

Medienmitteilung der Gemeinde Schübelbach

Sturzkompetenz ist erlernbar

Am Montagnachmittag, 10. August 2026, fand im Mehrzweckraum Schübelbach ein gut besuchter Vortrag zum Thema Sturzkompetenz statt. Referiert hat Dr. Friederike Schulte, Mitgründerin des SturzZentrums Schweiz. Am 24. August folgt der praktische Teil.

Die von der Fachstelle Alterstfragen in Zusammenarbeit mit dem SturzZentrum Schweiz organisierte Veranstaltung bildete den ersten Teil eines Pilotprojekts, an dem Schübelbach als eine von zehn Pilotgemeinden in der Schweiz teilnimmt. Ziel des Projekts ist es, eine Brücke zwischen theoretischem Wissen und der praktischen Anwendung im Alltag zu schlagen.

Mit anschaulichen Beispielen, Videos und kleinen Übungen vermittelte Dr. Friederike Schulte, wie Stürze entstehen, wie man sie verhindern kann und wie sich Verletzungen im Ernstfall reduzieren lassen.

Stürze leider sehr häufig

Die Referentin präsentierte eindrückliche Zahlen: Jede vierte Person über 65 Jahre stürzt in der Schweiz mindestens einmal pro Jahr. Rund 90'000 Sturzverletzungen werden jährlich registriert, und etwa 1'600 Menschen in hohem Alter sterben an den Folgen eines Sturzes. Die Daten stammen von der Beratungsstelle für Unfallverhütung (BFU) und basieren auf Spitaleinweisungen.

Besonders häufig beginnen Stürze mit einem Stolpern. Stürze in Innenräumen passieren unter anderem durch Gewichtsverlagerungen (41%), Stolpern (21%), Hindernisse (11%) und Ausrutschen (3%). Medikamente und Vorerkrankungen spielen dabei ebenfalls eine wichtige Rolle.

Schulte stellte typische Stolperfallen im Alltag vor und wie diese mit einfachen Massnahmen deutlich reduziert werden können (s. auch Box) – etwa Treppen, Teppiche, enge Badezimmer, Ablenkung beim Gehen, ungeeignetes Schuhwerk oder Eile.

Sturzprävention zeigt Wirkung

«Der Mensch ist das einzige Lebewesen, das dauerhaft aufrecht auf zwei Beinen geht», sagte Dr. Schulte bei ihrem Referat. Das Erlernen des Gehens sei für ein Kleinkind deshalb enorm anspruchsvoll. Es braucht Gleichgewicht, Kraft und kognitive

Präsenz. «Die gute Neuigkeit lautet: Diese Fähigkeiten lassen sich trainieren.» Die Referentin stellte Studien vor, die klar aufzeigen, wie nachhaltig Sturzprävention wirken kann, und präsentierte einfache Übungen für zu Hause, etwa Kraftübungen für die Waden oder koordinative Aufgaben für Hände und Gehirn (s. auch Box).

Ein weiterer Schwerpunkt war die Frage, ob man einen Sturz noch verhindern kann, wenn man bereits ins Stolpern geraten ist. «Stolpern kann man üben», erklärte Dr. Schulte. Durch gezielte Bewegungsstrategien könne der Körper lernen, das Gleichgewicht schneller wiederzufinden. Kommt es dennoch zum Sturz, könne die Reaktion helfen, die Belastung auf Knochen und Gelenke zu verringern. So empfiehlt sich beispielsweise, beim Sturz die Arme und die Beine anzuwinkeln, um den Druck auf die Knochen möglichst zu verringern. «Machen Sie sich möglichst klein!»

Workshop am 24. August 2026

Am Anlass nahmen auch ein Vertreter des Schweizerischen Roten Kreuzes Schwyz, eine Pflegeexpertin des WPZ Stockberg und ein Physiotherapeut aus Siebnen teil. Die Fachleute unterstrichen die Bedeutung und den Effekt von Sturzprävention. Die Botschaft des Nachmittags war klar: Stürze gehören nicht einfach zum Älterwerden. Viele Risiken lassen sich erkennen, trainieren und deutlich reduzieren.

Der zweite Teil des Pilotprojekts folgt bereits in zwei Wochen: Der Workshop «Sturzkompetenz – sicher auf den Beinen» findet am Montag, 24. August 2026, um 14.30 Uhr im Foyer des Schulhauses Stockberg in Siebnen statt. Dort wird das Gelernte praktisch vertieft. Es gibt noch freie Plätze. Um eine Anmeldung bei Manuela Kohli-Wild, Verantwortliche Fachstelle Altersfragen, wird gebeten: Tel. 055 450 56 86 oder per E-Mail an altersarbeit@schuebelbach.ch.

Gemeinde Schübelbach

Textbox:

Tipps und Tricks für die Sturzprävention

- Lose Teppiche entfernen oder mit doppelseitigem Klebeband befestigen.
- Treppen gut beleuchten und die unterste Stufe deutlich markieren.
- Im Badezimmer Haltegriffe und Anti-Rutsch-Matte anbringen.
- Beim Licht nicht sparen. Viele Unfälle passieren wegen zu schwacher Sichtbarkeit.
- Beim Gehen nicht gleichzeitig telefonieren oder diskutieren – besser kurz stehen bleiben oder sich auf einer Sitzbank unterhalten.
- Geschlossene, gut sitzende Schuhe tragen.

- Nicht zu lange Hosen kaufen, damit man nicht hängen bleibt.
- Hektik vermeiden.
- Regelmässige Übungen: Zum Beispiel den Einbeinstand beim Zähneputzen: Ein Bein anheben und 10 Sekunden halten, dann die Seite wechseln. Oder auf die Zehenspitzen und dann in die Hocke gehen.
- Kognitive Übung: Beide Hände zur Faust formen. Links den Daumen rausstrecken, bei der rechten Hand den kleinen Finger heben. Dann umgekehrt: Rechts den kleinen Finger und links den Daumen strecken. Möglichst schnell zwischen links und rechts abwechseln.



Legende: Dr. Friederike Schulte führt mit den Teilnehmenden eine kognitive Übung durch. Foto zvg



Dr. Friederike Schulte



Manuela Kohli-Wild, Verantwortliche Fachstelle Altersfragen

Gemeinde Schübelbach
GEMEINDEKANZLEI

Anouk Arbenz
Kommunikationsverantwortliche

Grünhaldenstrasse 3
8862 Schübelbach

anouk.arbenz@schuebelbach.ch
Tel. 055 450 56 59
www.schuebelbach.ch