

Bewegung schützt vor Stürzen – 5 einfache Übungen für jeden Tag

1. Einbeinstand (Gleichgewicht)

- **Ausführung:** Aufrechter Stand an einer stabilen Lehne. Ein Bein leicht anheben und die Balance für 10–15 Sekunden halten. Danach Seitenwechsel.
- **Leichtere Variante:** Die Zehenspitzen des angehobenen Beins bleiben zur Stabilisierung am Boden (Tipp-Kontakt).

2. Fersengang & Zehenstand (Sprunggelenke)

- **Ausführung:** Langsam auf die Zehenballen drücken, kurz halten und wieder abrollen. Danach die Zehenspitzen anheben und kurz auf den Fersen stehen.
- **Leichtere Variante:** Durchführung im Sitzen auf einem stabilen Stuhl zur Mobilisierung der Füße ohne Sturzrisiko.

3. Tandem-Stand (Koordination)

- **Ausführung:** Die Füße wie auf einer Linie direkt hintereinanderstellen (Ferse berührt Zehenspitze). Position für ca. 20 Sekunden halten.
- **Leichtere Variante:** Die Füße leicht versetzt nebeneinander platzieren, um die Standfläche zu vergrößern.

4. Kontrolliertes Aufstehen (Beinkraft)

- **Ausführung:** Von einem stabilen Stuhl langsam aufstehen, ohne die Hände zur Hilfe zu nehmen. Ebenso kontrolliert wieder hinsetzen. 5–10 Wiederholungen.
- **Leichtere Variante:** Die Hände zur Unterstützung leicht auf den Armlehnen oder den Oberschenkeln ablegen.

5. Seitliches Beinabspreizen (Hüftstabilität)

- **Ausführung:** Fester Stand hinter einer Lehne. Ein Bein gestreckt zur Seite führen, kurz halten und langsam zurückbringen. 10 Wiederholungen pro Seite.
- **Leichtere Variante:** Die Bewegung mit kleinerem Radius ausführen oder im Liegen in Seitenlage durchführen.

Mehr Tipps erhalten Sie bei unserem Team der Geriatrie.