

Bewegung stärkt Gelenke



Zahlreiche Teilnehmende informierten sich im Zentrum Guggerbach in Davos über Gelenke, Bewegung und Sturzprävention.
Bild: zVg/Patricia Rolinger

Wie Bewegung im Alter vor Schmerzen und Stürzen schützt, zeigte ein Vortrag der Rheumaliga am Dienstagnachmittag im Zentrum Guggerbach. Andrea Schmider, Leiterin der Rheumaliga-Beratungsstelle Bad Ragaz, vermittelte Wissenswertes, praktische Übungen und einfache Strategien, um die Gelenke beweglich, den Körper standfest und das Leben schmerzfreier zu halten.

pd | Treppensteigen, Gartenarbeit oder einfach nur das Aufstehen vom Stuhl – jede Bewegung fordert unsere Gelenke. Wer sie richtig beansprucht und regelmässig trainiert, bleibt länger mobil und unabhängig. Genau darum ging es am Dienstagnachmittag bei der Informationsveranstaltung der Rheumaliga SG, GR, AI/AR und Fürstentum Liechtenstein. Patricia Rolinger, Leiterin des Zentrums Guggerbach, begrüßte rund 35 Interessierte, die trotz schönstem Herbstwetter den Weg ins Zentrum gefunden hatten. Sie zeigte sich erfreut über das grosse Interesse an einem Thema, das viele betrifft – insbesondere im Zusammenhang mit dem Älterwerden und der zunehmenden Sturzgefahr.

Bewegung als Schlüssel

Im Mittelpunkt des Vortrags stand die Bewegung – und wie gezieltes Training hilft, im Alltag stabil, kräftig und sicher zu bleiben. Andrea Schmider zeigte, dass es dabei nicht um sportliche Höchstleistungen geht, sondern um regelmässige, alltagstaugliche Übungen, die Kraft, Gleichgewicht und Koordination fördern. Sie erklärte, wie wichtig insbesondere im hohen Alter Kraftaufbau und Krafterhalt ist sowie das statische Gleichgewicht – also das stabile Stehen – als auch das

dynamische Gleichgewicht beim Gehen oder bei Richtungswechseln. All das lässt sich trainieren, zum Beispiel durch gelenkschonende Sportarten wie Wassergymnastik, Nordic Walking, Yoga oder gezielte Sturzpräventionsübungen, die die Muskulatur stärken und die Standfestigkeit erhöhen.

Körper und Kopf in Bewegung

In kurzen Bewegungspausen durften die Teilnehmenden gleich selbst aktiv werden: kleine Schritzübungen, bewusstes Aufstehen und Hinsetzen, leichtes Dehnen. Diese Übungen fördern nicht nur Kraft und Balance, sondern auch die geistige Aufmerksamkeit. Andrea Schmider betonte, dass körperliche und geistige Beweglichkeit eng miteinander verbunden sind. Wer Koordination, Konzentration und Reaktion gleichzeitig fordert, wirkt der Sturzgefahr entgegen. Das Üben von Dual- und Multitasking-Situationen, etwa während des Gehens zu zählen oder Farben zu erkennen, hilft, im Alltag schneller und sicherer zu reagieren.

Vorbeugen statt stürzen

Ein weiterer Schwerpunkt der Präsentation lag auf der Sturzprophylaxe. In der Schweiz ereignen sich jährlich rund 87'000 Stürze von über 65-Jährigen, die meisten davon im eigenen Zuhause. Tragischerweise führen solche Stürze pro Jahr zu etwa 1'500 Todesfällen. Personen mit Osteoporose oder Gleichgewichtsproblemen haben ein besonders hohes Sturzrisiko. Viele Stürze haben schwerwiegende Folgen für die Betroffenen und verursachen zudem hohe Kosten für das Gesundheitswesen.

Andrea Schmider zeigte auf, wie gezieltes Training die Beinkraft, das Gleichgewicht und die Reaktionsfähigkeit verbessert und so das Sturzrisiko deutlich senken

kann. Neben der regelmässigen Bewegung trägt auch eine ausgewogene Ernährung dazu bei, Muskeln und Knochen zu stärken. So unterstützt Vitamin D zum Beispiel die Muskelfunktion, Kalzium sorgt für stabile Knochen.

Um Stürze im eigenen Wohnraum zu vermeiden, empfiehlt die Rheumaliga neben der Bewegung und der Ernährung, bei Bedarf ein Beratungsgespräch. Dort werden mögliche Stolperfallen analysiert und gemeinsam Massnahmen besprochen, die das Sturzrisiko reduzieren. Dazu gehören beispielsweise Handläufe, Badewannenbretter, Duschstühle oder andere Alltagshilfen, die direkt über die Rheumaliga Schweiz bestellt werden können. Personen mit begrenzten finanziellen Mitteln erhalten Unterstützung, sodass der Kauf notwendiger Hilfsmittel möglich wird – auch wenn diese nicht von Krankenkassen übernommen werden.

Bewegung im Alltag

Zum Abschluss des Nachmittags konnten die Teilnehmenden Broschüren mitnehmen, die daran erinnert, wie wichtig gelenkschonende Bewegung im täglichen Leben sind. Die Teilnehmenden fanden den Anlass informativ, kurzweilig und – trotz ernstem Inhalt – auch humorvoll. Sie verliessen den Saal mit dem Gefühl, etwas Konkretes für ihre Gesundheit tun zu können. Die regionale Rheumaliga unterstützt sie gerne bei diesem Vorsatz. Sie tut das in Form von Beratungsgesprächen, Informationsveranstaltungen und Bewegungskursen.

Infos unter www.rheumaliga.ch/sgfl

Das Rückentraining der Rheumaliga

Das Kursangebot «Active Backademy» stärkt gezielt die Rumpfmuskulatur und verbessert die Ausdauer. Die Übungen fördern Stabilität, Beweglichkeit und Wohlbefinden im Alltag. Der Einstieg ist jederzeit möglich, eine Schnupperlektion nach Voranmeldung gratis.

Wann: jeweils montags, 9.20–10.20 Uhr
Wo: Evangelisches Kirchgemeindehaus, Obere Strasse 12, Davos Platz