

Die Kraft jedes Menschen lässt im Alter deutlich nach. Deshalb ist es immer gut, vorbeugend mit dem Training zu beginnen – auch wenn Sie die Tests ohne Mühe „bestanden“ haben.

Wenn Sie die Tests nach drei bis vier Monaten wiederholen, werden Sie über Ihre Fortschritte staunen, wenn Sie ein bisschen trainiert haben!

Falls Sie feststellen, dass Sie eine der Übungen nicht sicher ausführen können, sollten Sie dies mit Ihrem Hausarzt besprechen.

#### Herausgeber:

Aktion DAS SICHERE HAUS (DSH)  
Holsteinischer Kamp 62  
22081 Hamburg  
Tel.: (040) 29 81 04 61  
Fax: (040) 29 81 04 71  
Mail: [info@das-sichere-haus.de](mailto:info@das-sichere-haus.de)  
Internet: [www.das-sichere-haus.de](http://www.das-sichere-haus.de)

Vervielfältigung bedarf der Genehmigung der DSH.  
Quelle der Übung auf Seite 3: [www.dtb-online.de](http://www.dtb-online.de)

#### Kostenfreie Broschüre zum Thema Sturzunfälle

Mehr Tipps finden Sie in der Broschüre „Sicher leben auch im Alter. Sturzunfälle sind vermeidbar“. Einzelexemplare sind kostenfrei.

#### Bezugsadressen:

DSH, Stichwort „Sturz“,  
Holsteinischer Kamp 62, 22081 Hamburg  
[bestellung@das-sichere-haus.de](mailto:bestellung@das-sichere-haus.de), Stichwort „Sturz“  
[www.das-sichere-haus.de/broschueren/senioren](http://www.das-sichere-haus.de/broschueren/senioren)



Illustrationen: Sarah Gertzen/Gathmann Michaelis und Freunde · Fotos: monkeybusinessimages/Bigstock, TFA Dostmann GmbH & CO. KG

Ein kurzer  
Selbsttest  
für Senioren

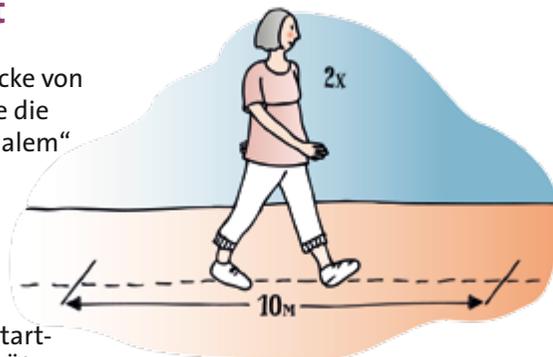
## Bin ich sturzgefährdet?

Nachlassende Balance und Muskelkraft können schnell zu einem Sturz führen. Um zu erkennen, wie fit Sie sind, eignen sich die folgenden vier Übungen. Zur Durchführung benötigen Sie eine Stoppuhr oder eine Uhr mit Sekundenzeiger.



# 1 Gehgeschwindigkeit

Markieren Sie eine ebene Strecke von genau zehn Metern. Gehen Sie die Strecke nun zweimal in „normalem“ Tempo ab, starten Sie dabei einige Schritte vor dem ersten und stoppen Sie einige Schritte nach dem zweiten Strich. Die Zeit läuft von dem Augenblick, an dem Sie den „Startstrich“ überschreiten, bis zum Überqueren des zweiten Striches.



Notieren Sie die schnellere der beiden Zeiten: \_\_\_\_\_ Sekunden

# 2 Beinkraft

Versuchen Sie, fünfmal hintereinander so schnell wie möglich von einem Stuhl mit normaler Sitzhöhe aufzustehen und sich wieder hinzusetzen. Dabei sind die Arme vor dem Körper verschränkt. Die Beine sind im Stand gestreckt, beim Hinsetzen berührt der Rücken kurz die Rückenlehne. Führen Sie diesen Test zweimal mit ausreichend Pause dazwischen durch.



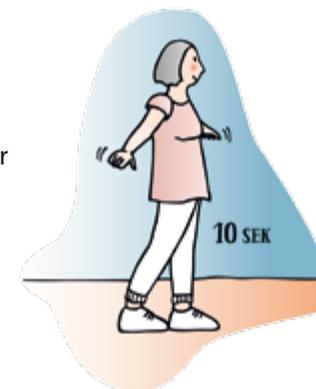
Wenn Sie nicht mit verschränkten Armen, also ohne Hilfe der Stuhllehne, aufstehen können, sollten Sie diesen Test nicht durchführen.

Notieren Sie die schnellere der beiden Zeiten: \_\_\_\_\_ Sekunden

Gleichgewicht im Stand (2 Übungen):

# 3 Tandemstand

Stellen Sie sich so hin, dass ein Fuß direkt vor dem anderen steht. Die Spitze des hinteren Fußes berührt die Ferse des vorderen Fußes. 10 Sekunden lang halten ohne Hilfe und ohne Festhalten.



# 4 Einbeinstand

Stellen Sie sich auf einen Fuß und heben Sie den anderen Fuß an. Nun beide Arme lang nach vorn auf Schulterhöhe ausstrecken. 10 Sekunden lang halten ohne Hilfe und ohne Festhalten.



## Testauswertung

**Es ist höchste Zeit, etwas für die Fitness zu tun,** wenn Sie bei „ruhigem, normalem“ Tempo mehr als 10 Sekunden brauchen, um 10 Meter zu gehen, oder wenn Sie länger als 15 Sekunden brauchen, um fünfmal ohne Hilfe der Armlehne aufzustehen, oder wenn Sie ohne Hilfe der Armlehne gar nicht aufstehen können.

## Testauswertung

- ▶ Sie können beide Positionen problemlos 10 Sekunden lang halten? **Prima!** Dann ist Ihr Gleichgewicht gut!
- ▶ Sie können im Tandemstand 10 Sekunden lang stehen, schaffen aber den Einbeinstand nicht? Ihr Gleichgewichtssinn könnte besser sein. Trainieren Sie Ihr Gleichgewicht regelmäßig, um Ihr Sturzrisiko zu verringern. Viele Sportvereine zum Beispiel haben passende Angebote für ältere Menschen.
- ▶ Sie schaffen es weder im Tandemstand noch im Einbeinstand, 10 Sekunden ohne Hilfe frei zu stehen? Ihr Gleichgewichtssinn ist leider nicht so gut! Trainieren Sie Ihr Gleichgewicht, zum Beispiel in einem Turn- und Sportverein mit speziellen Angeboten für ältere Menschen.