

# Falling only for Science

## Tägliche Sturzprävention für ältere Menschen



Mit der Unterstützung des Fonds National de la Recherche, Luxemburg (FNR) und dem Partner Ville de Differdange.

### 1. Auf der Couch

- Nehmen Sie in beide Hände eine Flasche und bewegen Sie diese zu sich
- Versuchen Sie aufzustehen, ohne sich abzustützen



### 2. Bei der Fernsehwerbung

- Machen Sie Liegestütze an der Wand
- Setzen Sie sich gegen die Wand und versuchen Sie, diese Position 20 Sekunden zu halten



### 3. Treppen gehen und Laufen

- Nehmen Sie öfter die Treppe
- Gehen Sie täglich mind. 6 Minuten und steigern Sie sich mit der Zeit



#### 4. Vor dem Abendessen

- Stellen Sie sich 20 Mal kurz auf die Zehenspitzen

#### 5. Beim Zähneputzen

- Balancieren Sie auf einem Bein

#### 6. Im Bett

- Heben Sie abwechselnd Ihre Beine ausgestreckt bis auf Kniehöhe an und halten Sie diese Position



#### 7. Im Bus

- Steigen Sie vorn ein und sagen Sie dem Fahrer Ihr Ziel. Bitten Sie ihn, erst loszufahren, wenn Sie sitzen
- Sitzen Sie während der gesamten Fahrt und stehen Sie nicht auf, während der Bus in Bewegung ist
- Wenn Sie keinen Sitzplatz haben: Schauen Sie in Richtung Fenster und halten Sie sich mit beiden Händen fest
- Steigen Sie eine Haltestelle früher aus, um sich etwas zu bewegen
- Achten Sie beim Austeigen auf den Gehweg

