# «Gleichgewicht lässt sich trainieren»

Wieso jeder Mensch sein Gleichgewicht trainieren sollte, erklärt PD Dr. Linard Filli, Leiter des Swiss Center for Movement Analysis des Balgrist Campus.

**Einzigartige Forschungseinrichtung**
Der Balgrist Campus ist eine gemeinnützige Institution, an der Patient*innen, Ärzt*innen, Forscher*innen und die Industrie gemeinsam die ungelösten Fragen des Bewegungsapparats angehen. Das Swiss Center for Movement Analysis ist eine von drei offenen Forschungsplattformen des Balgrist Campus.

**Herr Filli, Sie analysieren die Bewegungsabläufe des Menschen. Welche Rolle spielt da das Gleichgewicht?**
Das Gleichgewicht ist ein essenzieller Aspekt der Motorik. Wir brauchen es nicht nur, um auf einem Bein zu balancieren, sondern für alle unseren Bewegungen, selbst beim Stehen oder Sitzen. Patient*innen mit selektiv eingeschränktem Gleichgewicht, beispielsweise bei einem Ausfall des Vestibularorgans, gelingt es nicht, wiederholt ähnliche Schritte auszuführen. Sie gehen arhythmisch, sind höchst instabil und sturzgefährdet.

**Der Gleichgewichtssinn ist angeboren. Wieso soll man das Gleichgewicht dennoch trainieren?**
Wir bewegen uns immer weniger. Dadurch sinkt das durchschnittliche Gleichgewicht in der Bevölkerung. Ein Gleichgewichtstraining kann dem entgegenwirken. Dynamische Gleichgewichtsübungen trainieren tiefsitzende Muskelgruppen, die durch konventionelle Kraftübungen kaum trainiert werden. Ebenfalls nützlich ist das Trainieren der reaktiven Balance, also der Reaktion des Körpers, wenn dieser aus dem Gleichgewicht zu fallen droht. Davon profitieren nicht nur Sportler*innen – wie beispielsweise die Slackliner*innen aus Ihrer Titelgeschichte.

**Wem nutzt ein Gleichgewichtstraining?**
Grundsätzlich jedem von uns, von der Sportlerin bis zum Rentner. Besonders wichtig ist dieses Training für ältere Menschen, die bereits mehrfach gestürzt sind; Stürze sind die häufigste – und gefährliche – Folge eines mangelhaften Gleichgewichts. Wir führen zurzeit eine Studie am Balgrist Campus durch, wo wir Leute kontrolliert zum Ausrutschen und Stolpern bringen. Dadurch lernt der Körper, nach dem Stolpern schneller ins Gleichgewicht zurückzufinden und Stürze zu vermeiden – und dies ganz intuitiv, denn unser Gehirn hat keine Kapazität, ständig ans Gleichgewicht zu denken. Zudem zeigen Studien, dass körperliche und mentale Balance korrelieren: Ein ausgeprägteres körperliches Gleichgewicht verbessert auch die kognitiven Fähigkeiten wie zum Beispiel Konzentration und Gedächtnis.

**Wie lässt sich das Gleichgewicht im Alltag trainieren?**
Stellen Sie beim Zähneputzen zum Beispiel die Füsse eng zusammen. Oder etwas schwieriger: Stehen Sie dabei auf einem Bein. Oder stellen Sie sich auf ein Bein, wenn Sie auf den nächsten Bus warten. Mit etwas Fantasie lassen sich viele weitere Übungen erfinden.

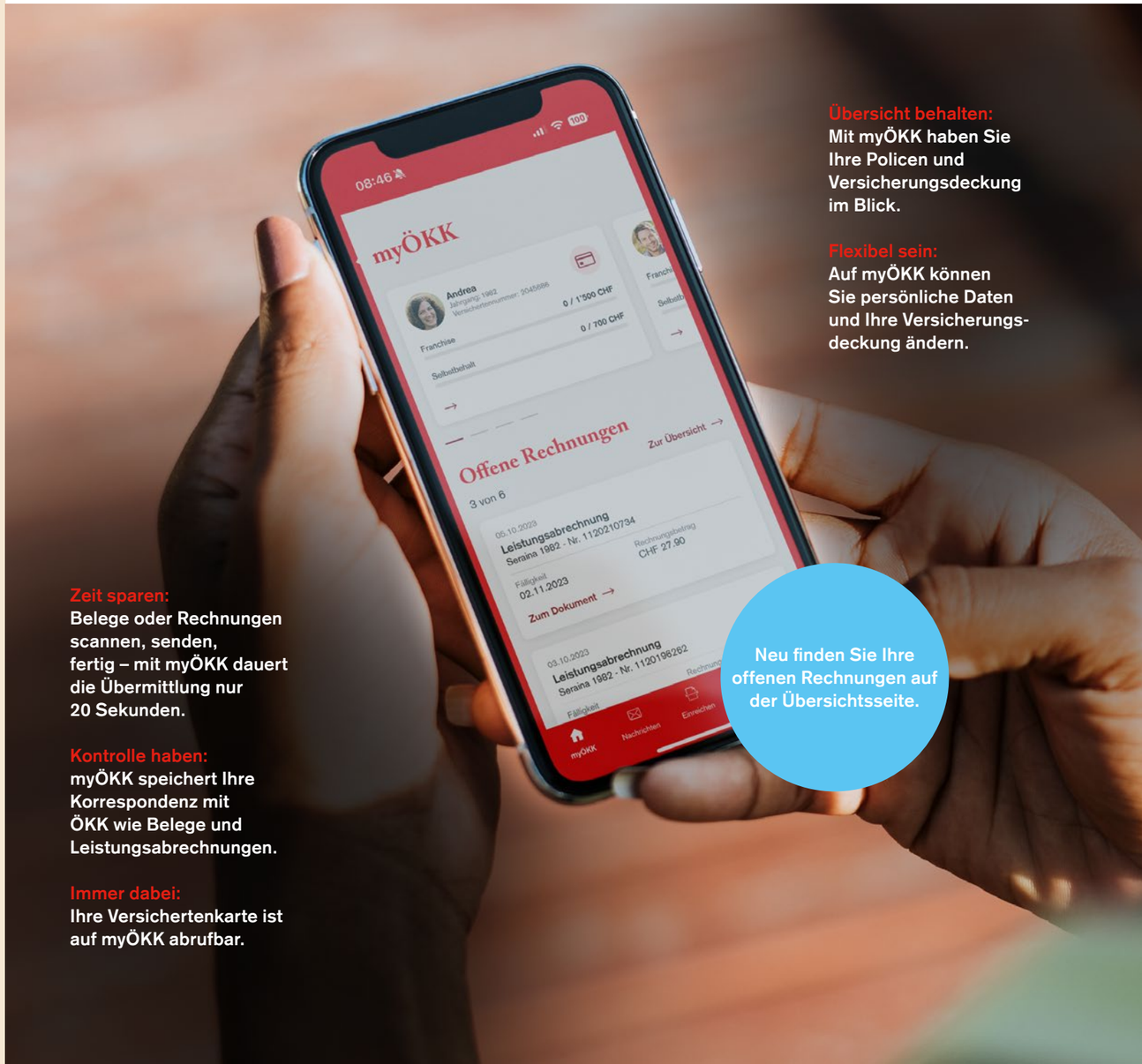



# Achtung, Download, los!

Einfach, schnell, gratis und sicher – mit myÖKK wird die Versicherungs-Administration zum Kinderspiel. Entdecken Sie die neuen Funktionen.

→ QR Code scannen und App herunterladen

Laden im App Store
JETZT BEI Google Play




**Übersicht behalten:**
Mit myÖKK haben Sie Ihre Policen und Versicherungsdeckung im Blick.

**Flexibel sein:**
Auf myÖKK können Sie persönliche Daten und Ihre Versicherungsdeckung ändern.

**Zeit sparen:**
Belege oder Rechnungen scannen, senden, fertig – mit myÖKK dauert die Übermittlung nur 20 Sekunden.

**Kontrolle haben:**
myÖKK speichert Ihre Korrespondenz mit ÖKK wie Belege und Leistungsabrechnungen.

**Immer dabei:**
Ihre Versichertenkarte ist auf myÖKK abrufbar.

Neu finden Sie Ihre offenen Rechnungen auf der Übersichtsseite.