



---

# Gemeindeinfo

Nr. 2 | April 2022

# Traurigkeit ist nicht ungesund – sie hindert uns, abzustumpfen.

**George Sand**



## **Impressum**

Das «Gemeindeinfo» der Gemeinde Wohlen erscheint (zusätzlich zu den ca. vier Botschaften) fünfmal pro Jahr.

## **Redaktion**

Annette Racine, Bänz Müller  
Chronik: Barbara Bircher  
Recherchiert: Dominik Schittny

## **Layout / Druck**

Länggass Druck AG, Bern

## **Redaktionsschluss**

Die nächste Nummer erscheint am 29.6.22  
Redaktionsschluss 30.5.22, 12.00 Uhr

Adresse für Anregungen, Leserbriefe, Fragen:  
Gemeindeverwaltung, «Gemeindeinfo»,  
3033 Wohlen, Telefon 031 828 81 18  
annette.racine@wohlen-be.ch

## **Titelfoto**

Blick vom Wohlensee zur Kirche Wohlen  
(Foto: Markus Beyeler)

# Mobil und sicher im Alltag – wie sicher stehen Sie?



REGIONALE  
FACHSTELLE  
ALTER

PRO SENECTUTE  
**Zwäg ins Alter**



Anna Hirsbrunner (zvg)

**Ältere Menschen sind besonders stark von den Folgen von Sturzunfällen betroffen. Sei es durch lange Spitalaufenthalte, Einschränkungen in der Mobilität oder durch den Verlust der Selbstständigkeit.**

Rund 88'000 Seniorinnen und Senioren verletzen sich jährlich in der Schweiz infolge eines Sturzunfalles. Besonders häufig stürzen Personen über 65 Jahre in den eigenen vier Wänden. Das perfide daran: oft passieren die Stürze, wenn man es nicht erwartet. Die Angst vor einem weiteren Sturz ist bei Betroffenen sehr gross und beeinträchtigt nachweislich ihr Verhalten. Sie gehen weniger aus dem Haus, lassen Spaziergänge aus und schränken nach und nach ihren Bewegungsradius und somit auch ihr soziales Umfeld ein. Für die Betroffenen und ihr Umfeld kann das zur grossen Belastung werden. So unterschiedlich die Ursachen für Stürze auch sind – rutschige Böden, fehlende Handläufe oder ungeeignete Schuhe – so helfen doch in jedem Fall Kraft und ein gutes Gleichgewicht dabei, den Sturz zu vermeiden oder sich rechtzeitig aufzufangen.

Anna Hirsbrunner ist als Koordinatorin Gesundheitsförderung von «Zwäg ins Alter» bei Pro Senectute Kanton Bern tätig. Sie beantwortet im Interview Fragen der Regionalen Fachstelle Alter rund um die Sturzprävention und erklärt, dass Stürzen nicht unausweichlich zum Alterungsprozess gehört.

**Anna Hirsbrunner, meistens passieren die Stürze, wenn man es nicht erwartet. Was sind die häufigsten Stolperfallen?**

Es sind nicht unbedingt die klassischen Stolperfallen, welche einem zu Fall bringen. Die meisten Stürze geschehen auf gleicher Ebene, oft beim Gehen und unvorbereitet rasch. Wenn die Muskelkraft nachlässt, kann nicht mehr rechtzeitig auf einen drohenden Sturz reagiert werden. Dann wird die eigene Wohnung zur Gesundheitsgefahr. Ältere Menschen stürzen allzu leicht über ein Stromkabel im Wohnzimmer, sie verunfallen auf dem rutschigen Badezimmerboden oder bleiben am Teppichrand hängen. Schlechtsitzende Schuhe, eine unpassende Brille oder ein schlecht angepasster Stock können das Sturzrisiko weiter erhöhen.

**Welche kleinen Änderungen kann man in der Wohnung selbstständig vornehmen, um Stürzen vorzubeugen?**

Man kann z.B. Teppiche mit Klebeband befestigen und mit einer Teppichunterlage rutschsicher machen. In Bad und Dusche ist es sinnvoll, einen Gleitschutz zu befestigen. Auch ein Haltegriff am richtigen Ort, ein Badewannenbrett oder ein Duschhocker können die Sicherheit erhöhen. Die Beleuchtung sollte überall gut sein, Treppenstufen können mit sichtbaren Antirutschstreifen markiert, Treppen mit einem Handlauf gesichert werden. Bei Bedarf die Türschwellen anpassen lassen oder mit einer gut eingebauten Rampe die Stolpergefahr verringern. Lose Kabel immer gut verstauen oder fixieren und keine Gegenstände am Boden liegen lassen. Das Telefon sollte in Reichweite sein. Auch gutes Schuhwerk zu Hause trägt zur Sicherheit bei.

**Wer regelmässig Kraft, Stabilität und Gleichgewicht trainiert, bleibt mobil. Doch wie kann man das Training im Alltag angehen und wirklich dranbleiben?**

Zuerst einmal, der Einstieg in einen aktiveren Lebensstil ist in jedem Alter und bei fast jedem Gesundheitszustand möglich. Selbst ein Minimum an täglicher Bewegung lohnt sich. Jeder Effort, und sei er noch so klein, trägt dazu bei, die Gesundheit zu erhalten. Den Weg zum nahe gelegenen Einkaufszentrum regelmässig zu Fuss zu gehen, statt den Bus zu nehmen. Übungen zu Hause sollten geplant und in den Alltag integriert werden. Mit der Zeit spürt man einen positiven Effekt, wie z.B. weniger Schmerzen oder ein besseres Körpergefühl. Manche Menschen bevorzugen es, einen Kurs zu absolvieren. Dabei ist der soziale Aspekt auch sehr wichtig. Hauptsache man macht etwas, das einem Freude bereitet!

**Gibt es noch weitere Tipps, um Stürze zu verhindern? Wie sieht es mit der Ernährung aus?**

Bei der Ernährung ist vor allem auf eine ausreichende Versorgung mit Eiweiss zu achten. Da im Alter das Durstgefühl oftmals abnimmt, sollte man besonders ans Trinken denken. Ernährung hat zudem auch wieder einen sozialen Aspekt, da beim Essen Beziehungen gepflegt werden können, was wiederum die Mobilität fördert.

Vitamin D hilft laut Studien die Knochendichte und die Muskelkraft zu erhalten. Auch Medikamente können die Sturzgefahr erhöhen, deshalb sollte bei unerwünschten Nebenwirkungen das Gespräch mit dem Arzt oder der Apothekerin gesucht werden. Ein Notrufknopf kann ebenfalls hilfreich sein, vor allem wenn jemand alleine lebt.

### Am 10. Mai treten Sie als Referentin im Reberhaus Uettligen auf. Was erwartet die Teilnehmenden an diesem Anlass?

Die Gründe für einen Sturz sind vielfältig. Es gibt körperliche Gründe und Umgebungsfaktoren, für die ich die Teilnehmenden sensibilisieren möchte. Ich werde vertiefter Auskunft geben, was man präventiv tun kann, um einen Sturz zu verhindern. Elisabeth Mathys, Fit-Gym-Leiterin bei der Pro Senectute, wird Bewegungsübungen für Kraft, Gleichgewicht und Koordination zeigen, die man einfach zuhause durchführen kann. Ausserdem werden Bewegungsangebote in der näheren Umgebung vorgestellt und Informationsbroschüren zum Thema aufgelegt.

### Weitere Tipps, um in Bewegung zu bleiben

- Sicher stehen, sicher gehen:  
[www.sichergehen.ch](http://www.sichergehen.ch) Mit regelmässigem Training zu mehr Gleichgewicht im Alter. Hier finden Sie Kurse und Anbieter in Ihrer Nähe.
- Gymnastik im Wohnzimmer:  
[www.telebaern.tv/gymnastik-im-wohnzimmer](http://www.telebaern.tv/gymnastik-im-wohnzimmer), täglich Mo–Fr, 9 Uhr, TeleBärn
- Bliib fit – mach mit! Jeden Mittwoch, 9 Uhr auf SRF 1 oder auf [www.srf.ch/play/tv](http://www.srf.ch/play/tv)

Die Fernsehsendung animiert zu einfachen Übungen in den eigenen vier Wänden.

- Bewegungskurse «Fit und zwäg»: Ein Angebot des Seniorenvereins Wohlen ab Herbst 2022, weitere Informationen unter [www.seniowohlen.ch](http://www.seniowohlen.ch)
- Kostenlose Gesundheitsberatungen von «Zwäg ins Alter»: [be.prosenectute.ch](http://be.prosenectute.ch)  
Pro Senectute Kanton Bern, Tel. 031 359 03 03, [zwaeginsalter@be.prosenectute.ch](mailto:zwaeginsalter@be.prosenectute.ch)

Sophie Weber, Regionale Fachstelle Alter



# Zum Anlass Mobil und sicher im Alltag

## 10. Mai 2022, 14.30 bis 17 Uhr im Reberhaus Uettligen

Ein plötzlicher Sturz kann die Selbständigkeit und damit die Lebensqualität stark einschränken. Wie Sie mit kleinen Veränderungen im Alltag, Bewegung und entsprechender Ernährung vorbeugen können, erfahren Sie an diesem Nachmittag. Zudem erleben Sie gleich praktisch, wie Sie Ihr Gleichgewicht, die Kraft und die Koordination mit gezielten Bewegungsübungen unterstützen können.

Referentin: Anna Hirsbrunner, Koordinatorin «Zwäg ins Alter», Pro Senectute Kanton Bern

Bewegung: Elisabeth Mathys, Fit-Gym Leiterin Pro Senectute Kanton Bern

Der Anlass ist kostenlos und steht allen offen. Es wird ein Zvieri offeriert.

Anmeldung (Kursnr. 15200.22.B202): Bis spätestens 1. Mai 2022, Pro Senectute Kanton Bern, Tel. 031 359 03 03 oder per Mail an [bildungund-sport@be.prosenectute.ch](mailto:bildungund-sport@be.prosenectute.ch)

Der Anlass wird unterstützt von der Regionalen Fachstelle Alter, dem Seniorenverein Wohlen, Seniorenverein Kirchlindach, dem Netzwerk miteneinander aus Meikirch und der Reformierten Kirche Wohlen.

Bewegung bringt Lebensfreude  
(Foto: Gesundheitsförderung Schweiz, Peter Tillessen)



**Gemeinde Wohlen**

Hauptstrasse 26, 3033 Wohlen  
Telefon 031 828 81 11, Fax 031 822 10 45  
info@wohlen-be.ch

[www.wohlen-be.ch](http://www.wohlen-be.ch)