

Apropos



Patrizia Baumgartner

Jeden Tag laufe ich mehrmals an ihnen vorbei, ohne eine einzige rauszunehmen. Und das geht jetzt schon wochenlang so – nein, es sind sogar schon Monate! Die Rede ist von meinen Jacken, die in der Ankleide geduldig auf kühleres oder mindestens nässeres Wetter warten.

Auch heute Morgen kein Erfolg – nicht mal ein Anstands-Tschopen findet den Weg vom Bügel runter. Das hätte ich nie gedacht. Denn bei uns zu Hause ist es normalerweise mindestens eine Schicht kühler als unten am Zürichsee. Vor rund einem Monat habe ich mir sogar einen neuen Faserpelz gekauft, da ich der Meinung war, diesen sicher «demnächst» brauchen zu können.

Unterdessen stellte sich mir die Frage: Kann man wirklich ganz ohne Jacke in die Ferien fahren? Antwort: Man kann. Für die Kinder habe ich jedoch sicherheitshalber je eine Jacke eingepackt. Und siehe da: Auch diese hätten wir nicht gebraucht.

Das war aber vor allem der Destination geschuldet: Auf nur wenigen hundert Metern über Meer bleibt es eben heiss. Da haben mich die Bilder eines Kollegen auf dem Jungfrauojoch schon beim Betrachten merklich abgekühlt. Wie schön es doch jetzt in einer Eishöhle drin wäre. Ich musste ihn sofort fragen: Wie ist die Temperatur dort oben?

Draussen drei Grad. Kühler als im Kühlschrank. Kann ich mir momentan gar nicht vorstellen. Dafür ertappe ich mich dabei, wie ich meine Jacken in den Schrank verräume. Ich kann die unnützen Dinger nicht mehr anschauen. Insoheim erhoffe ich mir dadurch den Effekt, dass die Badesachen endlich wegkönnen und dafür die diversen Jackenmodelle wieder in den Einsatz kommen. Vielleicht könnte das schon Anfang nächster Woche der Fall sein. Ich bin bereit.

Sturzkompetenz ist erlernbar

Am Montagnachmittag fand in Schübelbach ein gut besuchter Vortrag zum Thema Sturzkompetenz statt. Referiert hat Dr. Friederike Schulte, Mitgründerin des SturzZentrums Schweiz. Bald folgt der praktische Teil.

Die von der Fachstelle Altersfragen in Zusammenarbeit mit dem Sturz-Zentrum Schweiz organisierte Veranstaltung bildete den ersten Teil eines Pilotprojekts, an dem Schübelbach als eine von zehn Pilotgemeinden in der Schweiz teilnimmt. Ziel des Projekts ist es, eine Brücke zwischen theoretischem Wissen und der praktischen Anwendung im Alltag zu schlagen.

Mit anschaulichen Beispielen, Videos und kleinen Übungen vermittelte Dr. Friederike Schulte, wie Stürze entstehen, wie man sie verhindern kann und wie sich Verletzungen im Ernstfall reduzieren lassen.

Stürze leider sehr häufig

Die Referentin präsentierte eindrückliche Zahlen: Jede vierte Person über 65 Jahre stürzt in der Schweiz mindestens einmal pro Jahr. Rund 90 000 Sturzverletzungen werden jährlich registriert, und etwa 1600 Menschen in hohem Alter sterben an den Folgen eines Sturzes. Die Daten stammen von der Beratungsstelle für Unfallverhütung (BFU) und basieren auf Spitaleinweisungen.

Besonders häufig beginnen Stürze mit einem Stolpern. Stürze in Innenräumen passieren unter anderem durch Gewichtsverlagerungen (41 %), Stolpern (21 %), Hindernisse (11%) und Ausrutschen (3 %). Medikamente und Vorerkrankungen spielen dabei ebenfalls eine wichtige Rolle.

Schulte stellte typische Stolperfallen im Alltag vor und wie diese mit einfachen Massnahmen deutlich reduziert werden können (s. auch Box) – etwa Treppen, Teppiche, enge Badezimmer, Ablenkung beim Gehen, ungeeignetes Schuhwerk oder Eile.

Sturzprävention zeigt Wirkung

«Der Mensch ist das einzige Lebewesen, das dauerhaft aufrecht auf zwei Beinen geht», sagte Dr. Schulte bei ihrem Referat. Das Erlernen des Gehens sei für ein Kleinkind deshalb enorm anspruchsvoll. Es braucht Gleichgewicht, Kraft und kognitive Präsenz. «Die gute Neuigkeit lautet: Diese Fähigkeiten lassen sich trainieren.» Die Referentin stellte Studien vor, die klar aufzeigen,



Der Vortrag «Sicher auf den Beinen» von Dr. Friederike Schulte sprach zahlreiche Menschen an. Auch Übungen gehörten zum Programm. Bild: zvg

wie nachhaltig Sturzprävention wirken kann, und präsentierte einfache Übungen für zu Hause, etwa Kraftübungen für die Waden oder koordinative Aufgaben für Hände und Gehirn (s. auch Box).

Ein weiterer Schwerpunkt war die Frage, ob man einen Sturz noch verhindern kann, wenn man bereits ins Stolpern geraten ist. «Stolpern kann

man üben», erklärte Dr. Schulte. Durch gezielte Bewegungsstrategien könne der Körper lernen, das Gleichgewicht schneller wiederzufinden. Kommt es dennoch zum Sturz, könne die Reaktion helfen, die Belastung auf Knochen und Gelenke zu verringern. So empfiehlt sich beispielsweise, beim Sturz die Arme und die Beine anzuwickeln, um den Druck auf die Knochen

möglichst zu verringern. «Machen Sie sich möglichst klein.»

Workshop am 24. August

Am Anlass nahmen auch ein Vertreter des Schweizerischen Roten Kreuzes Schwyz, eine Pflegeexpertin des WPZ Stockberg und ein Physiotherapeut aus Siebnen teil. Die Fachleute unterstrichen die Bedeutung und den Effekt von Sturzprävention. Die Botschaft des Nachmittags war klar: Stürze gehören nicht einfach zum Älterwerden. Viele Risiken lassen sich erkennen, trainieren und deutlich reduzieren.

Der zweite Teil des Pilotprojekts folgt bereits in zwei Wochen: Der Workshop «Sturzkompetenz – sicher auf den Beinen» findet am Montag, 24. August, um 14.30 Uhr im Foyer des Schulhauses Stockberg in Siebnen statt. Dort wird das Gelernte praktisch vertieft.

Es gibt noch freie Plätze. Um eine Anmeldung bei Manuela Kohli-Wild, Verantwortliche der Fachstelle Altersfragen, wird gebeten: Tel. 055 450 56 86 oder per E-Mail an altersarbeit@schuebelbach.ch. **Gemeinde Schübelbach**

Tipps und Tricks für die Sturzprävention

- | | | | | | |
|---|---|--|---|--|---|
| • Lose Teppiche entfernen oder mit doppelseitigem Klebeband befestigen. | • Treppen gut beleuchten und die unterste Stufe deutlich markieren. | • Im Badezimmer Haltegriffe und Anti-Rutsch-Matte anbringen. | • Beim Licht nicht sparen. Viele Unfälle passieren wegen zu schwacher Sichtbarkeit. | • Beim Gehen nicht gleichzeitig telefonieren oder diskutieren – besser kurz stehen bleiben oder sich auf einer Sitzbank unterhalten. | • Geschlossene, gut sitzende Schuhe tragen. |
| | | | | | • Nicht zu lange Hosen kaufen, damit man nicht hängen bleibt. |
| | | | | | • Hektik vermeiden. |
| | | | | | • Übungen: Zum Beispiel den Einbeinstand beim Zähneputzen: Ein Bein anheben und zehn Sekunden halten, dann die Seite wechseln. (eing) |



Holzschlag an der Wägitaler Aa ist gestartet

Die Wägitaler Aa ist auf Gemeindegebiet Lachen von Wald gesäumt. Vom Aahorn bis zum Peterswinkel weist dieser Schäden infolge der Trockenheit auf. Um dürre Äste und Kronen nicht zur Gefahr für Erholungssuchende werden zu lassen, lässt die Genossame Lachen einen Holzschlag ausführen (wir berichteten). In rund einer Woche Arbeit werden von einer Spezialfirma 129 angezeichnete Bäume gefällt. Vom Aahorn her arbeitet sich ein Team, mit einem Harvester und einer

Motorsäge bewehrt, auf der Südseite der Wägitaler Aa bis zum Peterswinkel hinauf. Gestern befanden sich die Forstleute etwas westlich der Aastrasse, die vom Friedhof Lachen zur Kläranlage Untermarch führt. Am Waldrand und auf der angrenzenden Wiese sind deutliche Spuren der Trockenheit zu sehen. Die Spaziergänger werden gebeten, den Abschnitt des Weges nicht zu begehen, um sich nicht in Gefahr zu begeben.

Text und Bilder: Urs Attinger



Höfner Volksblatt
www.hoefner.ch
aboverwaltung@hoefner.ch | 044 787 03 00

IHR ZEITUNGS-ABO
PAPIER oder DIGITAL

SOFORT LESEN!



March Anzeiger
www.marchanzeiger.ch
aboverwaltung@marchanzeiger.ch | 055 451 08 78