Rheumaliga-Vortrag: Sicher gehen – sicher stehen

STEIN AM RHEIN Der Vorstand Genossenschaft Alterswohnungen, Stein am Rhein, führt in den nächsten ein bis zwei Jahren verschiedene Anlässe und Aktivitäten für die Genossenschafterinnen und Genossenschafter durch.

Den Auftakt dazu machte Frau Thalmann, dipl. Physiotherapeutin aus Eschenz, im Namen der Rheumaliga Schweiz mit ihrem Vortrag «Sicher gehen – sicher stehen».

Das Ziel des Abends war es, den Anwesenden Wissenswertes für die Sturzprävention mitzugeben und mit ihnen einige Übungen zu Kraft und Gleichgewicht durchzuführen. (Gemeinsames) Bewegen macht Spass und bringt ein Lächeln hervor.

Verminderte Muskelkraft, schwindender Gleichgewichtssinn und eingeschränkte Reaktionen können zu Stürzen führen. Ein Sturz ist ein unerwartetes Ereignis, bei dem eine Person auf dem Boden oder einer tieferen Ebene zu liegen kommt. Eine Statistik zeigt, dass 70 Prozent der Stürze auf gerader Ebene, 15 Prozent auf Treppen oder Stufen und 13 Prozent aus der Höhe passieren. Bei den ebenerdigen Stürzen sind es meistens Stolperfallen wie Kabel, Teppichränder, fehlender Handlauf, nasser Boden im Badezimmer, usw.

Diese Stolperfallen kann man mit einfachen Mitteln beheben: Teppiche rutschfest machen, geschlossene Hausschuhe tragen, Stufen kennzeichnen, Duschen oder Bad mit Antirutschstreifen versehen, Handläufe anbringen oder Handläufe benutzen. Ein Sturz hat zur Folge, dass Knochen zu Bruch gehen, aber auch die

Die Genossenschafter beim Vortrag im Windler-Saal. Bild Ernst Ennslin

Selbstsicherheit vermindert wird. Dies führt dazu, dass sich ältere Menschen weniger bewegen, da sie Angst haben, noch einmal zu stürzen. Doch das Sturzrisiko kann durch regelmässige Bewegung, durch Kraft- und Gleichgewichtstraining vermindert werden.

Gleichzeitiges Trainieren von Motorik und Geist macht Sinn, das heisst, eine einfache Bewegungsübung durchführen und dazu z. B. die Namen der Enkelkinder aufzählen, von 100 rückwärts zählen und vieles mehr. Die durchgespielten Übungen sind einfach und helfen, Muskel(schnell)kraft, Bein(schnell)kraft, Zehen-/Fusskraft, statisches und dynamisches Gleichgewicht zu stärken. Fazit für den Alltag: Man ist nie zu alt, etwas zu lernen oder um sich zu bewegen. Bewegung ist wichtig und macht Spass.

Ursula Knecht Käser

Kein Verlass auf Pilz-App

Herbstzeit ist Pilzsuche-Zeit. Doch Pilzbestimmung will gelernt sein. Immer mehr Leute sammeln ihre Pilze auch mit einer zum Teil kostenlosen Pilz-App. Auf Apps zur Pilzbestimmung sei kein Verlass, zahlreiche Pilzkontrolleure raten davon ab. In der Schweiz gibt es rund 6 000 verschiedene Pilzarten. *(r.)*

Auflösung zu Beitrag: «Thurbo probt Doppelstockzug» (Seite 3)

... Nun, die veritable Sensation einer Doppelstock-Eigenentwicklung bei Thurbo zerfällt buchstäblich wieder am Boden, wenn wir das Bild wenige Sekunden später betrachten. Der angeblich aufgestockte Wagenkasten entpuppt sich als seit Jahren auf dem grossen Gleisfeld abgestellter, ausrangierter SBB-Wagen; währenddessen fährt der GTW «unbeschwert» weiter …

Text und Bild Johannes von Arx

ANZEIGEN

Winterreifen zu teuer?
… aber nicht bei uns!
Rufen Sie jetzt an! **Tel. 052 743 17 21**
AUBA AG, Pneudiscount, 8263 Buch
Wer uns findet, findet uns gut!
A1502695

ALTMANN BOOTE
AKTUELL: HONDA MARINE
Service
Abgaswartung
Abholdienst
Einlagerung
TELEFON 052 533 64 21
WWW.ALTMANNBOOTE.CH
A1491280

HERZLICHEN DANK

allen die mit uns
Abschied genommen haben von

Ernst und Rosemarie Nyffeler-Roos

DANKE dem Pflegepersonal von Spitex und im Alterszentrum Stein am Rhein
DANKE den Ärzten Dr. Michael Kroemer und Dr. Michael Lang
DANKE Pfarrer Beat Junger für die tröstenden Worte am Grab/in der Kirche
DANKE der Organistin Agathe Zoller für die Musik im Gottesdienst
DANKE allen, die mit Briefen, Karten oder E-Medien an uns gedacht haben
DANKE für jeden Betrag an die Spitex oder die Samariter Stein am Rhein

Kaltenbach, Ende September 2020

Die Trauerfamilie

A1502700