

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 76 (1998)
Heft: 9

Rubrik: Agenda

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 30.06.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

fallen in Heimen angesehen werden. Während Kinder meist ohne schlimme Folgen hinfallen und meist schnell wieder auf den Beinen sind, ist bei Älteren schon das «Aufstehen» ein Problem. Die Kraft, allein wieder hochzukommen, ist oft nicht vorhanden, so dass man auf fremde Hilfe angewiesen ist.

In einer Studie aus den USA zeigte sich, dass bei selbständig lebenden Personen über 65 Jahre schon ein einziger Sturz ohne Verletzung das Risiko für eine Pflegeheimweisung um das Fünffache erhöht. «Einmal unglücklich gefallen, das kann für einen älteren Menschen der Anfang vom Ende sein. Mancher Patient kommt danach nie mehr auf die Beine.» Das sagt Dr. N. Rupprecht Siegel vom Geriatriezentrum Neuburg/Donau. Er setzt hinzu: «Ein Sturz ist erst dann richtig behandelt, wenn er verhindert wird.» Der Geriater empfiehlt den Hausärzten, beim Hausbesuch Ursachenforschung zu betreiben und auf «Sturzfallen» zu achten: Zu

niedrige Betten und Toiletten, schwer erklimmbare Badewannen, schlechte Beleuchtung sind häufige Gefahrenquellen, genauso wie standunsichere Möbel, glattgebohrte Fussböden, lose Teppichläufer und herumliegende Verlängerungskabel.

Der untrainierte Mensch reagiert langsamer. So lauten die Erfahrungen von Professor Dr. Benno Wischmann, der selbst mit 87 Jahren noch täglich sportlich trainiert. Bei älteren Menschen, so Professor Wischmann, ist die Gesamtmotorik des Körpers schlechter geworden. Steifer werdende Gelenke und eine altersabhängige motorische Leistungsminderung erschweren es untrainierten Menschen, schnell und sicher die notwendigen Gleichgewichtsbewegungen auszuführen, um nicht zu Fall zu kommen. Regelmässiger Sport kann zu einer Verbesserung der Körpermotorik manches beisteuern.

■ Aus «pro Alter», Kuratorium Deutsche Altershilfe

AGENDA

Kurse und Tagungen

Dulliken

30.11.–4.12.: «Exerzitien für ältere Menschen – Unterwegs zu gläubig heiterer Gelassenheit» (Preis: Fr. 376.–)
Bildungszentrum Franziskushaus, 4657 Dulliken bei Olten, 062 295 20 21

Hertenstein

27.–30.9.: «Buchbinden, Marmorieren»
Bildungshaus Hertenstein, Zinnenstrasse 7, 6353 Hertenstein, 041 390 11 57

Schwarzenberg

10./11.11.: «Schwerkranken beistehen – Sterbende begleiten»
Bildungszentrum Matt, 6103 Schwarzenberg, 041 497 20 22

Wislikofen

10.9.: «Alter – Zukunft – Chance; Gottes- und Menschenbilder im Wandel»
29.10.: «Alter – Zukunft – Chance; Dankbarkeit, eine Tugend des Alters?»
Bildungszentrum Propstei, 5463 Wislikofen, 056 243 13 55

Zürich

Paulus-Akademie

11./12.9.: «Bedenken, dass wir sterben müssen» – Der Mensch und sein Tod in den Weltreligionen
Paulus-Akademie, Carl-Spitteler-Strasse 38, 8053 Zürich, 01 381 34 00

Zentrum Klus

Alle Vorträge beginnen um 14.30 Uhr.
Heilmethoden der Komplementärmedizin
29. 9.: Chiropraktik
13.10.: Homöopathie
27.10.: Chinesische Medizin und Akupunktur
Vortragszyklus in Zusammenarbeit mit dem Gerontopsychiatrischen Zentrum Hegibach

10.11.: «Demenz – eine Alterserscheinung?»
17.11.: «Depressionen – ambulante Behandlungsmöglichkeiten»
24.11.: «Angst vor der Klinik?»
Zentrum Klus, Asylstrasse 130, 8032 Zürich, 01 422 21 30

Fachkurse, Fachtagungen

Pro Senectute Schweiz

26./27.10.: «Schreiben von einfachen Pressemitteilungen» (Luzern)
Pro Kurstag Fr. 160.–. Informationen: Pro Senectute Schweiz, Lavaterstrasse 60, Postfach, 8027 Zürich, 01 283 89 89, Fax 01 283 89 80, E-Mail: fachstelle@pro-senectute.ch

Fortbildungskurse

im Alters-, Pflege- oder Krankenheimbereich bieten folgende Institutionen an:

- Heimverband Schweiz, Kurssekretariat, Postfach, 8034 Zürich, 01 383 47 07
- VCI-Bildungszentrum, Abendweg 1, 6000 Luzern 6, 041 419 01 87
- Verband Bernische Alterseinrichtungen, Schloss, 3132 Riggisberg, 031 809 25 53
- Tertianum Zfp, Bildung und Beratung in Altersarbeit, Kronenhof, 8267 Berlingen, 052 762 57 57, E-Mail: zfp@tertianum.ch

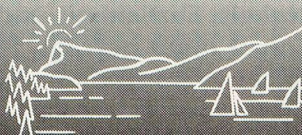
Staffelhof-Seminar

23.9.: «Gesprächs- und Streitkultur in der Betagtenbetreuung» – ganztägiges Seminar
Staffelhof, Pflege- und Alterswohnheim, Staffelhofstr. 60, 6015 Reussbühl, 041 259 30 30

Diverses

Schweizer Messe für Modelleisenbahnen, Modellbau und Basteln

30.9.–4.10.: «Modell + Hobby 98» grösste Schau der Modellbaubranche in der Schweiz auf dem Messegelände der Bea in Bern.
Bea, Mingerstrasse 6, Postfach, 3000 Bern 22, 031 340 11 11, Internet: www.beaexpo.ch



La Vallée de Joux
Zauber der Natur 
inmitten des Waadtländer Juras

HÔTEL DE LA TRUITE ***
Charmante Etappe am Ufer des Sees

CH 1342 Le Pont
Tel. 021/841 17 71 – Fax 021/841 19 29

Weltweiter Amateurfunk

das anspruchsvolle und verbindende Hobby für geistige Fitness bis ins hohe Alter. Das faszinierende Erlebnis fängt schon an mit der

Lizenzvorbereitung in Abend- und Fernkursen

durch ILT, der Schweizer Amateurfunk-Schule in Zürich-Altstetten. Nächste Abendkurse: Beginn Math.-Vorkurs am 22. Okt., Hauptkurs am 26. Nov. 1998. Einstieg in die Fernkurse jederzeit. Gratis-Broschüre mit Referenzliste anfordern. Auf Wunsch Beratung und Vorführungen durch Senioren möglich.

ILT-Schule, HB9CWA
Hohlstrasse 612, 8048 Zürich

Tel. 01 431 77 30, Fax 01 431 77 40
abends Tel. 01 813 10 60 und 01 840 17 07

CONTINA®
WÄSCHE
bei Blasenschwäche

Sicherer Schutz
OHNE Einlage, OHNE
Binden, OHNE Windeln



Damen Gr. 36–54

Herren Gr. 46–60

Contina-Baumwoll-Unterhosen
saugen bis zu 1/4 l Flüssigkeit
auf, ohne dass sie nass werden.

- Man sieht nichts
- Man riecht nichts
- Man spürt nichts
- Beliebig oft waschbar (im Kochgang)

Besser, hygienischer und sparsamer geht es nicht!
Gratis-Prospekt C107 anfordern!

Wellsana Versand

 **071/333 27 54**
9053 Teufen Fax 071/333 27 18