

**Medienmitteilung**  
12. August 2022

Spezialisierte Pflege und Geriatrie  
Zollweg 12, 5034 Suhr  
[www.lindenfeld.ch](http://www.lindenfeld.ch)

**Medienstelle**  
Simone Mayer-Jacob  
Tel. 062 838 01 35  
[simone.mayer@lindenfeld.ch](mailto:simone.mayer@lindenfeld.ch)

## **Wenn Stürzen Angst macht – ein gutbesuchter Fachvortrag im Pflegezentrum Lindenfeld**

**Am Donnerstag, 11. August fand ein öffentlicher Fachvortrag zum Thema „Wenn Stürzen Angst macht“ im Pflegezentrum Lindenfeld statt. Dieser wurde durch die Seniorenkommission Suhr organisiert. Erich Weidmann, Kinaesthetics Trainer und Wohnbereichsleiter Aabach (Demenz) im Lindenfeld hielt das Fachreferat. Im Anschluss gab es einen Apéro, an welchem das Thema persönlich vertieft werden konnte.**

[Suhr] Der Saal des Pflegezentrums Lindenfeld war bis fast auf den letzten Platz besetzt. Eingeleitet wurde der Anlass durch den Vorsitzenden der Geschäftsleitung, Sven Egger, der den Anwesenden das Lindenfeld mit seinen Dienstleistungen vorstellte.

### **Nach der Pensionierung in die Erfahrungsphase übergehen**

Nicht rasten, sondern auch im Alter beweglich bleiben. Egal, in welchem Alter. Das Thema Stürzen betrifft uns alle. Prävention ist wichtig, denn „Stürzen passiert häufig bei ganz normalen Bewegungsabläufen, wie zum Beispiel dem Aufstehen“, so Weidmann. Stehe man zu schnell auf, führe das zu Kreislauf- und oder Gleichgewichtsproblem und dann passiere der Sturz.

### **„Wenn man Menschen vom Stürzen abhält, führt das statistisch gesehen sogar zu mehr Sturzeignissen“ (E. Weidmann)**

Sturzprävention beginnt in der heimischen Umgebung und sich selbst. Ein jedes Individuum hat während seines Lebens Sturzerfahrungen gesammelt, die geprägt haben. „Die individuelle Prävention beginnt bei der Selbstwahrnehmung und der Bewunderung des eigenen Körpers“, so Weidmann. Der Referent konzentrierte sich auf wichtige wissenschaftliche und statistische Hintergrundinformationen und leitete zu einfachen praktischen Übungen über, die im Alltag durchgeführt werden können.

### **Kinaesthetics als Lebenskonzept**

Selbsterfahrung und –beobachtung sind Grundprinzipien des Kinaesthetics-Konzeptes. Wichtig sei es, liebgewonene (Bewegungs-) Muster zu durchbrechen und für alternative Bewegungsabläufe offen zu sein, so Erich Weidmann. Er veranschaulichte diese Aussage direkt mit den Zuhörenden und zeigte, wie man sich mit einer spiralförmigen Bewegung aus der Sitz- in die Stehposition bewegen kann. In der Sturzprävention gehe es darum, dass man bewusst lernen müsse, diese spiralförmige Bewegung durchzuführen, damit der Sturz zu geringeren Verletzungen führe, so der Kinaesthetics Spezialist. Derart gebe man dem Körper die Möglichkeit sich auf einen Sturz „vorzubereiten“, um in Notfall richtig zu reagieren. „Erich Weidmann vermochte seine Erfahrung und sein Wissen anschaulich zu vermitteln. Seine Begeisterung für das Thema wirkte ansteckend. Der Durchführungsort war gut gewählt und das

Lindenfeld ist ein hervorragender Gastgeber,“ formulierte es abschliessend der Präsident der Seniorenkommission, Peter Dietiker.

**Pressefoto:** Peter Dietiker (Präsident Seniorenkommission Suhr), Erich Weidmann (Referent), Lotti Hunziker (Seniorenkommission Suhr), Sven Egger (Vorsitzender der Geschäftsleitung Pflegezentrum Lindenfeld), v.l.n.r.

Kontakt Kommunikation: [simone.mayer@lindenfeld.ch](mailto:simone.mayer@lindenfeld.ch)

### **Leben im Lindenfeld - dafür engagieren wir uns!**

*Es ist unsere Aufgabe: Erwachsenen Menschen jeden Alters mit körperlichen und geistigen Einschränkungen ein neues Daheim zu bieten. Im Lindenfeld verfolgen und fördern wir die bestmögliche gesellschaftliche Integration der Bewohnenden. Ziel ist es, den Alltag gemeinsam zu gestalten und persönliche Bedürfnisse in die Struktur zu integrieren. Die Angehörigen und Bezugspersonen bilden dabei die wichtige Brücke zum Umfeld und zu uns. Wir sehen es auch als unsere Aufgabe, Erwartungen und Ängste wahrzunehmen und diese zu besprechen, um anschliessend eine gute Lösung zu finden und gemeinsam zu entscheiden.*