

| | |
|---------------------|---|
| Zeitschrift: | Curaviva : Fachzeitschrift |
| Herausgeber: | Curaviva - Verband Heime und Institutionen Schweiz |
| Band: | 86 (2015) |
| Heft: | 10: Jugend & Medien : Abschied von der Bewahrpädagogik |
| Artikel: | Rollatoren können sinnvolle Gehhilfen sein : aber sie gaukeln oft falsche Sicherheit vor : der moderne Rollator denkt mit, ersetzt aber nicht Kraft und Balance |
| Autor: | Weiss, Claudia |
| DOI: | https://doi.org/10.5169/seals-804622 |

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: 20.01.2026

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

Rollatoren können sinnvolle Gehhilfen sein. Aber sie gaukeln oft falsche Sicherheit vor

Der moderne Rollator denkt mit, ersetzt aber nicht Kraft und Balance

Manchmal sind Rollatoren gefährliche Unfallverursacher: Bergab machen sie sich selbstständig, oder sie sperren sich gegen Trottoiränder. Mit dem «iWalkActive» soll das nicht mehr passieren. Diverse Studien zeigen aber: Noch wichtiger als ein sicherer Rollator ist gutes Kraft- und Gangtraining.

Von Claudia Weiss

Eine Stufe hinauf, ein paar Schritte weiter, dann schräg über ein steiles Bord hinauf, über einen Kiesweg und auf der anderen Seite wieder ein paar Stufen hinunter: Das Gelände des iHomeLab der Hochschule Luzern ist bestens geeignet als Teststrecke für die Erfindung der Ingenieure. «iWalkActive» heisst der moderne Rollator, ein schnittiges Modell mit praktischen, extragrossen Rädern, geländegängig und mit einem Elektromotörchen ausgestattet. «Der Rollator der Zukunft soll eine Art faszinierendes Spielzeug werden, ähnlich attraktiv für ältere Menschen wie für die Jungen das Kickboard, und er soll vor allem das Vorwärtskommen wesentlich erleichtern», schwärzte Dieter von Arx vor zwei Jahren, Leiter Forschung und Entwicklung am iHomeLab, als der erste Prototyp bereit stand. «Vor allem bergauf soll er kein mühsames Hindernis mehr darstellen, sondern sachte, aber aktiv vorwärtsziehen.» Am AAL-Forum 2013 (AAL steht für Active and Assisted Living) erhielt der Rollator den ersten Preis. Seit diesem Sommer ist er jetzt so weit entwickelt, dass ihn an einem warmen Julitag eine muntere Gruppe von 40 Seniorinnen und Senioren aus Zug testfahren konnte.

Die Männer und Frauen amüsierten sich bestens dabei, einige wagten sich sogar mutig durch holpriges Gelände und über

Experten warnen davor, sich zu früh und andauernd auf einen Rollator zu verlassen.

unebene Waldwege. Der Elektromotor, steuerbar über die Handgriffe, zog sie sanft bergauf, und bergab bremste er selber mit der Motorenbremse ab, sodass er nicht immer schneller wurde. Denn genau das sind die Schwachpunkte vieler heutiger Rollatoren: Sie lassen sich nur mit grosser Anstrengung bergauf schieben. Und bergab rollen sie immer schneller davon. Wenn die Koordinationsfähigkeit alter Menschen abnimmt, vergessen sie oft, rechtzeitig zu bremsen. Stattdessen versuchen sie verzweifelt, den Rollator einzuholen, bleiben immer weiter hinter ihm zurück, straucheln, können sich nicht mehr festhalten und stürzen oft. Rund 80 000 Stürze passieren in der Schweiz jährlich bei Menschen über 65 Jahre, 1300 davon enden sogar tödlich. Das muss nicht sein: «Damit ältere Menschen möglichst lange auf eigenen Beinen stehen, ist regelmässige Bewegung – ergänzt mit gezieltem Training von Kraft und Gleichgewicht – ebenso wichtig wie ein sicher gestaltetes Wohnumfeld», schreibt die bfu in ihrer Broschüre «Selbstständig bis ins hohe Alter – Check-

liste Wohnumgebung, Training und Tipps zur Mobilität». Das bedeutet: besser ein gutes Krafttraining als die falsche Sicherheit eines Rollators.

Rollator: Kurze Einsätze genügen oft

Experten warnen denn auch deutlich davor, sich zu früh und ständig auf einen Rollator zu verlassen. «Wenn sich Patienten die Hüfte ge-

brochen haben, wird das Gangbild durch den Rollator zunächst meist besser», erklärte beispielsweise Ulrich Lindemann, Sportwissenschaftler am Robert-Bosch-Krankenhaus in Stuttgart, in einem Beitrag der «Frankfurter Allgemeinen Zeitung» (FAZ). «Allerdings sollten die meisten Patienten den Rollator nur vorübergehend einsetzen. Schliesslich sollen sie wieder lernen, ohne Rollator zu gehen.» Denn die Sicherheit der Gehhilfen ist trügerisch: Viele haben ihr Modell falsch eingestellt

>>

und tippeln gebückt hinter einem zu niederen Fahrgestell her, was ihren Gang wackliger macht, als er eigentlich wäre. Und wer sich ständig an den Rollator klammert, gewöhnt sich nicht nur eine unsichere Gangart an und schadet je nach Haltung dem Rücken, sondern vernachlässigt auch das Gleichgewichtstraining und büsst so immer mehr Gangsicherheit ein.

Frappant mehr Rollatoren auch für «jüngere Alte»

Wie viele Rollatoren in der Schweiz unterwegs sind, ist nicht zu eruieren, weil weder die AHV noch die Grundversicherung der Krankenkassen die Gehhilfen bezahlen. Ausserdem gibt es zahlreiche Anbieter von Rollatoren – sogar Aldi vertreibt hierzulande ein Billigmodell. Aber in unserem Nachbarland bezahlte die Deutsche Angestellten-Krankenkasse (DAK) laut der «FAZ» in den letzten fünf Jahren über einen Drittel mehr auf Rezept verschriebene Rollatoren. Und, einigermassen erstaunlich, angesichts der heute doch so fitten Rentnerinnen und Rentnern: Bei den 60- bis 69-Jährigen stiegen die Verschreibungen sogar um 85 Prozent an.

Dabei ist eine ständige Gehhilfe oft unnötig: «Ein Beweglichkeitstraining ermöglicht bis ins hohe Alter einen sicheren Gang ohne Hilfsmittel», schreibt Thomas Münzer, Chefarzt an der geriatrischen Klinik St. Gallen, in einem Fachartikel. Er empfiehlt ein kombiniertes Bewegungs- und Gleichgewichtstraining, das letztlich nicht nur gesundheitliche, sondern, weil in der Gruppe durchgeführt, «auch soziale Vorteile» bringt. «Sturzprävention ist auch bei polymorbidien und gebrechlichen Personen möglich», betonte er. «Die Programme müssen zwin-

gend Kraft und Gleichgewichtskomponenten beinhalten, und eine Mangelernährung muss behoben werden.» Mit der Verschlechterung des Gleichgewichts steigt laut Münzer das Sturzrisiko um das Dreifache; wer an Kraft verliert, habe gar ein vierfach erhöhtes Sturzrisiko. «Schon früh spüren betroffene Personen das drohende Defizit und benutzen ein (mehr oder weniger geeignetes) Hilfsmittel.»

Falsche Sicherheit statt sicheres Gleichgewicht

Und tun damit genau das Falsche, wie die drei Pflegeexpertinnen Ursula Wiesli, Sabina Decurtins und Franziska Zúñiga in der bfu-Fachdokumentation «Sturzprävention in Alters- und Pflegeeinrichtungen» aufzeigen. Als «Gründe für Gangunsicherheit» orten sie nämlich nebst körperlichen Ursachen wie Schwindel oder unscharfes Sehen auch äusserliche Risikofaktoren wie falsches Schuhwerk, schlechte Beleuchtung, fehlende Handläufe und zu viele verschiedene Medikamente – oder eben unpassende oder falsch eingesetzte Hilfsmittel wie Rollatoren.

Am Institut für Bewegungswissenschaften und Sport der ETH Zürich untersucht deshalb eine Gruppe namens «Plastizität», welchen Einfluss ein kombiniertes Training auf körperliche und kognitive Funktionen von über 65-Jährigen hat. Die Trainingseinheiten beinhalten nebst traditionellem körperlichem Training auch eine kognitive Komponente, die die geteilte Aufmerksamkeit der Teilnehmer trainiert. Damit erforschen die Bewegungswissenschaftler neue Möglichkeiten für eine effektive Sturzprävention im Alter.



Stufen und unebenes Gelände: Für den modernen Rollator kein Problem. Das bestätigten die 40 Seniorinnen und Senioren nach ihrer Testfahrt auf dem Gelände des iHomeLab der Hochschule Luzern.

Foto: iHomeLab

Eine dieser Wissenschaftlerinnen ist Eva van het Reve. Sie führte für ihre Doktorarbeit in 16 Schweizer Altersheimen eine Untersuchung durch: Mit speziellen Fitnessgeräten testete sie, wie die Beweglichkeit im Alter erhalten und das Sturzrisiko verringert werden kann. Bei ihren Tests müssen Seniorinnen und Senioren beispielsweise während des Gehens auf dem Laufband Zahlenreihen rückwärts aufsagen. «Die meisten Leute haben Probleme, mehrere Dinge gleichzeitig zu tun», erklärte Eva van het Reve gegenüber der «Aargauer Zeitung». «Deshalb ist es wichtig, auch die kognitiven Fähigkeiten zu trainieren.»

Mithilfe von Spezialgeräten mass sie dann Regelmässigkeit und Geschwindigkeit der Schritte sowie die Schrittänge und speiste diese Daten in einen Computer ein, der sie auswertete. Und sie fand schnell heraus: «Im Allgemeinen gilt: Je schneller die Senioren gehen können, umso mehr Muskelkraft haben sie aufgebaut. Entsprechend positiver sind die Resultate.» Dank zusätzlichen Balance-Übungen konnten etliche der Versuchsteilnehmer nach drei Monaten sogar vollständig auf den Rollator verzichten.

Qualität zählt auch bei Gehhilfen

Werden jedoch gleichzeitig Kraft und Gleichgewicht trainiert, darin sind sich Fachleute einig, kann der Rollator ein durchaus nützliches Hilfsmittel sein, das Seniorinnen und Senioren erlaubt, länger selbstständig unterwegs zu sein. Statt ein klobiges, unbewegliches Billigmodell zu kaufen, empfiehlt es sich besonders für aktive Menschen, in ein bewegliches Modell wie den «iWalkActive» zu investieren. Künftige Käufer werden laut Alexander Klaproth, Leiter des iHomeLab, «ungefähr so viel dafür hinblättern wie für ein Mittelklasse-E-Bike».

Das neue Modell samt «Klofinder» und Notfallknopf wird etwa so viel kosten wie ein E-Bike.

Testfahrer beeindrucken. «Ich bin absolut begeistert», sagte der eine am Ende des Tages und reservierte sich bereits das erste Modell. In den Handel kommt es, sobald der Prototyp die letzten Kinderkrankheiten überwunden hat, und das soll in ungefähr anderthalb Jahren so weit sein.

Die Gehhilfe, die schon in naher Zukunft durch Waldwege und hügelaufwärts rollt, ist dann kaum mehr vergleichbar mit dem ursprünglichen Rollator, den die wegen Kinderlähmung gehbehinderte Schwedin Aina Wifalk 1978 erfand. Nicht nur macht beim modernen Modell der Motor die Gehhilfe wendiger und sicherer, sondern ein integriertes iPad mit einer einfachen App hilft sogar, den Heimweg wieder zu finden oder die nächste rollatorfähige Toilette, oder sie ermöglicht, per Notknopf sofort Hilfe zu holen.

Zwar ersetzt ein iPad das Hirntraining ebenso wenig wie ein Rollator das Beweglichkeitstraining. Dafür, so hofft iHomeLab-Leiter Alexander Klaproth, wird das sportliche Modell dank den spielerischen Technik-Tools auch für Männer so spannend, dass sie nicht mehr aus falscher Scham auf einen Rollator verzichten. ●



ABACUS **vi**
version internet

Führen mit Zahlen – Erfüllen von Anforderungen

AbaProject – Software für Soziale Institutionen

- Gestaltbarer Bewohnerstamm
- Pflegetarife mit Ansätzen gemäss Einstufung BESA, RAI
- Erfassung von Pflegeleistungen, Spesen, Absenzen auch über Smartphones und Tablets
- Barcode-Scanning für Pflegeleistungen, Material- und Medikamentenbezüge
- Mehrstufige Gruppierung der Kostenarten, Kostenstellen und Kostenträger nach KVG, BSV und kantonalen Anforderungen
- Somed-Statistik
- Schnittstelle zu Pflegedokumentation
- Nahtlose Integration in Lohnbuchhaltung, PPS, Materialwirtschaft, Fakturierung, Kostenrechnung ohne Datenredundanzen
- Mobile Datenerfassung auf iPad

www.abacus.ch

 **ABACUS**
business software