

**Zeitschrift:** Spitex Magazin : die Fachzeitschrift des Spitex Verbandes Schweiz  
**Herausgeber:** Spitex Verband Schweiz  
**Band:** - (2015)  
**Heft:** 3

**Rubrik:** Auftakt

#### 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:** 25.02.2026

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

# Sprung über den digitalen Graben



**Zeigst du mir,  
so zeig ich dir:  
Mithilfe des  
Nachwuchses  
überwinden  
ältere Men-  
schen den digi-  
talen Graben.**

Bild: iStock

SM. Internet und E-Mail und die damit verbundenen Endgeräte wie Computer, Smartphones oder Tablets sind allgegenwärtig und aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken. Die Generation 65+ tut sich mit dieser rasanten Entwicklung allerdings schwerer. Gleichwohl hat die Zahl der Senioren, die online sind, in den letzten fünf Jahren um 47 Prozent zugenommen. Ein Drittel von ihnen nutzt auch Tablets oder Smartphones. Umgerechnet auf die gesamte Bevölkerung ab 65 Jahren sind damit 56 Prozent der Senioren, mehrheitlich Männer; online, gemessen an der gesamt-schweizerischen Internetnutzung von 88 Prozent (Bundesamt für Statistik) ein noch tiefer Wert. Das Zentrum für Gerontologie der Uni Zürich führte die von Swisscable mitfinanzierte Studie im Auftrag von Pro Senectute Schweiz durch. Die letzte derartige Erhebung fand 2010 statt.

Wer heute das Internet nicht nutzt, verliert zunehmend den Anschluss an die Gesellschaft. «Wir sehen die Gefahr, dass für Senioren ohne Internetzugang der Zugriff auf In-

formationen von Ältern schwieriger wird und dass diese von der Prävention schlechter erreicht werden», sagt Béatrice Fink von Pro Senectute Schweiz. Ein Teil der Offliner spannt, um die Nachteile gering zu halten, Kinder, Enkelkinder oder Freunde für die Informationsbeschaffung im Internet ein. Als Gründe für die Nichtnutzung des Internets werden genannt: Kompliziertheit der Benutzung (70%) oder Sicherheitsbedenken (64%).

Laut Studie erhöht hingegen die Internetnutzung das Sicherheitsgefühl der Senioren. So kann heute, auch dank Tablets oder Smartphones, rascher und zielgerichteter Hilfe geholt werden. Außerdem tragen E-Mails und Internet-Telefonie dazu bei, dass soziale Kontakte auch über grosse Distanzen aufrechterhalten werden können.

Mit verschiedenen Massnahmen versucht denn Pro Senectute Schweiz den digitalen Graben zwischen Jung und Alt zu verkleinern. Man versucht den Mehrwert des Internets aufzuzeigen, aber auch auf die Risiken hinzuweisen und entsprechende Verhaltensweisen zu vermitteln, erklärt Béatrice Fink. So werden Grundlagen-Kurse im Umgang mit Computer, Handy (Smartphones) oder Tablets angeboten. Gelernt werden kann nicht nur in Gruppenkursen, sondern auch in persönlichen Coachings über mehrere Wochen oder mit Learning by doing in den Computerias von Pro Senectute. Weiter werden im Verlauf des Jahres Kurse für digitale Fahrplanabfragen und Ticketkäufe in Zusammenarbeit mit der SBB gestartet. Und schliesslich geht Fink davon aus, dass die Industrie das Problem erkannt hat und bald entsprechende zielgruppengerechte Angebote auf den Markt bringen wird.

⇒ [www.pro-senectute.ch](http://www.pro-senectute.ch)

## Bewegung ist die beste Medizin

red. Mehr Bewegung im Alltag hilft gegen Rückenschmerzen: Der neue Ratgeber «Mein Rücken-Coach», ein Gemeinschaftswerk der Rheumaliga Schweiz und der Beobachter-Edition, motiviert sogar Sportmuffel, ihren Rücken fit zu halten. Er zeigt auf, warum acht von zehn Menschen im Laufe ihres Lebens unter Rückenschmerzen leiden. Rückenschmerzen sind eine Plage der zivilisierten Gesellschaft – oft die direkte

Folge von mangelnder Bewegung oder falscher Körperhaltung. «Mein Rücken-Coach» nimmt die Angst vor Rückenschmerzen, erklärt Mechanismen und Gründe und ermutigt zu mehr Bewegung im Alltag. «So ungern es einige auch hören: Bewegung ist das A und O bei der Behandlung von Rückenproblemen», bestätigt Thomas Langenegger, Rheumatologe und Vizepräsident der Rheumaliga Schweiz im Vorwort des Ratgebers.

Warum haben Teenager mehr Rückenprobleme als Kinder? Welche alternativen Therapien gibt es, und wann ist der Gang zum Arzt unumgänglich? Michel Duran,

Mitautor und Physiotherapeut, informiert über altersspezifische Rückenprobleme und gibt Tipps, wie sich der Rücken mit einfachen, aber wirkungsvollen Methoden nachhaltig stärken lässt.

Die komplexe Anatomie des Rückens wird im «Mein Rücken-Coach» ebenso verständlich erklärt wie die 100 praktischen Übungen, die jede Frau und jeder Mann zu Hause durchführen können. Zudem verhilft das Rückenprogramm zum Downloaden zu einem intelligenten Rückentraining.

⇒ [www.rheumaliga-shop.ch](http://www.rheumaliga-shop.ch)