

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 88 (2010)
Heft: 3

Artikel: So lässt sich etwas für die Gesundheit tun
Autor: Honegger, Annegret
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-723011>

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: 11.01.2026

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

So lässt sich etwas für die Gesundheit tun

Heute schon an morgen denken – diese Devise gilt auch bei der Gesundheit. Das Projekt «Sanaprofil Solothurn» hilft älteren Menschen, ihr Wohlbefinden selbstverantwortlich zu erhalten oder zu verbessern.

Von Annegret Honegger

Gesundheit ist eine lebenslange Aufgabe. Ausgewogen essen, sich viel bewegen, Beziehungen pflegen... die meisten wissen, was man alles müsste oder nicht dürfte. Schwieriger ist die Umsetzung. Wie bleibt man konkret bis ins hohe Alter fit und selbstständig? Was kann man selber dazu beitragen? Wo gibts Unterstützung? Antworten auf solche Fragen gibt der Kurs «Gesundheit und Alter», den Pro Senectute Kanton Solothurn im Rahmen des Projekts Sanaprofil Solothurn durchführt und der auf grosses Interesse stösst.

Heute etwa haben sich 18 Frauen und Männer im Kursraum eingefunden, um zu erfahren, was sie für ihre Gesundheit tun können. «Wer richtig isst, hat mehr Spass im Leben», erklärt Ernährungsberaterin Cornelia Albrecht. Sie ruft die Lebensmittelpyramide in Erinnerung, die zuunterst die reichlich zu konsumierenden und zuoberst die nur massvoll zu geniessenden Lebensmittel zeigt. Wichtig ist ihr, dass nichts verboten ist, auch nicht Fettes, Süßes, Salziges oder Alkohol. Entscheidend seien Qualität, Vielfalt, Menge und Häufigkeit «und natürlich Genuss und Freude am Essen».

Im Referat über das soziale Netz sagt Pro Senectute-Sozialarbeiter Remo Waldner: «Unsere Gesundheit und unsere Beziehungen haben eines gemeinsam: Beide müssen gepflegt werden.» Pensionierung, Tod des Partners oder gesundheitliche Probleme seien Risikofaktoren, die zur Isolation führen könnten. Doch das beste Freundesnetz nütze nichts, wenn man die Hilfe nicht einfordere. «Bieten Sie Hilfe an, wenn möglich – und nehmen Sie Hilfe an, wenn nötig», rät er – wobei den meisten das Geben leichter falle als das Nehmen.

Drei Expertinnen und ein Experte verschiedener Organisationen bieten am Kursnachmittag ein reiches Programm an Informationen, motivierenden Ratschlägen und konkreten Tipps: die Ernährungsberaterin vom Bürgerspital Solothurn, eine Erwachsenensportexpertin und

Sanaprofil Solothurn

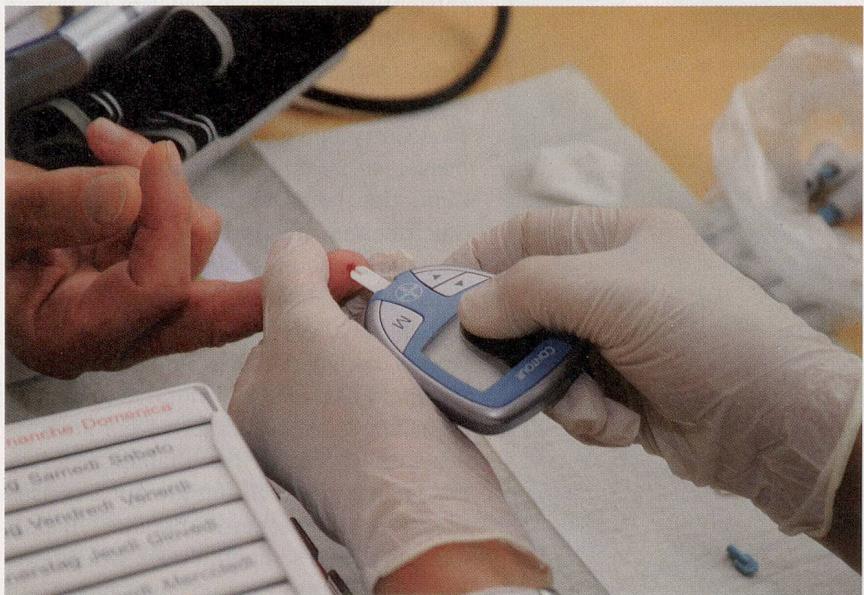
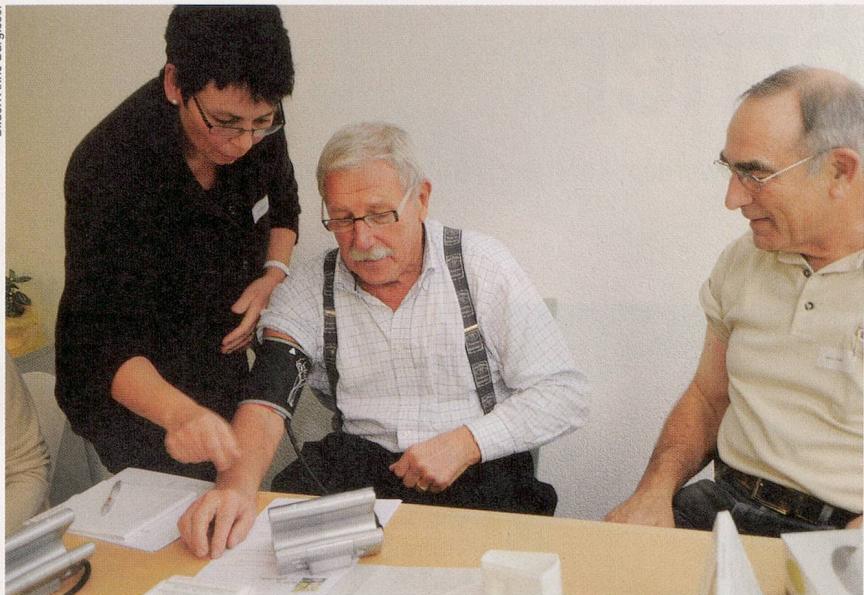
Mit dem Projekt unterstützen Pro Senectute und die Solothurner Hausärztinnen und Hausärzte seit 2007 ältere Menschen bei einer wirksamen Gesundheitsförderung und Prävention. Teilnahmeberechtigt sind Einwohnerinnen und Einwohner des Kantons Solothurn ab 65 Jahren, die zu Hause leben und nicht akut schwer erkrankt sind. Sie füllen einen Gesundheitsprofil-Fragebogen aus und erhalten einen persönlichen Gesundheitsbericht. Weiter können sie am Kurs «Gesundheit und Alter» teilnehmen, der im ganzen Kanton durchgeführt wird. Beide Angebote können unabhängig voneinander besucht werden. Die Teilnahme ist kostenlos. Derzeit wird der Fragebogen den Jahrgängen 1941 bis 1945 persönlich zugestellt, alle anderen über 65-Jährigen können ihn direkt bei Pro Senectute, Hausärzten und Apotheken beziehen.

Pro Senectute Kanton Solothurn, Hauptbahnhofstr. 12, 4500 Solothurn, Telefon 032 626 59 56, Mail sanaprofil@so.pro-senectute.ch, www.sanaprofil.ch

ein Sozialarbeiter von Pro Senectute sowie eine Pflegefachfrau der Spitek. Der Kurs ist Teil des Projekts Sanaprofil Solothurn, das Pro Senectute im Auftrag des Kantons zusammen mit den Solothurner Hausärztinnen und Hausärzten bereits im vierten Jahr durchführt. «Mit Sanaprofil Solothurn wollen wir die Lebensqualität und die Gesundheit der älteren Menschen in ihrer vertrauten Umgebung erhalten oder verbessern», erklärt Ida Waldner, Geschäftsleiterin von Pro Senectute Kanton Solothurn.

Neben dem Kurs können die Teilnehmenden einen ausführlichen Fragebogen zu ihrem Gesundheitszustand ausfüllen. Dieser umfasst alle Bereiche, die zur Gesundheit im Alter gehören: medizinische Vorgesichte von Asthma bis Zuckerkrankheit, Sehen und Hören, Gedächtnis, Ernährung, Schmerzen, Mobilität, körperliche Aktivität, psychische Verfassung, Umgang mit Medikamenten und Suchtmitteln sowie das soziale Umfeld. Von einem spezialisierten Rechenzentrum erhalten die Teilnehmenden eine detaillierte Auswertung, ein sogenanntes Gesundheitsprofil. Eine Kopie davon geht auch an den Hausarzt oder die Hausärztin, die die Resultate mit ihren Patienten besprechen und in die Betreuung einfließen lassen. «Dieses sogenannte Gesundheitsprofilverfahren lässt uns Risikofaktoren, die häufig zu Behinderung und Pflegebedürftigkeit führen, früh erkennen und einen bewussten Umgang damit erlernen», sagt Ida Waldner. Die intensive Auseinandersetzung mit der eigenen Gesundheit beim Ausfüllen des Fragebogens, so melden viele Teilnehmende zurück, habe ihnen viel gebracht.

Im Kursraum von Pro Senectute in Solothurn wird derweil geklatscht, gehüpft, marschiert, balanciert, gelockert und geschüttelt. Erwachsenensportexpertin Pia Stampfli lädt zwischen den Referaten zu kurzen Bewegungspausen ein, bis allen warm ist und der Kopf wieder frei für mehr Informationen. «Das Ziel ist, Bewegung ganz selbstverständlich in den Alltag zu integrieren, sodass sie uns zum Bedürfnis wird», rät Pia Stampfli. Wobei auch spazieren,



Medizinische Untersuchung und guter Rat von Expertinnen und Experten: Im Kanton Solothurn werden dank dem Projekt Sanaprofil fast alle wichtigen Gesundheitsfragen beantwortet.

den Hund Gassi führen, Gartenarbeit, Fenster putzen, handwerken und mit den Enkeln spielen zur halben Stunde Bewegung gehört, die pro Tag empfohlen wird.

Anschliessend orientiert Spitex-Frau Susi Glutz über den Umgang mit Medikamenten und der Hausapotheke sowie die empfohlenen Vorsorgeuntersuchungen bezüglich Blutdruck, Blutzucker, Cholesterin, Augendruck, Knochendichte, Gehör, Zähne, Darm, Mammografie, Prostatauntersuchung und Grippeimpfung. Danach rotieren die Teilnehmenden in kleinen Gruppen von Expertin zu Experte, wo sie konkrete Fragen stellen und persönliche Erfahrungen austauschen können. Susi Glutz misst allen den Blutdruck und den Blutzuckerspiegel, rät da und dort zu einem Arztbesuch für genauere Abklärung. Pia Stampfli vertieft das Thema Sturzprävention, weil Stürze ein sehr einschneidendes Thema seien; sie zeigt kleine Übungen, die man etwa beim Warten auf den Bus, beim Fernsehen oder beim Zahneputzen in den Alltag einbauen kann. Remo Waldner erklärt, wie Freunde und Umfeld bei einer sich abzeichnenden Depression reagieren können. In der Ernährungsgruppe wird angeregt über die Vorteile von Light-Produkten, Mikrowelle und Vitalstoffen diskutiert sowie über die richtigen Öle und die Anzahl der Eier und Tassen Kaffee, die man täglich zu sich nehmen darf.

Erster Kontakt zu Pro Senectute

Das Echo auf den Kurs ist allseits gut: Viele Teilnehmende finden, sie hätten trotz einigem Vorwissen viel dazugelernt und neue Anstösse bekommen. «Es tat gut, die neusten Erkenntnisse präsentiert zu bekommen. Gerade bei der Ernährung ändert sich ja immer wieder etwas», findet etwa Teilnehmer Kurt Lohm, der mit seiner Frau Verena Lohm hier ist und sich derzeit über das Leben nach der Pensionierung Gedanken macht. Teilnehmerin Greta Weichlinger, über siebzig und mit einer frisch pensionierten Kollegin hier, fand vor allem den Austausch in den Kleingruppen interessant.

Auch bei Pro Senectute ist man zufrieden. «Es ist schön zu erleben, dass die Leute in den Kursen Kontakte knüpfen, sich gegenseitig motivieren und sich Tipps für mehr Gesundheit im Alltag geben», sagt Ida Waldner. Die Geschäftsführerin vermutet das Erfolgsgeheimnis auch in der guten Zusammenarbeit von verschiedenen Berufsdisziplinen und Organisationen wie Pro Senectute, Bürgerspital und Spitex. Und: «Dieser Kurs interessiert auch jüngere Seniorinnen und Senioren. So lernen sie Pro Senectute früh kennen und wenden sich wieder an uns, wenn sie im höheren Alter Fragen haben.»