

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 93 (2015)  
**Heft:** 7-8

**Artikel:** Pro Senectute : hilfreiche Rollenspiele  
**Autor:** Honegger, Annegret  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1078888>

### **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:** 04.05.2026

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



Bilder: Sonja Buchstein

Der Umgang mit dem Rollator und damit ein Gewinn an Lebensqualität lassen sich bei Pro Senectute lernen.

## Hilfreiche Rollenspiele

Der richtige Umgang mit dem Rollator will gelernt sein. Deshalb bietet Pro Senectute Ausserschwyz einen Nachmittag mit Theorie und Praxis an – ohne Fahrprüfung, aber mit guten Tipps von Fachleuten.

Fahrschule» steht heute auf dem Programm im Wohn- und Pflegezentrum Stockberg in Siebnen SZ, genauer: Rollatorfahrschule. Gegen vierzehn Uhr rollen die Kursteilnehmenden in den Mehrzweckraum. Rollatormodelle in Schwarz und in Silbergrau dominieren, dazwischen leuchtet ein grünes Gefährt. Heimbewohnerinnen und Heimbewohner, aber auch Auswärtige und Pflegefachleute wollen hier die Handhabung der vierrädrigen Gehhilfen lernen oder verbessern.

Kursleiterin Daniela Waser ist für die praktischen Übungen, Kursleiter Peter Egger für die technischen Informationen zuständig. «Der Rollator ist eine tolle Sache», begrüsst Daniela Waser: «In der Fahrschule lernt ihr euren Rollator kennen, führen – und schätzen!»

Wichtig ist der erfahrenen Seniorensportleiterin ein ganzheitlicher Ansatz: «Es geht nicht nur um das Gerät, sondern auch um den Körper.» Die richtige Haltung und das Wissen um körperschonende Bewegungsabläufe will sie ebenso vermitteln wie Freude an der Mobilität. Die

erste Übung heisst: «Setzt euch aufrecht hin, und spürt, wie sich damit auch eure Stimmung verbessert.» Wer wie die meisten beim Sitzen zum Zusammensinken neigt, atme oberflächlich und versorge Muskeln, Nerven und Gehirn nicht ausreichend mit Sauerstoff. Eine gute Haltung und das freie Atmen sind auch beim Spazieren mit dem Rollator wichtig.

Peter Egger, der ein grosses Sanitätsfachgeschäft führt, hat aus seinem Sortiment zwei verschiedene Rollatoren mitgebracht. Das klassische Modell mit Körbchen, Sitz, Rückenlehne und Velobremsen fahren auch viele der Teilnehmenden. Solide sei es, zuverlässig und mit Preisen ab rund hundert Franken relativ günstig, erklärt der Experte.

Will man seinen Rollator jedoch öfter ins Auto verladen, zeigen sich auch Nachteile. Beim moderneren Modell, führt Peter Egger vor, geht das Zusammenklappen ruck, zuck mit einem Griff. Weitere Feinheiten wie etwa im Innern der Rohre verlaufende Bremskabel, ein geringeres Gewicht oder ein eleganteres Design kommen dazu – der Preis liegt

entsprechend höher. «Überlegt euch, wofür ihr den Rollator braucht: für daheim oder für Ausflüge? Ist euch ein stabiler Sitz wichtig, oder reicht ein festes Band zum Sitzen?» Abgesehen vom Budget seien beim Rollatorkauf eine gute Beratung und die Möglichkeit, das Fahrzeug zu testen, entscheidend.

Der Fachmann demonstriert auch die richtigen Einstellungen von Armlehnen und Bremsen. Erstere sollten bei aufrechter Haltung auf Handgelenkhöhe fixiert sein, Letztere gehören regelmässig kontrolliert. Fehler können zu Schmerzen und Unfällen führen.

Als Nächstes werden das Aufstehen und Absitzen geübt: «Wer richtig aufsteht, benötigt dafür gar nicht viel Kraft», erklärt Daniela Waser. Entscheidend ist ein guter Stand der Füße, darauf neigt man den Oberkörper nach vorne und drückt die Beine kräftig in den Boden.

Beim Absitzen gilt es zu kontrollieren, ob alle vier Rollatorräder gut auf dem Boden stehen und die Handbremse fixiert ist. Dann dreht man sich mit kleinen Schritten um, wobei eine Hand zur

Sicherheit immer am Rollator bleibt. Erst wenn die Kniekehlen den Sitz berühren, nimmt man möglichst sanft Platz.

Täglich einige Minuten sollten ins Krafttraining von Bauch- und Oberschenkelmuskeln investiert werden, rät Daniela Waser und zeigt einfache Übungen vor. «Streckt zum Beispiel im Sitzen die Beine waagrecht aus. Oder steht jedes Mal beim Absitzen nochmals auf. Aber hört immer auf euren Körper, wie viel euch tut.»

In der Pause erholen sich die Teilnehmenden in der Cafeteria von der Anstrengung. Alle sind sich einig: «Meinen Rollator gäbe ich nicht mehr her!» Probleme wie Schwindel, Gehbehinderung oder Rückenschmerzen schränken viele ein. Auch Stürze und deren Folgen kennen die meisten aus Erfahrung. «Klar muss man sich zuerst an das Hilfsmittel gewöhnen», sagt ein Teilnehmer, «aber heute sehe ich den Rollator als Begleiter, der mir viel Freiheit ermöglicht.» Eine Pflegefachfrau ergänzt: «Stolz und Eitel-

keit stehen anfangs vielen im Weg, denn so selbstverständlich wie eine Brille ist ein Rollator noch nicht.» Ist die Hemmschwelle aber einmal überwunden, überwiegen die Vorteile.

Peter Egger kennt solche Meinungsumschwünge von Ablehnung bis Dankbarkeit. «Ungefähr die Hälfte unserer Kunden kommt rechtzeitig zum Rollatorkauf, ebenso viele verpassen leider den richtigen Moment.» Entsprechend einfacher oder schwieriger sei es, den Zugang zum Gerät zu finden. Bezüglich Rollatoren gehört die Schweiz für ihn noch zu den Entwicklungsländern, in Skandinavien oder England sind die Vierräder längst Teil des Strassenbildes.

Die zweite Kurshälfte findet draussen statt, sozusagen in der «freien Wildbahn». Im Park des Heims und in der Schulhausanlage gleich nebenan wird das Gelemte vertieft. Während die gepflegten Wege kein Problem darstellen, sind die Fahrt über den Rasen oder das

Überwinden von Tritten, Treppen und Randsteinen anspruchsvoll. Daniela Waser erklärt Schritt für Schritt das beste Vorgehen je nach Hindernisart und -höhe. Mit rotweissen Kegeln steckt sie einen Übungsparcours aus.

Die jungen Schülerinnen und Schüler, die mit ihren Velos und Rollbrettern vorbeiflitzen, staunen und können sich wohl kaum vorstellen, dass ein paar Stufen vielleicht auch für sie einmal zur Herausforderung werden.

«Denkt an die aufrechte Haltung und die lockeren Schultern», sagt Daniela Waser und mahnt, bei aller Konzentration das Atmen nicht zu vergessen. Peter Egger rät, schwierige Situationen erst in Ruhe zu studieren: «Überquert eine Strasse nicht dort, wo der Randstein am höchsten ist. Vielleicht geht es etwas weiter drüben viel einfacher.» Beim Rollatorfahren gelte es, den Weg des geringsten Widerstands zu suchen und auf keinen Fall zu hetzen – denn genau dann passierten Fehler.

Zurück im Mehrzwecksaal geniessen die Teilnehmenden die kurze Entspannungssequenz mit Musik, welche Daniela Waser anleitet. Die Kursleiterin legt den Teilnehmenden zum Schluss nochmals das regelmässige Üben ans Herz, denn wer sich bewege, bleibe länger selbstständig: «Je mehr ihr übt, desto selbstverständlicher werden die Bewegungsabläufe, desto grösser die Freude am Rollator und auch am Leben.»

Annegret Honegger

### Pro Senectute Kanton Schwyz

Die Angebote von Pro Senectute Kanton Schwyz richten sich an Personen ab dem sechzigsten Altersjahr. Ein umfangreiches Angebot an Bildungs- und Sportkursen, an kulturellen Ausflügen und Ferienwochen fördert die sozialen Kontakte. Pro Senectute berät ältere Menschen und ihre Angehörigen unentgeltlich und diskret bei finanziellen Schwierigkeiten. Für Fragen ist die Beratungsstelle Ausserschwyz, Telefon 055 442 65 55, oder Innerschwyz, Telefon 041 810 32 27, zuständig. Internet [www.sz.pro-senectute.ch](http://www.sz.pro-senectute.ch)

Die Adresse von Pro Senectute in Ihrer Nähe finden Sie vorne in diesem Heft oder unter [www.pro-senectute.ch](http://www.pro-senectute.ch)