

# MHLENDRIN

ISSN 2296-3391 Preis CHF 3.40



## Vorbeugen und Sorge tragen

*Fokus:* Prävention auf mehreren Ebenen | 4

*Perspektive:* Soziale Beziehungen sind elementar | 8

*Porträt:* Stolperunfälle vermeiden | 10

*Carte blanche:* Uwe Knop, Ernährungswissenschaftler | 13

Liebe Leserinnen und Leser

Der Winter ist da, und mit ihm die Jahreszeit der Erkältungs- und Grippeviren. Die Käfer zirkulieren überall und gehen uns je nach Abwehrsystem und Veranlagung ganz schön an die Substanz. Weil das aber jedes Jahr so ist, haben wir gelernt damit umzugehen – wir bereiten uns innerlich sowie mit Hilfsmitteln auf diese Jahreszeit vor. Ob ein gesunder Lebenswandel mit ausgewogener Ernährung, genügend frischer Luft und Bewegung, ob eine Vitaminkur im Herbst oder eine Grippeimpfung: Wir alle haben individuelle Mittel und Wege, unseren Körper zu stärken, um möglichst gesund durch den Winter zu kommen.

Der lateinische Begriff Praevenire, Zuvorkommen, prägte diese und viele weitere Massnahmen, die vorausschauend und unterstützend auf unsere Gesundheit einwirken. Prävention, sich präventiv zu verhalten, betrifft aber nicht nur unsere körperliche Gesundheit. «Laut Weltgesundheitsorganisation WHO ist Gesundheit nicht nur das Fehlen von Krankheit, sondern auch ein Zustand des körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens», sagt die bekannte Entwicklungspsychologin und emeritierte Professorin Pasqualina Perrig-Chiello im Interview ab Seite 8. Sie spricht damit die Wichtigkeit unserer sozialen Beziehungen an. Und weiss, was es für unsere Gesundheit bedeutet, wenn diese fehlen.

Der Fokus ab Seite 4 zeigt auf, wie Prävention in unserem Alltag aussieht. Je nach Lebensalter und -situation gibt es nämlich ganz unterschiedliche Massnahmen, die wir beachten können, um uns wohlfühlen. Florian Koch, Projektleiter bei der Gesundheitsförderung Schweiz, hat viele praktische Hinweise rund um die Prävention auf Lager.



Marc Klopfenstein,  
Geschäftsführer SPITEX  
ReBeNo

Was wäre, wenn? Das Porträt auf Seite 10 zeigt eindrücklich auf, wie rasch ein Stolperunfall oder Sturz passieren können. Sturzpräventionsfachfrau Simone Rijken spürt Stolperfallen zuhause bei Spitex-Kundinnen und Kunden auf und weiss, welche einfachen Tricks für mehr Sicherheit sorgen. Weitere nützliche Hinweise rund um Prävention, und welche Rolle eine gesunde, ausgewogene Ernährung bei der Wundheilung spielen kann, lesen Sie im Ratgeber auf Seite 14.

Ich wünsche Ihnen eine spannende Lektüre – kommen Sie gut und gesund durch den Winter!

Marc Klopfenstein, Geschäftsführer SPITEX ReBeNo

FOKUS S. 4



PERSPEKTIVE S. 8



PORTRÄT S. 10



CARTE BLANCHE S. 13



# NEWS AUS DER SPITEX REBENO

## PFLEGEINITIATIVE ODER INDIREKTER GEGENVOR- SCHLAG? ABSTIMMUNG VOM 28. NOVEMBER 2021

Bei der Abstimmung vom 28. November 2021 geht es um genügend diplomiertes Personal und um bessere Arbeitsbedingungen. So brauche es etwa Massnahmen, um zu verhindern, dass Pflegende frühzeitig aus dem Beruf aussteigen, beispielsweise eine maximale Anzahl Patienten pro Pflegekraft. Bundesrat und Parlament lehnen die Initiative ab, legen ihr aber einen indirekten Gegenvorschlag vor. Dieser sieht eine Ausbildungs-offensive vor, bei der Bund und Kantone insgesamt knapp unter einer Milliarde Franken über acht Jahre investieren sollen. Zudem sollen Pflegende neu gewisse Leistungen selbst abrechnen können. Für Massnahmen im Arbeitsalltag seien aber Sozialpartner und Kantone zuständig. Unbestritten ist die Notwendigkeit von Massnahmen im Pflegebereich, da dieser ein wichtiger Pfeiler der medizinischen Versorgung ist und der Bedarf laufend steigt. Der Bund und die Kantone sollen die Pflege anerkennen und fördern.

Grundsätzlich haben beide Vorlagen das gleiche Ziel, nämlich die Situation in der Pflege verbessern und den Pflegeberuf zu stärken.

Der Gegenvorschlag enthält zwei wichtige Forderungen der Volksinitiative: Ausbildungs-offensive und die Möglichkeit, bestimmte Pflegeleistungen ohne ärztliche Anordnung von den Kassen vergüten zu lassen. Den Initianten der Pflegeinitiative ist dies zu wenig. Es fehlen Massnahmen für eine höhere Personaldotation (Ausgebildete bleiben im Beruf) und bessere Arbeitsbedingungen in der Pflege.

Wird die Volksinitiative «Für eine starke Pflege» abgelehnt, tritt der indirekte Gegenvorschlag von Bundesrat und Parlament in Kraft. ■

Menschen die Möglichkeit, sich mit einem einfühlsamen Gegenüber auszutauschen und ein wenig Alltag, Sorgen und Freuden zu teilen. Entweder über die malreden-Hotline – für ein gutes Gespräch zwischendurch oder malreden-Tandem für eine langfristige Gesprächspartnerschaft. Gute Gespräche beleben und stärken die Gesundheit. Mehr Informationen zu diesem kostenlosen Angebot auf [www.malreden.ch](http://www.malreden.ch) oder über die Gratisnummer 0800 890 890 (14–20 Uhr). ■

## PSYCHIATRISCHE SPITEX REBENO BIETET MEHR: EINE OFFENE, PEER-GELEI- TETE RECOVERY-GRUPPE

Die peer-geleitete Recovery-Gruppe trifft sich am ersten und dritten Dienstag jedes Monats von 17.00 Uhr bis 18.30 Uhr in unseren Räumlichkeiten an der Bernstrasse 162 in Zollikofen. Sie richtet sich an unsere SPITEX-Kundinnen und -Kunden, wie auch an andere in unserem Versorgungsgebiet lebende Personen mit psychischen Beeinträchtigungen. Die Teilnehmenden bestimmen die zu besprechenden Themen, die Leitung des Gesprächs übernimmt unser Peer-Moderator im Tandem mit einer Fachperson unseres Psychiatrieteams. Dieses Angebot wird in der Startphase vollumfänglich von SPITEX ReBeNo finanziert, sodass für die Teilnehmenden keine Kosten entstehen. Eine telefonische Anmeldung ist erforderlich.

### RECOVERY

ist ein ganzheitliches Denk- und Handlungskonzept für Menschen mit psychischen Erkrankungen. Es hilft, den Alltag – ja eigentlich das ganze Leben – trotz psychischer und psychosomatischer Belastungen erfolgreich zu bewältigen. Im Zentrum stehen nicht Heilung und Genesung, sondern die Stärkung von Selbstwirksamkeit und Selbstbestimmung, das Entwickeln positiver Perspektiven und Ziele und damit die Verbesserung der Lebensqualität.

### PEERS

sind «Experten aus eigener Erfahrung». Sie sind selber von psychischer Erkrankung betroffen. Dank ihrer Persönlichkeit und spezieller Weiterbildung haben sie die Fähigkeiten, ihr Wissen vom Leben mit einer Erkrankung mit anderen betroffenen Menschen zu teilen und mit ihnen alltagstaugliche Recovery-Strategien zu entwickeln. ■



## EIN VIELSEITIGES GESPRÄCHSANGEBOT

Telefonisch, vertraulich und kostenlos. Denn es muss und darf nicht sein, dass fast ein Drittel aller Seniorinnen und Senioren sich häufig einsam fühlt. Das Projekt «malreden» bietet diesen

# WIE GEHT ES IHNEN?

Vorbeugen und Sorge tragen ist wichtig, gerade in herausfordernden Zeiten. Wenn wir im Alltag auf eine gesunde Balance achten, machen wir schon vieles richtig.

Rea Wittwer



Florian Koch von der Gesundheitsförderung Schweiz weiss, wo den Hebel ansetzen für ein besseres Wohlbefinden.

«Objektiv beurteilt und im internationalen Ländervergleich geht es uns gut: Die Schweiz bietet eine sehr hohe Lebensqualität, steckt in keinem Krieg, und unser Gesundheitssystem ist auf einem hohen Niveau», sagt Florian Koch, Projektleiter bei der Gesundheitsförderung Schweiz. Und trotzdem stimme ihm die Frage, wie es den Menschen in der Schweiz gehe, nachdenklich: «Vielen Personen geht es körperlich oder seelisch nicht gut. Unsere Gesundheitsversorgung ist derzeit stark gefordert, Jugendpsychiatrien sind überlastet. Und durch die Pandemie haben Angstthemen deutlich zugenommen, gerade auch bei älteren Menschen.» Diese Ergebnisse liefert der Covid-19 Social Monitor, eine regelmässige Umfrage der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften ZHAW im Auftrag des Bundesamtes für Gesundheit. Seit Beginn der Pandemie sammelt die ZHAW Daten zum Wohlbefinden, zum physischen und psychischen Gesundheitszustand, zum Gesundheitsverhalten und zur Erwerbssituation der Schweizer Bevölkerung.

## ALLES WAS GUTTUT: MEHR DAVON!

So scheint es umso wichtiger, dass jede und jeder für sich selber herausfindet, was man gerade braucht für das eigene Wohlbefinden. «Sich wenn

möglich präventiv zu verhalten, ist wichtig. Und alles was einem guttut: Mehr davon!», so Koch. «Abgesehen von der Pandemie, die alle betrifft, gibt es punkto Präventionsmassnahmen jedoch grosse Unterschiede, in welchem Lebensabschnitt man sich gerade befindet», sagt der Projektleiter für Bewegung. So brauchen Kinder und Jugendliche beispielsweise ein vielfältiges soziales Umfeld, Aktivität und Bewegung sowie eine klare Tagesstruktur. Menschen im mittleren, erwerbstätigen Alter hingegen befinden sich in einer anspruchsvollen Phase des Lebens: Sie jonglieren zwischen Haushalt, Job, Familie und weiteren Bedürfnissen; und laufen dabei nicht selten Gefahr, auszubrennen. Sie benötigen regelmässige Ruhezeiten und genug Entspannung, um die Balance zu erhalten – oder wiederzufinden. Gerade umgekehrt ist es für ältere Menschen. Für ihr Wohlbefinden sind soziale Kontakte und gemeinsame Aktivitäten sehr wichtig, stattdessen leben sie oft alleine und zurückgezogen.

## BEWEGUNG: OHNE GRENZEN

Ob gemeinsame, ausgedehnte Spaziergänge in der Natur, wöchentliches Training alleine, zu zweit oder in der Gruppe, Treppenlaufen statt Liftfahren, Gymnastik oder Schwimmen: Die Möglichkeiten sind schier unbegrenzt. «Wir empfehlen, dass Kinder eine Stunde oder mehr pro Tag in Bewegung sind. Erwachsene sollten sich pro Tag mindestens eine halbe Stunde richtig bewegen», so Florian Koch. Besonders für ältere Menschen ist regelmässiges Training wichtig, gezielt auf Kraft und Gleichgewicht. Dadurch werden sowohl körperliche und kognitive Beschwerden abgeschwächt oder vermieden als auch chronische Erkrankungen positiv beeinflusst. Nationale Kampagnen wie Sicher gehen oder Projekte wie Hopp-la Fit (siehe Kasten) helfen, Bewegung zu fördern, Begegnungen zu ermöglichen und sogar Generationen zu verbinden.



*Gemeinsam draussen etwas unternehmen, tut in jedem Alter und bei jedem Wetter gut.*

## PRÄVENTION: ANGEBOTE UND ADRESSEN

### **Hopp-la Fit** – [www.hopp-la.ch](http://www.hopp-la.ch)

Für eine nachhaltige intergenerative Bewegungs- und Gesundheitsförderung und einen Austausch zwischen Generationen.

### **Alter und Migration** – [www.heks.ch](http://www.heks.ch)

Unterstützung für Menschen mit Migrationshintergrund ab 55 Jahren bei Fragen zu Themen im Zusammenhang mit dem Älterwerden. Programm AltuM.

### **Sturzprävention** – [www.sichergehen.ch](http://www.sichergehen.ch)

Mit regelmässigem Training zu mehr Gleichgewicht im Alter.

### **MBSR, mindfulness based stress reduction** – [www.mbsr-bern.ch](http://www.mbsr-bern.ch)

Ein achtwöchiger Kurs vermittelt Techniken, um achtsamer mit sich und seinen Ressourcen umzugehen.

### **Tavolata** – [www.tavolata.ch](http://www.tavolata.ch)

Netzwerk für selbstorganisierte Tischgemeinschaften.

### **Weitere Tipps für jedes Alter:** [www.hepa.ch](http://www.hepa.ch)



*Frische Luft und gute Gespräche sind Balsam für unser Wohlbefinden.*

#### ENTSPANNUNG: WIRKT WUNDER

Kennen Sie den Begriff Shinrin Yoku? Er umfasst die japanische Achtsamkeitspraxis des Waldbadens. Bereits in den 80er-Jahren in Japan konzipiert, ist Shinrin Yoku spätestens seit Covid-19 ein internationaler Gesundheitstrend. Waldbaden bedeutet mehr als einfach durch den Wald gehen: Es ist das bewusste Spazieren oder Wandern, und dabei der Natur, den Bäumen, Blättern und Hölzern näherkommen. Dass die Natur auf uns Menschen eine gesundheitsfördernde Wirkung hat, ist unumstritten. Wer solche Spaziergänge fix in seinen Wochenablauf einplant, baut Stress ab und schöpft neue Energie. Entspannungstechniken wie Progressive Muskelrelaxation und Achtsamkeitstrainings wie MBSR oder Meditation helfen ebenfalls, die Balance im hektischen Alltag zu erhalten oder wiederzufinden.

#### ERNÄHRUNG: MIT GENUSS

Hier schnell ein Sandwich, da kurz Pasta aufwärmen, eine Packung Chips oder Gützli vor dem Bildschirm – gesundes Essen schaut anders aus. Und beginnt lange bevor man den ersten Bissen kaut. Bereits ein tolles Kochbuch anzuschauen, Gäste einzuladen, saisonale und gesunde Lebensmittel einzukaufen und später zubereiten sorgt für viel Genuss. Wer die Möglichkeit hat, gemeinsam zu kochen und zu essen, tut so viel für sein inneres und äusseres Gleichgewicht. Spannende Angebote wie Tavolata (siehe Kasten) beispielsweise ermöglichen all dies in einer lockeren Runde. Ob alleine oder gemeinsam kochen, ob vegan, vegetarisch oder mit Fleisch oder Fisch: Wichtig ist, dass die Lebensmittel eine gute (Bio-)Qualität haben, schonend und bewusst zubereitet werden und von allem etwas dabei ist. Die Balance, eben. ■

Mehr zum Thema Ernährung finden Sie in der Carte blanche auf Seite 13 und im Ratgeber auf Seite 14.

Blutarmut	Gewebe-knoten	eingeschaltet	Wortteil: Volk	Kosewort für Grossmutter	Indo-germane	eh. schweiz. Tennisspieler	gefrorenes Wasser	aktuell	Hoheitsgebiet	Teil des Fusses	Wertpapier	funktio-nierend, unver-sehrt	engl. Abk.: Dienstag
↙	↘	↘	↘		Krächze-stimme	↘	↘	↘	↘			↘	↘
↗				span. Ab-schieds-gruss	Fluss in den Zürich-see		5			Fach-mann, Experte		Augen-blick, im ...	
schweiz. Zirkus		einer der drei Muske-tiere		Landkar-tenwerk				Vorn. v. Atatürk †		Skiab-fahrts-strecke			
Hülle aus Ei u. Panier-mehl					nord-amerik. Wildrind		Trans-port-gerät					brav, folgsam	Vorn. v. Schau-spieler Hill
↗		8		runder geometr. Körper	Basken-mütze					Störung, Schaden		künstl. Nackt-darstellung	
Ein-spruch	Herstel-lungs-weise		krampf-artiger Leib-schmerz				nicht verboten		Eingang, Tor				
gramm.: Aus-sage-weise					Tragödie v. Euripides		Diener, Butler					höchster Berg Kanadas: Mount ...	Ein-busse
↗			schweiz. Schoko-ladefabrikant †	Über-nach-tungs-stätte					Haus-vorbau	direkt über-tragen		1	
Frage-wort		Erzittern der Erde					Nadel-baum d. Mittel-meers		med.: v. innen				
eh. Formel-1-Pilot (Damon)				Bilder-rätsel		Strom in Zentral-afrika				Blumen-kinder		Abk.: Ruder-club	
med.: Luft-röhre		schweiz. Stadt		Bestim-mung, Gesetz				Moschus		grosser Raum, Saal			
↙	3					Ferne, Gross-räumig-keit	eh. afrikan. König-reich					Fremd-wortteil: fünf	die Gesetz-bücher Mosis
↗				den Boden schrub-ben	Minister im islam. Land					ital.: Abend		still!, leise!	
US-Bundes-staat	Ent-scheidungs-freiheit		Wagen-ladung				grosses Kirchen-bauwerk		schweiz. Autor (Gerold)				
westbrit. Halb-insel					steiler Berg-pfad		präsent, beteiligt					Abk.: Tennis-club	männl. Fürwort
↗			frz.: taub	grosser Fluss					Helfer aus der Not				
Ort des Holz-schlags		Teil e. Buches				Zusam-menbau		Wimpern-tusche		4			
südost-frz. Gross-stadt			2		engl. Autor † 1991 (Grah.)	weibl. Rehe							
Fach-medizi-nerin	mexik. Schau-spielerin (Salma)	med.: untätig		bargeld-lose Zahlung									
↙	7												
↗					Vorn. v. Regis-seur Brooks	Abk.: cum tempore	6						
südafrik. Währung			islam. Wall-fahrtsort										
in den Boden ableiten						Vor-läuferin der EU							
Abk.: Kanton			Hunde-lauf-band										

# WETTBEWERB

Gewinnen Sie ein Überraschungspaket der SPITEX BERN. Mit der Teilnahme am Wettbewerb erklären Sie sich einverstanden, dass Ihr Name publiziert werden darf, wenn Sie gewinnen.

**Einsendeschluss:** 19. Februar 2022. Unter den richtigen Einsendungen wird der Preis ausgelost. Die Gewinnerin oder der Gewinner werden schriftlich benachrichtigt sowie in der Ausgabe 1 bekannt gegeben. Es wird keine Korrespondenz geführt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

**Senden Sie das Lösungswort an:**  
mittendrin@spitex-bern.ch  
oder SPITEX BERN, Mittendrin, Salvisbergstrasse 6, 3006 Bern

Gewinnerin der Ausgabe 3/2021: Verena Graf, Hasle b. Burgdorf

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

# «KRISEN ZEIGEN UNS, WIE WICHTIG BEZIEHUNGEN SIND»

Freunde, Familie, Nachbarn: Unser Leben ist geprägt von zwischenmenschlichen Beziehungen. Doch was macht eine gesunde Bindung aus, wie pflegt man sie – und was tut man gegen ungewolltes Alleinsein? Ein Gespräch mit der Entwicklungspsychologin Pasqualina Perrig-Chiello.

Rea Wittwer



*Pasqualina Perrig-Chiello forscht an der Universität Bern unter anderem zu Generationenbeziehungen.*

FRAU PERRIG-CHIELLO, SPÄTESTENS IN DEN LETZTEN ANDERTHALB JAHREN WURDE VIELEN MENSCHEN BEWUSST, WIE WICHTIG SOZIALE BEZIEHUNGEN FÜR UNSERE GESUNDHEIT SIND...

Das wird uns erst bewusst, wenn sie fehlen: Die Forschung zeigt, dass Einsamkeit schädlicher ist als Bewegungsmangel. Neuste Studien zeigen zudem, dass sie das Alzheimerisiko verdoppelt\*. Soziale Beziehungen und Bindungen sind also für uns Menschen elementar, und zwar von der Geburt bis zum Tod. Laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) ist Gesundheit nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen, sondern auch ein Zustand des körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens. Leider wurde dies zu Beginn der Pandemie etwas vergessen.

OB ZU DEN EIGENEN ELTERN ODER KINDERN, ZUM PARTNER ODER ZUR GUTEN FREUNDIN: WAS BEINHÄLTET DENN EINE GESUNDE BEZIEHUNG?

Eine gute Beziehung wird als Kraftquelle, als Ressource empfunden. Ein zentrales Kennzeichen ist

die Gegenseitigkeit, die beidseitige Unterstützung auf emotionaler und sozialer Ebene. Es gibt drei wichtige Faktoren, die für eine gute Beziehung gegeben sein müssen: Erstens ist dies die instrumentelle Hilfe im Alltag. Zuhören und da sein, Besorgungen machen oder die Wohnung putzen, zusammen etwas unternehmen. Der zweite, ganz wichtige Faktor ist die Verbindlichkeit, davon lebt eine gesunde Beziehung. So entsteht Vertrauen – der dritte Faktor.

UND WIE TRAGEN WIR SORGE ZU BEZIEHUNGEN, DAMIT SIE LANGE HALTEN?

Nebst gegenseitiger Unterstützung, Verbindlichkeit und Vertrauen gibt es ganz praktische Leitplanken: Wertschätzung und regelmässig ein liebes Wort, Gelassenheit, Respekt und gemeinsame Werthaltungen. Auch ein Projekt schweisst zusammen. Und: Ohne Humor funktioniert nichts! Was gerade in familialen oder langjährigen Beziehungen oft vergessen geht, ist die Balance zwischen Nähe und Abgrenzung. Für pflegende Angehörige beispielsweise ist Abgrenzung sehr wichtig. Sich aufzuopfern ist allgemein nicht das Ziel einer Beziehung, da sind Frustrationen vorprogrammiert. Hier hilft es, offen und frühzeitig über eigene Bedürfnisse zu sprechen.

WIE VIELE BEZIEHUNGEN KANN EIN MENSCH DENN PFLEGEN?

Das ist je nach Lebensalter ganz unterschiedlich. Für Kinder und Jugendliche ist es sehr wichtig, dass sie viele verschiedene Menschen um sich haben. Sie brauchen das und lernen so eine Menge. Bei älteren Menschen wiederum spielt nicht die Quantität, sondern die Qualität eine wichtige Rolle. Besonders in Krisen merken wir, wie wichtig gute familiäre und freundschaftliche Bindungen sind und dass wir sie pflegen sollten.



### WELCHE AUSWIRKUNGEN HABEN KRISEN UND VERÄNDERUNGEN AUF DIE GESUNDHEIT UND UNSERE BINDUNGEN?

Krisen wie eine schwere Krankheit, eine Kündigung oder Untreue stellen Beziehungen auf die Probe. Krisen sind immer ein Zeichen dafür, dass eine Veränderung ansteht. Viele Menschen haben Angst vor Veränderungen und verschliessen sich ihnen. Krisen können aber auch als Chance gesehen werden, sich persönlich weiterzuentwickeln, neue Rollen und Aufgaben zu übernehmen. Das braucht Zeit. Schwierige Zeiten stärken die Empathie; die meisten, die eine schwere Zeit durchgemacht haben, pflegen danach ihre Beziehungen intensiver. Weil sie wissen, wie wichtig soziale Bindungen sind.

### WIE KÖNNEN ÄLTERE ODER KRANKE MENSCHEN, DIE ALLEINE LEBEN, BEZIEHUNGEN AUFBAUEN UND PFLEGEN?

Nicht alle Menschen, die alleine leben, fühlen sich einsam. Aber gerade ältere oder kranke Menschen, die sich einsam fühlen, sollten nicht auf Hilfe warten, sondern selber aktiv werden. Der erste Schritt ist, sich einzugestehen, dass man sich so nicht wohlfühlt. Einsamkeit ist keine Schande! Besser ist es, Selbstverantwortung zu übernehmen: Einen regelmäßigen Tagesablauf einhalten, Freunde einladen, Interesse an anderen Menschen haben, dann kommt das Interesse auch wieder zurück. Ältere Menschen sollten sich unbedingt digital weiterbilden. Tablet, soziale Medien, Videotelefonie – dies alles gehört nun mal zur neuen Kommunikation und es ist wichtig, hier dranzubleiben.

### WAS TRAGEN BEZIEHUNGEN ZU UNSERER PERSÖNLICHEN ENTWICKLUNG BEI – UND WAS KÖNNEN WIR AUS BEZIEHUNGEN LERNEN?

Das ist ein interessanter Punkt, denn Beziehungen können sowohl eine Ressourcen- als auch eine Stressquelle sein. Gute soziale Bindungen sind wichtig und bereichern unser Leben. Man darf sie nicht als Selbstverständlichkeit anschauen. Aber Beziehungen, die nicht mehr im Gleichgewicht sind, können belasten und gar krank machen. Diese Stressquelle kann jedoch wiederum zur persönlichen Entwicklung beitragen: Man erkennt eigene Grenzen, holt sich Hilfe, verändert etwas. Deshalb ist es wichtig, Achtsamkeit für sich und die eigenen Bedürfnisse zu entwickeln.

### WELCHE LEBENSFORMEN KÖNNTEN GUT FÜR UNSERE GESELLSCHAFT SEIN?

Wir sind in einem raschen gesellschaftlichen Wandel: Individualismus trifft auf die Notwendigkeit zur Solidarität, flüchtige Bekanntschaften auf die Sehnsucht nach Verbindlichkeit. Auch Familie und Partnerschaft sind im Wandel. Was sich nicht verändert, ist unser Bedürfnis nach stabilen, verbindlichen sozialen Beziehungen. Warum also nicht den Mut haben zu Wahlverwandtschaften, altersdurchmischten Lebens- und Wohnformen, individuellen Familienmodellen. Für künftige Lebensformen sollten wir über gemeinsame Werte nachdenken: Wie wollen wir leben und mit wem? Was bedeutet Solidarität? Was Verbindlichkeit? Wir sollten uns eingestehen, dass wir einander wirklich brauchen und dass ein guter Generationenmix enorm bereichernd sein kann. ■

# ÜBER DAS STÜRZEN SOLLTEN SICH ALLE GEDANKEN MACHEN

Pro Jahr verletzen sich über 286 000 Personen in der Schweiz, indem sie hinfallen. Stürzen ist in unserem Land somit die häufigste Unfallursache in der Freizeit. Simone Rijken ist Sturzpräventionsfachfrau bei der Spitex und weiss, wo die häufigsten Stolperfallen in den eigenen vier Wänden lauern.

Sandra Gurtner



Simone Rijken führt seit drei Jahren Sturzberatungen durch.

An einem Spätsommerabend wollte Margaretha Wagner auf ihrem Balkonliegestuhl die letzten Sonnenstrahlen geniessen. Da ist es passiert: Beim Aufstehen stolperte sie und fiel über den Balkonabsturz auf die Bettkante im angrenzenden Schlafzimmer. Dabei hat sie sich das Handgelenk gebrochen und eine Wunde am Bein zugezogen. Wie Margaretha Wagner geht es vielen Menschen, die stürzen. Eine kleine Unachtsamkeit genügt, um einen grossen Schaden anzurichten. Das weiss auch Simone Rijken von der SPITEX AareGürbetal. Als Sturzpräventionsfachfrau kennt sie die Sturzfallen bei ihren Kundinnen und Kunden zuhause: «Es gibt viele Gründe, weshalb jemand stürzt. Ich unterscheide in den Beratungen immer zwischen personen- und

umgebungsbezogenen Faktoren. Alles, was in der Wohnung gefährlich werden könnte, wie ein rutschiger Teppich, fehlende Handgriffe oder schlechtes Licht, lässt sich relativ einfach beheben. Deshalb habe ich zur Demonstration immer einfache Hilfsmittel dabei, wie zum Beispiel doppelseitiges Klebeband, ein Bewegungssensor-Nachtlicht und Antirutsch-Socken.»

## SICHER STEHEN UND GEHEN

Komplexer wird es, wenn das Risiko gesundheitlicher Natur ist. Denn sturzgefährdet sind grundsätzlich alle, die eine Seh-, Hör- oder Muskelschwäche haben oder kognitiv eingeschränkt sind. «Allgemein gesagt, betrifft das vor allem Menschen, die älter als 65 Jahre sind. Aber auch jüngere Personen können beispielsweise Gleichgewichtsstörungen haben oder mehr als vier verschiedene Medikamente nehmen, was ihr Sturzrisiko erhöhen kann. Auch sie sollten sich über das Hinfallen Gedanken machen», rät die Sturzpräventionsfachfrau. Muss sie aber einen Hauptgrund fürs Stürzen nennen, findet sie klare Worte: «Der Muskelabbau im Alter ist fast der gefährlichste Faktor. Wer nicht mehr sicher stehen und gehen kann, stürzt öfter.»

## SIE MÖCHTEN EINE STURZBERATUNG?

Grund- und Zusatzversicherte der Visana, die im Kanton Bern und noch zuhause wohnen, können von einer kostenlosen «BalancePlus»-Sturzberatung profitieren. Wenden Sie sich hierzu an Ihre Spitex-Pflegefachperson. Sind Sie nicht bei der Visana versichert, können Sie bei Ihrer Krankenkasse abklären, ob diese eine Sturzberatung finanziell trägt. Ist das der Fall, können auch Sie sich an Ihre Spitex-Pflegefachperson wenden.



*Antirutschmatten machen Teppiche sicherer und reduzieren das Sturzrisiko erheblich.*

## ZWEI STUNDEN FÜR EINE STURZFREIE ZUKUNFT

Wie können sich Menschen, die motorisch eingeschränkt sind, also effektiv gegen das Hinfallen schützen? «Bei Muskelschwäche zeige ich immer einfache Übungen, die sich problemlos im Alltag, zum Beispiel beim Kochen, umsetzen lassen. So können viele den Abbau weiter bekämpfen oder sogar Muskeln aufbauen.» Simone Rijken berät ihre Kundinnen und Kunden immer bei ihnen zuhause und evaluiert die Situation so direkt vor Ort: «Eine erste Beratung dauert maximal zwei Stunden. Viele

Kundinnen und Kunden sind begeistert von den einfachen Lösungen, die ich ihnen zeigen kann. Eine Minirampe macht Schwellen in der Wohnung auch für Rollatoren problemlos zugänglich, ein Duschbrett und/oder ein Handgriff erspart vielen einen Umbau der Badewanne, und ein erhöhter WC-Sitz sorgt dafür, dass alle nach dem Toilettengang problemlos auf die Beine kommen.» Ihre Kundinnen und Kunden zeigen sich dementsprechend begeistert: «Einige schreiben mir nach der Beratung eine Karte oder einen Brief und melden mir, wie sich die Änderungen positiv auf ihren Alltag auswirken.»



Margaretha Wagner ist über ihren Balkonabsatz gestürzt. Ein fix montierter Handgriff würde auf ihrem Balkon für mehr Sicherheit sorgen.

Damit nichts vergessen geht, fasst Simone Rijken ihre Empfehlungen immer schriftlich zusammen: «Ich liefere nützliche aber auch sehr viele Informationen. Da sind die meisten froh, wenn sie danach beispielsweise auf eine Liste mit allen Empfehlungen und den Turnübungen zurückgreifen können.» Simone Rijkens Erfahrung zeigt, dass die Beratungen auch Spass machen: «Vielen ist nicht bewusst, wie diese praktischen Veränderungen das Leben zuhause nicht nur sicherer, sondern auch einfacher machen. Deshalb sind die meisten nach meinem Besuch begeistert und motiviert.»



Einfache Hilfsmittel, wie ein Duschbrett, Antirutschmatten oder ein Bewegungssensor-Nachtlicht können effektiv gegen das Stürzen schützen.

Weitere Informationen:  
[www.bfu.ch/ /de/ratgeber/wohnen-im-alter](http://www.bfu.ch/de/ratgeber/wohnen-im-alter)



# JEDER MENSCH IS(S)T ANDERS

Die Carte blanche dieser Ausgabe geht an Uwe Knop. Der Diplom-Ernährungswissenschaftler ist Buchautor und tritt als Referent bei Fachtagungen und Ärztekongressen auf. Sein Credo ist, dass die Menschen bei der Ernährung besser auf den eigenen Körper als auf Studien hören sollten.



Uwe Knop

Bereits 2017 hat die EU beschlossen, die 5-am-Tag-Obst- und Gemüse-Kampagne nicht weiter zu fördern. Warum, ist unbekannt. Aber klar ist: Bis heute fehlt der wissenschaftliche Beweis, dass «gesunde» Ernährung oder gar einzelne Lebensmittel(gruppen) vor Krebs oder anderen Volkskrankheiten schützen. Und diese sogenannten Kausalevidenzen (Beweise) wird es systembedingt auch niemals geben. Krankheitsvorbeugung mit Messer und Gabel bleibt ein Traum auf dem Teller.

Der Hauptgrund dafür ist, objektiv-ideologiefrei beobachtet: Ernährungsforschung gleicht dem Lesen einer Glaskugel, weil das daraus resultierende (Halb-)Wissen primär auf sogenannten «Beobachtungsstudien» basiert.

## KORRELATIONEN SIND KEINE KAUSALITÄTEN

Mit dieser recht schwachen Studienform erhält man jedoch keine Ursache-Wirkungs-Beziehungen (Kausalitäten), sondern nur statistische Zusammenhänge (Korrelationen). Als einfaches Beispiel nachfolgend die Korrelation einer Beobachtungsstudie: Die Probanden (Studienteilnehmende), die am meisten Bananen verzehrten, hatten weniger Krebs und lebten länger. Aus dieser reinen Beobachtung lässt sich jedoch keine Kausalität ableiten – also ist die folgende Schlussfolgerung nicht möglich: Bananen schützen vor Krebs und verlängern das Leben. Denn warum dieser Zusammenhang

beobachtet wurde, das weiss niemand. Aber genau nach diesem Schema funktioniert Ernährungswissenschaft. Daher sind die Ergebnisse dieses Forschungszweigs genauso belastbar wie Kaffeesatzlesen. Und deshalb lassen sich Lebensmittel auch nicht in gesund und ungesund einteilen. Wie also soll man essen, wenn echte Beweise für die beste Ernährung fehlen? Nichts leichter als das ...

## STAATLICHE EMPFEHLUNG: «MEHR AUF DEN EIGENEN KÖRPER HÖREN»

Lassen wir dazu die Leiterin des deutschen Bundeszentrums für Ernährung zu Worte kommen. Dr. Margareta Büning-Fesel stellte im August 2019 klar: «Wir sollten wieder unserem Grundgefühl vertrauen, mehr auf den eigenen Körper hören und lernen zu reflektieren, was uns schmeckt und uns wirklich guttut. Dazu brauchen wir keine rigiden Regeln und keine Einteilung in gesunde oder ungesunde Lebensmittel. Entscheidend ist, wie viel ich wovon esse. Der Genuss darf dabei natürlich nicht zu kurz kommen.» Und so empfiehlt das Landeszentrum für Ernährung Baden-Württemberg: «Besser intuitiv essen! Die intuitive Ernährung ist keine revolutionäre Idee, sondern lediglich ein Rückbesinnen auf das Wesentliche, auf die natürlichste Ernährungsweise, die aber vielen Menschen im Laufe ihres Lebens verloren gegangen ist. Es geht darum, sich nicht ständig Gedanken um den eigenen Speiseplan zu machen. Hören Sie auf sich selbst. Wissenschaftlich gibt es keine Beweise dafür, dass die eine spezielle Ernährungsweise generell gesund und für alle gleichermaßen empfehlenswert ist.»

Exakt so ist es – und daher gilt: Es gibt so viele gesunde Ernährungsweisen, wie es Menschen gibt, denn ... jeder Mensch is(s)t anders. ■

# DREI FRAGEN AN...

Madlen Huber ist ausgebildete Pflegefachfrau und als diplomierte Wundexpertin bei der SPITEX BERN tätig. Sie weiss, wie Ernährung die Wundheilung beeinflussen kann und welche Nährstoffe für den Körper in dieser Zeit besonders wichtig sind.



Madlen Huber

**FRAU HUBER, SIE BETREUEN KUNDINNEN UND KUNDEN MIT UNTERSCHIEDLICHEN WUNDEN. WELCHEN EINFLUSS HAT DIE ERNÄHRUNG AUF DEREN HEILUNG?**

Die Ernährung hat eine wichtige Aufgabe: Sie liefert die notwendigen Bausteine, damit eine Wunde gut heilen kann. Gerade bei chronischen Wunden braucht der menschliche Körper mehr Energie, denn der Stoffwechsel wird zusätzlich belastet. Je nässender die Wunde ist, desto mehr Eiweiss und Flüssigkeit gehen verloren – und müssen via Nahrung wieder zugeführt werden. Man sollte während der Wundheilung keine Diät halten, weil dann der Stoffwechsel auf Abbau umstellt. Für die Heilung einer Wunde ist es jedoch zentral, dass dem Körper ausreichend Energie zugeführt wird. Eine ausgewogene Ernährung ist deshalb das A und O für eine gute Wundheilung.

**UND WELCHE NÄHRSTOFFE TRAGEN ZUR WUNDHEILUNG BEI?**

Besonders wichtig sind Proteine, also Eiweisse. Sie enthalten die Bausteine, welche das neue Gewebe bilden. Fehlt es an Eiweissen, kommt es zu Störungen in der Wundheilung. Auch Vitamine, Spurenelemente, Fette und Kohlenhydrate wirken sich positiv aus. So fördert etwa Vitamin C die Kollagenbildung und unterstützt die Abwehrreaktion gegen Infektionen. Zink trägt zum Wundverschluss bei und festigt die Zellmembrane. Eisen sorgt für die Sauerstoffversorgung im Gewebe. Eine wichtige Rolle spielen die Kohlenhydrate: Sie versorgen den Körper mit Energie und verhindern, dass Proteine abgebaut werden. Und: Man muss viel trinken, so bleibt das Blut flüssig. Das fördert die Durchblutung und trägt dazu bei, dass die Wunde mit Nährstoffen versorgt wird. Zudem können Abfallprodukte besser aus der Wunde abtransportiert werden.

**GERADE ÄLTERE MENSCHEN VERSPÜREN OFTMALS KAUM HUNGER UND DURST. WIE WIRKT SICH MANGELERNÄHRUNG AUF DIE WUNDHEILUNG AUS?**

Eine Mangelernährung hat eindeutig negative Folgen: Aufgrund des Eiweissmangels kommt es bereits früh zu einer Stagnation bei der Wundheilung. Entzündungen dauern an, die Kollagenproduktion ist reduziert, und auch die Aktivität der Zellen, die neues Gewebe bilden, nimmt ab. Das verzögert die Wundheilung. Es ist deshalb wichtig, die Ursachen einer Mangelernährung zu erkennen und zu beheben. Wir von der Spitex klären bereits beim Erstgespräch ab, wie der Ernährungszustand der Kundin, des Kunden ist. Falls nötig, ziehen wir die Hausärztin oder den Hausarzt bei. Oft werden Nahrungsergänzungsmittel wie beispielsweise Proteindrinks verschrieben – damit machen wir gute Erfahrungen. Es kann zudem sinnvoll sein, einen Mahlzeitendienst beizuziehen. ■

## DIPLOMIERTE WUNDEXPERTEN/-INNEN SAFW

Diplomierte Wundexperten/-innen SAFW (Schweizerische Gesellschaft für Wundbehandlung) arbeiten in Spitex-Organisationen, Spitälern, Alters- und Pflegeheimen, Rehabilitationskliniken oder sind selbstständig tätig. Sie haben vertieftes Wissen und Erfahrung in der Beurteilung und Therapie von (chronischen) Wunden. Dabei ziehen sie die Lebensumstände der Patienten/-innen mit ein.

# BUCHTIPPS UND LINKS

## BUCHTIPP 1

### Besser in Balance

Das Buch richtet sich insbesondere an Seniorinnen und Senioren. Es enthält praktische Übungen, um das Gleichgewichtsgefühl, die Standfestigkeit und die Koordination im Alltag zu trainieren. «Besser in Balance» eignet sich optimal zur Sturzprävention und zeigt auf, wie Stolperfallen und Stürze vermieden werden können.



Einfache Gleichgewichtsübungen im Alltag  
Carol Clements (2019)

Fr. 24.50 | Buch bestellen: <https://snip.ly/b8lihu>

## BUCHTIPP 2

### Dieses Buch könnte Ihr Leben retten

Graham Lawton ist Biochemiker und Redakteur der renommierten Wissenschaftszeitschrift «The Scientist». Auf Basis aktuellster Forschung räumt er mit verbreiteten Gesundheitsmythen auf. Er erklärt, welche Nährstoffe eine ausgewogene Ernährung ausmachen, weshalb Bewegung wichtig für die Zellen ist und welchen Einfluss Ruhepausen auf den Organismus haben – und liefert so einen Kompass für ein gesundes Leben.



Der Kompass für dauerhafte Gesundheit  
Graham Lawton (2021)

Fr. 29.00 | Buch bestellen: <https://snip.ly/hjuaub>

## BUCHTIPP 3

### Darm mit Charme

In diesem Buch erklärt die junge Wissenschaftlerin Giulia Enders, welch ein hochkomplexes und wunderbares Organ der Darm ist. Er ist der Schlüssel zu einem gesunden Körper und einem gesunden Geist. Umgekehrt können Übergewicht, Depressionen oder Allergien mit einer gestörten Balance der Darmflora zusammenhängen.



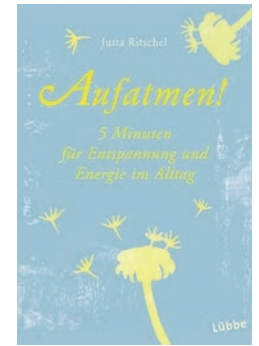
Alles über ein unterschätztes Organ  
Giulia Enders (2021)

Fr. 17.90 | Buch bestellen: <https://snip.ly/2xucg9>

## BUCHTIPP 4

### Aufatmen!

Das hübsch illustrierte Buch beinhaltet Texte und Übungen, die zum Aufatmen im Alltag verhelfen. Ziel ist eine schnelle Stressreduktion sowie die Rückgewinnung von Energie und Konzentration. Einfache Sofortmassnahmen – wie beispielsweise Atemübungen – helfen, das innere Gleichgewicht wiederzufinden. Auch als Hörbuch lieferbar.



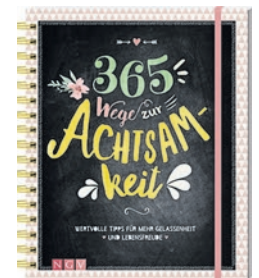
5 Minuten für Entspannung und Energie im Alltag  
Jutta Ritschel (2018)

Fr. 11.50 | Buch bestellen: <https://snip.ly/uto0li>

## BUCHTIPP 5

### 365 Wege zur Achtsamkeit

Das Buch ist ein Leitfaden für 365 Tage voller Entspannung, innerer Ruhe, Selbsterkenntnis und Lebensfreude. Nebst inspirierenden Texten enthält es Meditationen, Yogaübungen, Rezepte und Ausmalbilder. Kurz: Ein Buch für mehr Achtsamkeit und Freude an den kleinen magischen Momenten des Lebens.



Wertvolle Tipps für mehr Gelassenheit und Lebensfreude  
Iris Warkus (2017)

Fr. 14.50 | Buch bestellen: <https://snip.ly/yrmczi>

## NÜTZLICHE LINKS

- Die Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz initiiert, koordiniert und fördert Massnahmen zur Gesundheitsförderung. [www.gesundheitsfoerderung.ch](http://www.gesundheitsfoerderung.ch)
- Das Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen (BLV) gibt auf seiner Webseite Tipps zur Ernährung in jedem Lebensalter. [www.blv.admin.ch](http://www.blv.admin.ch)
- Die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (SGE) bietet umfassende Informationen rund ums Thema Ernährung. [www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)
- Das Bundesamt für Sport (BASPO) gibt Bewegungstipps für zuhause und im Alltag. [www.hepa.ch](http://www.hepa.ch)

## MAHLZEITENDIENSTE

Die SPITEX Region Bern Nord empfiehlt folgende Anbieter:

### CULINARIA

Täglich stehen Ihnen zwei frische Menüs zur Auswahl (mit Fleisch oder vegetarisch).

#### Lieferung frisch und warm

Sie holen das Essen ab oder Culinaria liefert Ihnen das warme Menü aus. Auch Einzelportionen sind möglich.

#### Preise

CHF 12.50 bei Abholung/Take Away

CHF 14.50 bei Auslieferung (plus Fahrkosten)

#### Kontakt

Frau Sarah Flury, Projektleiterin

#### Fachstelle Arbeit

Hauptstrasse 26, 3303 Wohlen b. Bern

Tel. 031 828 81 42

info@culinaria-wirtischenauf.ch

www.culinaria-wirtischenauf.ch

#### Standort Produktion

Uettligenstrasse 2, 3033 Wohlen b. Bern

Mobile 079 290 07 83

### PRO SENECTUTE REGION BERN

Lieferung von Mahlzeiten für eine Woche. Die Mahlzeiten können im Kühlschrank aufbewahrt und bei Bedarf erwärmt werden.

Tel. 031 359 03 03

#### Preise

CHF 14.00 Menü

CHF 1.50 Suppe

CHF 2.00 Salat

CHF 3.00 Dessert

CHF 4.00 Lieferpauschale

### ALTERSHEIM BREMGARTEN

Tägliche Lieferung warmer Mittagessen im Gebiet Bremgarten und Engehalbinsel.

Tel. 031 302 66 66

#### Preise

CHF 16.00 Menü

CHF 3.00 Lieferpauschale

### SENEVITA BERNERROSE

Täglich warme Mahlzeiten direkt zu Ihnen nach Hause geliefert. Zur Auswahl stehen ein Menü mit Fleisch und eines vegetarisch.

Lieferzeit zwischen 10.45 und 12.15 Uhr.

Tel. 031 910 26 26

#### Preis

CHF 20.00 Menü inkl. Salat, Dessert & Lieferung. Zum Aufpreis von CHF 2.00 sind auch Spezialmenüs erhältlich (bsp. laktosefrei oder salzarm).

#### Meldefristen

Neubestellungen zwei Tage im Voraus.

Abmeldungen ein Tag im Voraus.

## IMPRESSUM

Mittendrin – offizielles Organ der SPITEX ReBeNo

Herausgeberin: SPITEX Region Bern Nord,

Bernstrasse 162, 3052 Zollikofen,

Tel. 031 300 31 00, spitex@rebeno.ch,

www.rebeno.ch

Verantwortlich: Marc Klopfenstein,

Tel. 031 300 31 00,

marc.klopfenstein@rebeno.ch

Verlag/Herstellung: rubmedia AG, Bern

Redaktion: Rea Wittwer, Kathrin Kiener

Grafisches Konzept: e621 gmbh, Bern

Layout/Korrektorat: rubmedia AG, Bern

Preis: Einzelverkauf CHF 3.40,

für Mitglieder der SPITEX ReBeNo im

Mitgliederbeitrag inbegriffen

Druckauflage: 2800 Exemplare

Bildquellennachweis, Seite:

1, 10–12: Bettina Häfliger

3, 8, 13–15: zVg

4–6: Gesundheitsförderung

Schweiz/Peter Tillessen

16: www.freepik.com

Copyright: Abdruck nur mit

Genehmigung der Herausgeberin