

Raymonde Läderach auf dem «SensoPro»,  
überwacht von Susanne Vogel, Leiterin  
Therapien am Süssbach Pflegezentrum AG.



# Stärker und sicherer.

**Im Untergeschoss des Süssbach Pflegezentrums gibt es seit Januar ein Trainingscenter der Süssbach Therapien, in dem an hochmodernen Geräten Gleichgewicht, Koordination und Reaktion gestärkt werden können. Dies ist äusserst wichtig für Prävention von oft folgenschweren Stürzen im Alter.**

Raymonde Läderach hat noch nicht genug. Im Laufschrift wippt sie auf zwei schwebenden, breiten Gummibändern und zieht mit den Armen abwechselnd dünne Gummiseile nach hinten. Rhythmisch atmet sie ein und aus. Zwischen drin ruft sie «Das ist mein Lieblingsgerät!» Auf dem «SensoPro» trainiert sie gleichzeitig Kraft, Ausdauer, Gleichgewicht und Koordination. Einatmen, «damit hätte ich viel früher anfangen sollen», ausatmen. Vor einem Jahr stürzte Raymonde Läderach gleich zwei Mal kurz nacheinander. Erst in ihrer Wohnung, dann vor dem Haus. Ihr rechter Arm erlitt einen so komplizierten Bruch, dass sie drei Mal operiert werden musste und

ihn nicht mehr strecken kann. Da sie sich nicht mehr selbst versorgen konnte, zog sie ins Süssbach Pflegezentrum.

### **Stürze führen zu Autonomieverlust**

Ähnliche Geschichten erleben in der Schweiz viele ältere Menschen. Gemäss Statistiken stürzen 30 Prozent der über-65-Jährigen und 50 Prozent über 80 Jahre mindestens einmal pro Jahr. Etwa 10 Prozent der Stürze führen zu gravierenden Verletzungen und oft zum Verlust der Selbstständigkeit. Im Alter ist häufig das Gleichgewicht gestört, es gibt kognitive Beeinträchtigungen, Sehschwäche und Osteoporose, was zu mehr und folgenschwereren Stürzen führt.

Süssbach Therapien, eine Tochtergesellschaft des Süssbach Pflegezentrums in Brugg, eröffnete im Januar im Untergeschoss des Zentrums ein Medizinisches Trainingscenter, in dem Süssbach-Kunden und Externe unter therapeutischer Aufsicht auf hochmoderne Weise ihre Mobilität stärken können. Die «Stars» unter den Geräten sind der SensoPro und der Dividat Senso, auf dem Körperbewegungen mit kognitiven Aufgaben verbunden werden, was die Reaktionsfähigkeit steigert. Dividat, ein Spinoff-Unternehmen der ETH Zürich, hat die Geräte speziell für Sturzprävention entwickelt. Von jedem Kunden wird ein Bodyscan gemacht, sodass sich die Geräte automatisch auf seine Körpermasse einstellen, sobald er sie aktiviert. «Das Trainingscenter ist für unsere Arbeit perfekt», freut sich Susanne Vogel, Leiterin Therapien. «Ältere Personen können in einem sicheren Umfeld ihre Mobilität stärken und damit auch das Wohlbefinden.» Frau Läderach überlegt zurzeit, ob sie ein Abo lösen soll, um auch ausserhalb der Physiotherapiestunde trainieren zu können. «Ich möchte jeden Tag kommen!»

Infos unter  
[www.suessbach-therapien.ch](http://www.suessbach-therapien.ch)

**GNAO-PARTNER**



**Süssbach Pflegezentrum AG**  
T 056 462 61 11  
[info@suessbach.ch](mailto:info@suessbach.ch)  
[www.suessbach.ch](http://www.suessbach.ch)

**süssbach**  
FÜR MENSCHEN MIT GESCHICHTE

