

Stärkeres Engagement gegen Sturzunfälle

BFU Jährlich verletzen sich in der Schweiz 87 000 Seniorinnen und Senioren bei einem Sturz. In diesem Alter haben Sturzverletzungen oft schwerwiegende gesundheitliche und soziale Auswirkungen. Jährlich sterben über 1500 Betroffene an den Folgen eines Sturzes.

Ein Sturz ist schnell passiert, sei es im Haushalt oder bei Freizeitaktivitäten. Täglich verletzen sich bei Stürzen in der Schweiz rund 240 Personen über 65 Jahre so stark, dass sie zum Arzt oder ins Spital müssen. Im höheren Alter kann ein solcher Unfall eine Negativspirale in Gang setzen: Das Ausheilen einer Verletzung dauert länger; während der Heilungszeit bilden sich die Muskeln zurück, was das Risiko für weitere Stür-

ze steigert. Diese Entwicklung kann letztlich zu weniger Mobilität, weniger Selbständigkeit und damit zu weniger Lebensqualität führen. Manchmal folgt ein frühzeitiger Heimeintritt.

Aufgrund der demografischen Entwicklung ist anzunehmen, dass Sturzunfälle an Bedeutung gewinnen werden. Die bfu, Pro Senectute Schweiz und Gesundheitsförderung Schweiz verstärken darum ihre Präventionsmassnahmen. Als Fachpartner wirken physioswiss und die Rheumaliga Schweiz mit. Gemeinsam wird die Kampagne «sicher stehen – sicher gehen» in die nächste Phase geführt, mit breiten- wirksamerer Kommunikation und vertiefter Ausbildung der beteiligten Kursleitenden.

In einer Gruppe oder zu Hause trainieren

Seniorinnen und Senioren können ihr Sturzrisiko senken, indem sie sich

viel bewegen und so fit bleiben. Wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass es sich lohnt, gezielt Kraft und Gleichgewicht zu trainieren – so kann man sich in vielen Fällen noch auffangen, wenn man stolpert und zu stürzen droht. Die Plattform www.sichergehen.ch wurde deshalb weiter ausgebaut: Auf ihr sind über 1500 Kurse in der ganzen Schweiz zu finden; neue Kurse werden laufend aufgeschaltet. Für das Training zu Hause hält die Website leicht verständliche Übungen in mehreren Schwierigkeitsstufen bereit – für Personen mit guter Fitness, aber auch für Menschen mit körperlichen Einschränkungen. Wer die Bewegung im jüngeren Alter vernachlässigt hat, kann ebenfalls jederzeit einsteigen.

«Wir empfehlen, dreimal pro Woche während mindestens 30 Minuten Kraft und Gleichgewicht zu trainieren», so bfu-Sturzexpertin Barbara Pfenninger.

«Für viele ist es eine zusätzliche Motivation, wöchentlich in einer Gruppe unter Gleichgesinnten zu trainieren.

So kann die körperliche Bewegung zur Sturzprävention auch das Sozialleben bewegen.»

Tiefere Gesundheitskosten, längere Selbständigkeit

Sturzprävention ist auch ein volkswirtschaftliches Anliegen: Die gesamten volkswirtschaftlichen Kosten von Stürzen bei Seniorinnen und Senioren schätzt die bfu auf rund 16 Milliarden Franken pro Jahr. Allein die materiellen Kosten, etwa für Heilung und Pflege, summieren sich auf rund 1,7 Milliarden Franken. Und auch der private Nutzen ist selbsterklärend: Wer nicht stürzt, hat eine grössere Chance, gesund alt zu werden und lange in den eigenen vier Wänden zu wohnen. Um eine breite Öffentlichkeit auf das Thema aufmerksam zu machen, werden ab kommender Woche auch TV-Spots zu sehen sein.



Sicher stehen – sicher gehen. Foto zvg

DAS

Schaufenster

Gölä-Konzert zum 40-Jahr-Jubiläum

OTTO'S Runde Geburtstage wollen gefeiert werden. Das sagt sich auch Otto's. Seit nunmehr 40 Jahren ist das Familienunternehmen erfolgreich im Markt tätig. Aus diesem Anlass organisiert Otto's ein Live-Konzert von Gölä, an dem nicht weniger als 2500 Kundinnen und Kunden teilhaben dürfen. Und dies erst noch kostenlos. Denn für den Event vom Samstag, 24. November, gibt es keine Tickets zu kaufen. Die einzige Möglichkeit, Gölä an der Infanteriestrasse in Sursee live zu erleben: Den entsprechenden Teilnahme-Talon in einer der schweizweit 100 Filialen (oder auch online unter www.ottos.ch) ausfüllen und auf etwas Losglück hoffen. Teilnahmeschluss ist der 14. Oktober.

Seit seinem Debütalbum «Uf und der-vo» aus dem Jahr 1998 hat Gölä mit Hits wie «Schwan», «Keini Träne meh» oder «I hätt no viu blöder ta» Hunderttausende

Konzertbesucher begeistert und ebenso viele Herzen berührt. Seine Alben wurden mehrfach mit Platin ausgezeichnet. Anfang Dezember feiert der Berner Mundart-Rocker nun sein 20-jähriges Bühnenjubiläum mit drei Konzerten im Zürcher Hallenstadion, die bereits restlos ausverkauft sind. Daneben gibt Gölä nur noch ein einziges Konzert – und das exklusiv für die Otto's-Kunden in Sursee.



Der Berner Mundart-Rocker Gölä gibt am 24. November in Sursee ein exklusives Konzert für Otto's Kunden. Foto zvg

45 Jahre Surseepark II

SURSEEPARK SURSEE Der älteste und mittlere Teil des Einkaufszentrums Surseepark feiert sein 45-jähriges Bestehen: Vom 29. August bis 1. September 2018 finden diverse Jubiläumsaktivitäten statt.

Der Surseepark II blickt auf eine 45-jährige Erfolgsgeschichte zurück. Das wird vom 29. August bis am 1. September gefeiert. Kundinnen und Kunden erhalten bei jedem Einkauf in einem Geschäft im Surseepark II ein Gratis-Los mit Preisen im Gesamtwert von über 10 000 Franken. Am Mittwochnachmittag ist Clown Mary im Center zu Gast und am Samstag, 1. September, dürfen sich die Besucherinnen und Besucher über eine süsse Überraschung freuen.

Das Einkaufszentrum Surseepark eröffnete 1973 mit 15 Fachgeschäften und der damals grössten Migros der Zentralschweiz. Auf den ursprünglichen Center-Teil, den heutigen Surseepark II, folgten

in den Jahren 1988 und 2003 die Gebäudeteile III und I. Darum feiert das Center dieses Jahr gleich dreifach: sein 45-jähri-

ges, sein 30-jähriges und sein 15-jähriges Jubiläum.

Weitere Infos: www.surseepark.ch



Der Surseepark II feiert dieses Jahr sein 45-jähriges Bestehen. Foto zvg

Mit dem E-Scooter durch den Spätsommer

DETAILLISTENVERBAND KANTON LUZERN DVL Was gibt es Schöneres, als mit einem E-Scooter durch einen lauen Sommerabend zu fahren? Diese Möglichkeit haben ab sofort Karin Marti aus Ufhusen und Vreny Tuor aus Triengen. Der Detaillistenverband Kanton Luzern DVL verlost – zu seinem 115-jährigen Verbandsjubiläum – von April bis August 2018 monatlich zwei E-Scooter «Revoluzzi Plus 20» im Wert von je 1500 Franken sowie DVL-Geschenkgutscheine im Wert von je 1600 Franken. Mit diesen Gratisverlosungen im Gesamtwert von 23 000 Franken bedankt sich der DVL bei seinen Kunden für ihre langjährige Treue zum örtlichen KMU-Detailhandel. Neben den Gratisverlosungen berechnen die gefüllten Wettbewerbs-Sammelkarten wie gewohnt zum Barbezug von fünf Franken. Aktionspart-

ner der Jubiläumsaktion ist die Hermap AG von Rolf Hermetschweiler. Kürzlich durften die beiden August-Gewinnerinnen die Hauptpreise von DVL-Präsident Heinz Bossert am Hermap-Sitz in Ebikon entgegennehmen. Unter www.treuebon.ch sind alle Gewinner aufgeschaltet.



Heinz Bossert und Hermap-Chef Rolf Hermetschweiler mit den Gewinnerinnen Vreny Tuor und Karin Marti. Foto apimedia

Relaxen und Wohlfühlen

ULRICH ERLEBNIS WOHNEN, SURSEE Die verstellbaren Motoren-Sessel von ulrich bieten dank der integrierten Aufstehhilfe grossen Komfort. Speziell für Senioren wird das Ein- und Aussteigen damit erleichtert. Beim Thema Design überzeugen die Optik und der Bedienungskomfort aus der Schweizer Kollektion Strässle. Die im Sessel integrierte Fussstütze lässt sich ausfahren und bietet so eine entspannte Sitz- und Liegeposition zum Fernsehen oder Lesen. Der Kunde wird bei ulrich von kompetenten Mitarbeiter/innen beraten und kann seinen Sessel nach seinem persönlichen Geschmack und nach seinen Bedürfnissen auswählen. Körpergrösse, Sitzkomfort, Technik und Bezug sind dazu die entscheidenden Faktoren.

Bis zum 22. September 2018 profitieren die Kunden bei ulrich aufgrund des

55-Jahr-Jubiläums zusätzlich. Beim Kauf eines Relax-Sessels gewährt das Haus ulrich nebst 10 Prozent Rabatt einen zu-

sätzlichen Jubiläumrabatt von 5,5 Prozent, und dies inkl. Gratislieferung und fachgerechter Gratisentsorgung.



Augenblickliche Entspannung ist mit diesem Relax-Sessel aus der Schweizer Kollektion Strässle garantiert. Jetzt bei ulrich Erlebnis Wohnen in Sursee. Foto zvg

Möbel Egger mit grossen Jubiläumsaktivitäten

MÖBEL EGGER, ESCHENBACH «Inspiriert Wohnen» – diese Leidenschaft lebt Möbel Egger nun seit sechs Jahrzehnten – davon 30 Jahre bereits in Eschenbach. Das Möbelhaus feiert ab Mittwoch bis und mit Sonntag und schenkt der Kundschaft 30 Prozent Rabatt auf einen Wunschartikel nach Wahl auf fast das gesamte Sortiment. Auf alle weiteren Einkäufe wird ein Abholrabatt von 20 Prozent gewährt. Dies gilt auf Katalogpreise. 10 Prozent zusätzlich aufs Boutique-Angebot, Leuchten, Bilder, Spiegel und Teppiche ist ein weiteres Highlight. Wenige Marken, Massvorhän-

ge, Grill, Geschenkkarten, bereits reduzierte Artikel, Preis-Hits und die Wein- & Food-Boutique sind ausgenommen.

Jubiläums-Fest am Wochenende

Am Samstag und Sonntag wird ein abwechslungsreiches Unterhaltungsprogramm geboten: Jeder Besucher wird gratis mit einem süssen Geburtstags-Törtchen und einem Sommer-Drink an der Egger-Bar verwöhnt. An der gratis Wein- & Food-Degustation lässt sich gut verweilen, dazu feine Köstlichkeiten vom Grill. Für musikalische Unterhaltung sorgt an

beiden Tagen die Liveband «grooveapella» mit rhythmischen Klängen. Für Autointeressierte präsentiert das Hammer-Auto-Center-Team die neuesten Fiat-Modelle und bietet gratis Probefahrten an. Beim grossen Jubiläumswettbewerb winkt dem Gewinner oder der Gewinnerin sogar ein Fiat 500 im Wert von 15 590 Franken als Hauptpreis.

Auch die jüngsten Gäste kommen auf ihre Rechnung: So können sie sich auf der Egger-Hüpfburg vergnügen oder beim Torwandschiessen messen. Und beim Ballonwettbewerb gibt es tolle Preise zu gewinnen.



Möbel Egger feiert am Wochenende ein grosses Jubiläumswettbewerb – 30 Jahre in Eschenbach. Foto zvg