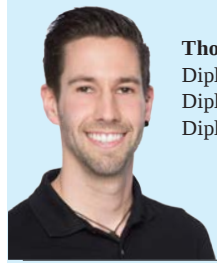


## Ratgeber



Thomas Hüttlin  
Dipl. Physiotherapeut  
Dipl. Manualtherapeut  
Dipl. Personal Trainer

## Die Struktur folgt der Funktion

In einem früheren Artikel habe ich beschrieben, wie veränderungsfähig unser Körper sein kann. Auf verschiedene äussere Reize reagiert er mit entsprechenden Anpassungsreaktionen, wird stabiler, stärker oder auch beweglicher.

Ein gutes Beispiel hierfür ist der Knochen bzw. das Krankheitsbild *Osteoporose* oder auch *Knochenschwund*.

Osteoporose wird definiert bei abnehmender Knochendichte und -Struktur, welche durch einen unzureichenden Aufbau in jungen Jahren oder einen beschleunigten Abbau zu späterer Zeit stattfindet. Dies kann verschiedenste Ursachen haben und reicht von chronischen Entzündungen im Körper bis hin zur hormonellen Umstellung der Frau.

Der Knochen hat die Funktion der Bildung von roten Blutkörperchen im Knochenmark, dient als Speicher von Mineralien und den Muskeln als Befestigungspunkt und Hebel, um Gelenke bewegen zu können. Setzen wir die Muskeln ein, so entsteht

## Fit durch das Jahr

automatisch ein Zugreiz an dem entsprechenden Knochenpunkt. Wird dies öfters oder intensiver ausgeführt, reagiert der Knochen auf diese Reize – er wird stärker und stabiler. Einfach gesagt trainieren wir also nicht nur die Muskulatur, sondern gleichzeitig alle parallel verlaufenden Reaktionen des Körpers, wie auch das Knochengestüt.

Eine körperliche Aktivität oder ein allgemeines Training stellt somit eine sehr gute konservative und vorbeugende Möglichkeit bei Problemen mit rückläufiger Knochendichte dar und bietet eine gute Ergänzung oder sogar eine Alternative zu einer medikamentösen Therapie.

Alle bereits erschienenen Artikel finden Sie übrigens auf unserer Homepage: [www.timeout-training.ch/ratgeber](http://www.timeout-training.ch/ratgeber)



TIME OUT  
Training & Physiotherapie  
[www.timeout-training.ch](http://www.timeout-training.ch)  
Bodenstrasse 20 • 6403 Küsnacht

Infostelle Altersfragen Bezirk Küsnacht, Rotes Kreuz und Pro Senectute

# Gemeinsame Anlaufstelle im Monséjour

Drei soziale Institutionen bieten seit drei Jahren im Monséjour – Zentrum am See in Küsnacht in gemeinsamen Räumlichkeiten ihre Dienste für

Jung und Alt an. Kurze Wege und eine vertrauliche Zusammenarbeit sind so für alle gewährleistet, die Unterstützung oder Hilfe brauchen.



Sie heissen Sie in der Anlaufstelle im Monséjour – Zentrum am See in Küsnacht herzlich willkommen, von links: Monika Durrer, Schwyzer Rotes Kreuz; Andrée Schirtz, Infostelle für Altersfragen Bezirk Küsnacht; Margrit Müller, Pro Senectute Innerschwyz.

## Schwyzer Rotes Kreuz

Das SRK hilft im Alltag die Selbständigkeit und Mobilität älterer Menschen zu erhalten sowie die Angehörigen zu entlasten.

Schweizerisches Rotes Kreuz  
Kanton Schwyz



**Entlastungsdienst/Demenzbetreuung**  
Angehörigen, die ihre Nächsten pflegen und betreuen, bieten der Entlastungsdienst für pflegende Angehörige und die Demenzbetreuung zu Hause die notwendige Unterstützung und ermöglichen Verschnaufpausen.

**Fahrdienst**  
Der Rotkreuz-Fahrdienst bringt betagte, kranke oder handicaperte Menschen zum Arzt, zur Therapie, zum Coiffeur und wieder nach Hause. Das Rotkreuz-Notrufsystem sorgt für die Sicherheit zu Hause und unterwegs.

**Kinderbetreuung**  
Das Angebot Rotkreuz-Kinderbetreuung zu Hause richtet sich an berufstätige Eltern, die wegen Krankheit oder anderer Notsituation eine Betreuung für ihre Kinder benötigen.

**Besuchs- und Begleitdienst**  
Der freiwillige Besuchs- und Begleitdienst versucht einsamen Menschen die Tür zurück in die Gesellschaft zu öffnen und verbessert so ihre Lebensqualität.

**Ergotherapie**  
Die Ergotherapie SRK hat zum Ziel, die grösstmögliche Selbständigkeit der Patientinnen und Patienten im Alltag sowie eine Verbesserung der Lebensqualität zu erreichen. Neu vor Ort im Ärztezentrum Kelmatt in Küsnacht.

Schwyzer Rotes Kreuz  
Zweigstelle Küsnacht  
Quaistrasse 2, Monséjour  
6403 Küsnacht  
Telefon 041 850 75 70

Öffnungszeiten:  
Montag bis Freitag, 08.30 bis 11.30 Uhr  
Webseite: [www.srk-schwyz.ch](http://www.srk-schwyz.ch)

## Infostelle für Altersfragen

Im Bezirk Küsnacht steht Seniorinnen und Senioren ein vielfältiges Angebot zur Verfügung.



Die Infostelle für Altersfragen steht Seniorinnen, Senioren, Angehörigen, Institutionen, Organisationen sowie anderen Interessierten am Thema Alter und Älterwerden offen. Andrée Schirtz leitet die Infostelle für Altersfragen im Auftrag des Bezirks. Sie ist vertraut mit den lokalen Angeboten und steht im Informationsaustausch mit den Organisationen, die im Altersbereich tätig sind. Sie zeigt mögliche Wege auf, wo Sie mit Ihren Anliegen am besten aufgehoben sind. Ihre Fragen werden vertraulich, neutral und unentgeltlich beantwortet.

**Informationsbroschüre «Wegweiser», Freiwilligenarbeit im Bezirk Küsnacht**  
Der «Wegweiser», die umfassende Informationsbroschüre für Seniorinnen und Senioren und ihre Angehörigen, liegt in der Infostelle auf. Daneben finden Sie eine Vielzahl an Prospekten. Die Infostelle fördert ebenfalls die Freiwilligenarbeit. Sie ist beauftragt, im Bezirk Küsnacht organisierte Nachbarschaftshilfe mit besonderem Fokus auf die Bedürfnisse der Seniorinnen und Senioren aufzubauen. Kommen Sie vorbei und informieren Sie sich.  
Andrée Schirtz ist jeweils am Montagnachmittag zwischen 13.30 und 16.30 Uhr in der Anlaufstelle für Alter und Gesundheit im Monséjour persönlich anwesend. Sie erreichen Sie auch über Telefon 041 850 08 66 oder 041 854 02 51. Oder Sie schreiben eine E-Mail an [andree.schirtz@kuessnacht.ch](mailto:andree.schirtz@kuessnacht.ch).

Infostelle für Altersfragen  
Bezirk Küsnacht  
Quaistrasse 2, Monséjour  
6403 Küsnacht  
Telefon 041 850 08 66

Öffnungszeiten:  
Montagnachmittag, 13.30 – 16.30 Uhr  
oder nach telefonischer Vereinbarung.  
Webseite: [www.alter-kuessnacht.ch](http://www.alter-kuessnacht.ch)

## Pro Senectute Innerschwyz

Seniorinnen und Senioren schätzen das unentgeltliche Beratungsangebot der Pro Senectute Kanton Schwyz vor Ort.



Margrit Müller, Sozialarbeiterin bei der Pro Senectute Kanton Schwyz, bietet am Mittwochnachmittag in der Anlaufstelle für Alter und Gesundheit im Monséjour Beratungsgespräche für Menschen im Pensionsalter und deren Angehörige an. Eine Beratung ist unentgeltlich und vertraulich.

**Beratungsangebot**  
Pro Senectute setzt sich mit ihrem Beratungsangebot zum Ziel, die Selbständigkeit, das Wohlbefinden sowie die Lebensqualität der älteren Menschen zu erhalten und zu verbessern. Anliegen zu finanziellen Schwierigkeiten, sozialversicherungsrechtlichen Angelegenheiten, zur Bewältigung von Lebenskrisen, zu Wohn- und Beziehungsfragen sowie Fragen rund um die Vorsorgedokumente können in einem Gespräch mit Margrit Müller vor Ort in Küsnacht persönlich und vertraulich besprochen werden.

**Terminvereinbarung**  
Termine für eine Beratung am Mittwochnachmittag in Küsnacht können mit Pro Senectute, Beratungsstelle Innerschwyz, Telefon 041 810 32 27, von 8.00 bis 11.30 Uhr, vereinbart werden.

Pro Senectute, Beratungsstelle Innerschwyz  
[www.sz.pro-senectute.ch/innerschwyz](http://www.sz.pro-senectute.ch/innerschwyz)

## Monséjour: Mütter- und Väterberatung

**Beratungen mit Anmeldung:**  
Monséjour, Quaistrasse 2, 6403 Küsnacht  
3 x pro Monat am Donnerstagnachmittag  
Beraterin: Gaby Bourquin-Muntwyler,  
Luzern, Tel. 041 208 73 33  
[www.muetterberatung-luzern.ch](http://www.muetterberatung-luzern.ch)