



Das Stubenhockerdasein hinter sich lassen: Jürg Lüthy, Margrit Grossenbacher, Anita Utzinger und Ursi Mäschli auf dem Spaziergang rund um den Schönau-Weiher.

Christian Merz

Spazieren zu Studienzwecken

WETZIKON Ausgerüstet mit Schrittzähler und Reliefgrafik, gehen Wetziker Rentner gemeinsam spazieren. Sie nehmen an einem ambitionierten Versuch der Uni Zürich teil.

Auf dem Parkplatz an der Buchgrindelstrasse bellen Hunde. Autos fahren heran, Leute steigen aus, begrüßen sich. Aufbruchsstimmung. Die fröhliche Wandergruppe besteht aus drei Damen und einem Herrn mit Hut, alle aus Wetzikon, alle über 70 Jahre alt. Zwei haben ihren Hund dabei, eine ist mit dem Rollator unterwegs. Doch die vier spazieren nicht nur, sie nehmen auch an einem Versuch teil, der nicht weniger als eine «völlig neue Art der Bewegungsförderung» zum Ziel hat. «Zäme go laufe» heisst er.

In der Tasche der vier Wandernden zählt deshalb der Schrittzähler mit. Die Routenwahl ist vorgegeben. Parcours 3 steht auf dem Programm. 2665 Schritte werden absolviert, 24 Treppenstufen überwunden. Im Internet ist der Parcours im Relief abgebildet. Er ist relativ flach, der nahrhafteste Anstieg beträgt gerade mal 20 Höhenmeter.

Der Weg führt um den Schönau-Weiher herum, an Einfamilienhäusern vorbei und über den Sandweg Richtung Guldisloo-

Quartier. Der Gang ist gemächlich. Die Wandernden nehmen auf Anita Utzinger Rücksicht, die mit dem Rollator unterwegs ist – obwohl sie eigentlich nicht dabei sein dürfte. Ein durchgestrichenes Rollator-Symbol auf dem Blatt zeigt an, dass der Parcours für die Gehhilfe ungeeignet ist. «Aber meine beiden Begleiterinnen helfen mir», sagt die 72-Jährige.

Test bestanden

Dass sie überhaupt mitmachen darf beim Versuch, ist alles andere als selbstverständlich. «Zunächst hatte es geheissen, ich sei zu schwach», sagt sie. Sie sei bereits seit Kindheit cerebral gelähmt, habe aber immer gearbeitet und nie IV bezogen, betont sie. Mit dem Alter werden habe sich die Behinderung verschlimmert.

Teil des Versuchs ist ein monatlich stattfindender Stammtisch im Kemptner Quartierwohnzimmer; dort ging Utzinger hin und brachte den Wunsch vor, mitwandern zu dürfen. «Ich musste zeigen, dass ich vom Stuhl aufstehen und selbständig

«Zunächst hatte es geheissen, ich sei zu schwach.»

Anita Utzinger,
Versuchsteilnehmerin

ein paar Schritte gehen kann.» Anita Utzinger bestand den Test. Sie gehe nun einfach in der schwächsten Gruppe mit, «ich bin nun mal langsamer aufgrund meiner Behinderung». Aber miteinander gehe es. Sogar das Kemptner Tobel habe sie mit ein wenig Unterstützung gemeistert. «E Tapferi» sei sie, sagt Margrit Grossenbacher (76) über Anita Utzinger. Und sie sei gewissermassen die Sekretärin der Gruppe, die treibende Kraft der wöchentlichen gemeinsamen Spaziergänge. Die drei Frauen kannten sich zuvor nicht.

«Gemeinsam» ist das Wort, das im Gespräch mit allen vier

Studienteilnehmern fällt. Ursi Mäschli (71), pensionierte Serviceangestellte, muss zwangsläufig aus der Wohnung hinaus. Sie hat einen Hund. «Aber zusammen mit anderen ist es lustiger.» Und es sei «noch glatt», dass man mit dem Schrittzähler unterwegs sei. Das vorgegebene Ziel zwischen 6000 und 7000 Schritten täglich schafft sie spielend. «Top» melde ihr das Gerät jeweils.

Der Aufstieg die Guldisloostrasse hinauf reisst die Gruppe auseinander. Beim Bänkli vor dem Schulhaus wartet man aufeinander. Pause. Ein Schluck aus der Wasserflasche, ein paar Minuten sitzen. Jürg Lüthy (74) marschiert normalerweise in einer schnelleren Gruppe. Der pensionierte Mitarbeiter des Bundesamts für Gesundheit kennt sich aus mit Präventionsversuchen, wie «Zäme go laufe» einer ist. Auch er schätzt das Gesellige. «Ich spaziere auch mehr allein, seit ich mitmache.» Die tägliche Schrittzahl habe er von 4000 auf 6000 gesteigert.

Chat inklusive Emoticons

Lüthy zeigt das Smartphone, das jeder Teilnehmer des Versuchs erhält. Darauf installiert ist nicht nur der Schrittzähler, son-

dern auch die Agenda, in der Zeit und Ort der Gruppenspaziergänge verzeichnet sind. Und das App des sozialen Netzwerks WhatsApp. Es erlaubt das rasche Abmachen im SMS-Stil. Aber die Mitglieder laden auch Bilder von den gemeinsamen Spaziergängen hoch und mit Emoticons verzierte Kommentare. Da stehen die Alten den Jungen in nichts nach – zumindest diejenigen, die das App nutzen. Anderen ist es zu kompliziert.

Die heikelste Passage

Kurz nach der Pause erreicht die Gruppe die heikelste Passage der Wanderung. Die Unterführung unter der S-Bahn-Linie würde Anita Utzinger allein kaum bewältigen. Sie hält sich am Geländer fest, Ursi Mäschli stützt ihren Arm, und Margrit Grossenbacher stösst den Rollator langsam die Kinderwagenrampe hinab.

Das dauert seine Zeit. Mäschli sagt zur wartenden Anita Utzinger im Scherz: «Dein Rolls-Royce kommt gleich.» Gelächter. Von aussen scheint es, als würden sich die drei Frauen schon ewig kennen. «Fast ein wenig wie Freundschaft», sagt Anita Utzinger.

Michael von Ledebur

Nachgefragt



Milo Puhon
Professor für
Epidemiologie
und Public
Health

«Eine Verhaltensänderung zu erreichen, ist etwas vom Schwierigsten»

Alte Leute, die man zum Spazieren animiert: Das scheint auf den ersten Blick eine banale Idee. Weshalb braucht es dazu die Wissenschaft?

Milo Puhon: Weil wir nach wie vor nicht wissen, wie wir Leute dazu motivieren können, sich zu bewegen. Eine Verhaltensänderung zu erreichen, ist etwas vom Schwierigsten überhaupt. Gut erforscht ist hingegen, dass mehr Bewegung medizinisch viel bringt – besonders bei älteren, chronisch kranken Menschen. Sie haben eigens einen Parcours in Wetzikon aus-

rücksichtigen: Der soziale Aspekt ist wichtig, aber eben auch die Umgebung. Diese muss Spaziergänge erlauben. **Weshalb fiel die Wahl auf Wetzikon?**

Eine Wetzikerin arbeitet in unserem Projekt mit. Aber vor allem ist Wetzikon eine typische Schweizer Stadt. Das Konzept soll sich auf andere Städte übertragen lassen. Wir haben uns aber intensiv mit dem Ort auseinandergesetzt und während der einjährigen Vorbereitungszeit zahlreiche Gespräche geführt. Als Resultat daraus haben

wissenschaftliche Anordnung mit einer Kontrollgruppe hat der Versuch aber nicht, das wäre sehr aufwendig. Sollte der Versuch erfolgreich sein, wäre dies aber der nächste Schritt.

Soll daraus eine nationale Präventionskampagne werden? Wir planen eine gross angelegte Studie mit älteren Menschen mit chronischen Krankheiten in gut 30 Städten und Dörfern. Dafür werden wir die Unterstützung des Schweizerischen Nationalfonds oder der EU suchen. Zunächst ist unser Ziel in Wetzikon, mehr als die gegenwärtig

Leitungsbau Punktlandung

RÜTI Im Januar 2012 Rütner Gemeinderat baten, die Versorgungsarbeiten an der Goldbachstrasse zu planen. Nun liegt die Bauplanung der Arbeiten vor. Gemeinderat Rütli schreibe die Kosten für die Erdgas- und Wasserleitungen insgesamt rund 474 000 Franken. Sie fielen damit 10 Prozent teurer aus als geplant. Dies liege daran, dass die Bereiche Erdgas und Wasser höhere Kosten angefallen. Diese hätten zum Teil durch die Elektrizitätsversorgungspensiert werden können. Gemeinderat hat die Bauplanung an seiner Sitzung am 12. Juli bewilligt. zo

Abrechnung Überraschung

RÜTI Der Gemeinderat hat die Bauabrechnung für die Elektrifizierung der Goldbachstrasse und Guldisloostrasse in Tann bewilligt. Die Arbeiten kosteten rund 32 000 Franken, damit 9 Prozent tiefer angenommen. Wie der Gemeinderat im Beschluss schreibt, ist das daran, dass die Kosten für die Nebearbeiten wie die Installation der Gärten zu hoch angesetzt wurden. Zudem wurde eine Reserve für «Unvorhergesehenes» nicht benötigt. zo

In Kürze

REGION

1.-August-Brunch auf dem Bauernhof

Anlässlich des Nationalfeiertags bieten 25 Bauernfamilien im Kanton am 1. August zwischen 9 und 13 Uhr für 25 bis 40 Personen einen Brunch auf ihrem Hof. Dazu gehören auch die Bauernleute Rüdiger Josef Ziltener aus Dürnten, Judith und Andreas Rüchli aus Hinwil. Weitere Informationen zu den Standorten gibt es auf www.brunch.ch. Dort können sich Interessierte noch bis zum 28. Juli anmelden. zo

DÜRNTEN

Klassentreffen und Musik an der Ch

Die Chilbi findet vom 14. August statt. Startschuss am Freitag um 18.30 Uhr. Es gibt ein Karussell und eine Lounge auf die Besucher. Am Samstagabend ist die Band Fresh-Alpin zu Gast, und in der Bar sorgt die Band für Stimmung. Zum dritten Mal wird ein Klassentreffen durchgeführt. Am Samstag stehen ab 14 Uhr im grossen Festzelt Tische bereit. zo

BÄRETSWIL

Oldtimertraktoren und Rapids

Am Samstag, 20. August, findet in Bärenswil ein besondere

PILOTPROJEKT

Krankheitslast lindern

Seit Mai dieses Jahres steht Wetzikon im Zentrum des Projekts «Zäme go laufe» des Instituts für Epidemiologie, Biostatistik und Prävention der Uni Zürich, das ältere Leute zu vermehrter Bewegung motivieren will. Ziel ist die Linderung der Krankheitslast aufgrund chronischer Krankheiten. Es wurden altersgerechte Parcours definiert. Die Teilnehmenden erhalten ein Smartphone mit Schrittzähler, Agenda und WhatsApp-Dienst. Einmal monatlich findet ein