

Sich bewegen und gleichzeitig etwas fürs Gemüt tun

Bewegung Mit dem Projekt «Zämegolaufe» soll die körperliche Aktivität älterer Menschen gefördert werden. In verschiedenen Zürichsee-Gemeinden sind Gruppen entstanden oder kurz vor dem Start. So auch in Horgen.

Ulira Jäger

Das war jetzt ein eher kurzer Spaziergang.» Peter Straub sagt es fast entschuldigend beim abschliessenden Kaffeehalt. Eine gute Stunde zuvor ist die zehnpöpfige Gruppe bei der Bushaltestelle Gehen in Horgen losmarschiert. «Zämegolaufe» ist das Projekt, das die Universität Zürich 2015 bis 2018 in der Pilotstadt Wetzikon entwickelt hat. Horgen ist die dritte Gemeinde, die mitmacht.

Es ist beissend kalt an diesem Dienstagmorgen. Das Thermometer zeigt kaum null Grad, die Bise bläst. Bei angenehmeren Temperaturen sei die Gruppe doppelt so gross, erklärt Straub auf dem Weg Richtung Waldegg. In dieser Schulanlage war der geübte Baselbieter dreissig Jahre lang Abwart, heute engagiert er sich für das Horgner Laufprojekt. Die meisten Teilnehmerinnen und Teilnehmer sind über 70, die Älteste ist 91 Jahre alt. Ihr sei es heute wohl zu kalt, meint Peter Straub.

Gemütlich unterwegs

Nicht nur der Kälte wegen ist der Marsch ein wenig kürzer als sonst. Die übliche Route zum Bockengut kann wegen Baubearbeiten nicht begangen werden. Peter Straubs Ehefrau Irene hat das Glücklicherweise rechtzeitig entdeckt, sodass die Gruppe gleich im Anfang an richtig «einspuren» kann. Die Strecke Gehen-Bockengut ist einer von 14 Parcours, die unterschiedlich lang sind und in drei Schwierigkeitsgraden unterteilt sind. Alle beginnen und enden an Haltestellen des öffentlichen Verkehrs. Die Liste der Routen ist längst nicht abgeschlossen; mit der Fusion zwischen Horgen und Hirzel sind neue Wanderer und neue Parcours dazugekommen.

Die Wanderungen seien bewusst nicht zu streng angelegt, sagt Kaba Dalla Lana, die das Projekt mitentwickelt hat. Ziel ist es, die körperliche Aktivität älterer Menschen zu fördern. Dabei sollen bewusst auch Teilnehmer angesprochen werden, denen eine Tageswanderung mit vielen Steigungen zu anstrengend ist. Die Horgner Gruppe ist denn auch recht gemütlich unterwegs. Es bleibt genug Luft für einen Schatz. In Arn ist das Ziel schon



Das Projekt «Zämegolaufe» ist in Horgen etabliert. Die Wandergruppe ist trotz der Kälte draussen unterwegs. Foto: Patrick Gutenberg

fast erreicht, am Bockengut vorbei gehts zum Kaffeehalt.

Sich bewegen und reden

Für ihn sei vor allem die Geselligkeit wichtig, sagt Köbi Wälli.

Seit seine Frau im Pflegeheim lebe, sei er viel allein, da biete ihm «Zämegolaufe» eine willkommene Abwechslung. Er habe in der Gruppe schon einige Kollegen kennen gelernt. Köbi Wälli

ist praktisch seit dem Start im August 2018 dabei. Aufmerksam geworden auf das neue Angebot ist er durch einen Aushang im Pflegeheim seiner Frau. Mit seiner Aussage ist Wälli durchaus

repräsentativ. Der soziale Aspekt sei für die Teilnehmer genauso wichtig wie der gesundheitliche, sagt Kaba Dalla Lana, die mit ihrem Netzwerk für Bewegung und Begegnung das Uniprojekt

inzwischen weiterführt. Gerade für pflegende Angehörige sei es enorm wertvoll, hin und wieder für ein, zwei Stunden aus dem Alltag ausbrechen zu können. Das sei mit «Zämegolaufe» möglich.

Ohne Anmeldung

«Zämegolaufe» bietet den Teilnehmern grösstmögliche Flexibilität. Niemand muss sich an- oder abmelden. «Ich gehe nie mit, wenn es regnet», erzählt beispielsweise Gisela Wiedmer. «Wenn ich fehle, muss ich niemandem gegenüber ein schlechtes Gewissen haben.» Damit bestätigt Wiedmer, was die Studie

«Wenn ich fehle, muss ich niemandem gegenüber ein schlechtes Gewissen haben.»

Gisela Wiedmer
Teilnehmerin
beim Projekt «Zämegolaufe»

der Universität Zürich, die dem Projekt zugrunde liegt, ergeben hat: Die Leute wollen unabhängig sein und selbstständig entscheiden können. «Die meisten von ihnen hatten ihr ganzes Leben lang Verpflichtungen und volle Terminkalender, das brauchen sie jetzt nicht mehr», sagt Dalla Lana.

Das Angebot ist für die Teilnehmer kostenlos. «Zämegolaufe» finanziert sich über einmalige Anschubfinanzierungen der Gemeinden und über Unterstützung von Präventionsstellen. Es braucht aber auch die Freiwilligenarbeit der lokalen Teams. In Horgen wendet Peter Straub rund vier Stunden pro Woche für die Organisation auf. Kaba Dalla Lana freut sich, dass «Ihr Kind» mittlerweile in verschiedenen Orten laufen gelernt hat. Ihre Vision geht aber noch weit darüber hinaus: «Zämegolaufe» soll Schweizer Kulturgut werden.

Weitere Gemeinden sind am Start

Das Projekt «Zämegolaufe» ist 2016 in Wetzikon gestartet; im Jahr 2018 kamen Horgen und Usznau hinzu. In Zumikon, wo es das Angebot seit August 2019 gibt, besteht die Gruppe bereits aus 20 Personen. Im Schnitt treffen sich acht von ihnen zweimal wöchentlich zu einer Wanderung oder einem Spaziergang. Einmal im Monat sieht man sich am

sind auch für Menschen mit Rollator geeignet.

Das Ganze sei sehr gut angeordnet, berichtet Waldemar Zimmermann, der die Gruppe leitet. Man verabredet sich zumeist über Whatsapp, eine An- oder Abmeldung ist nicht nötig. Zimmermann betont den sozialen Wert des Projekts, der den gesundheitlichen Nutzen ergänze.

übersitzen.» Laut Zimmermann gibt es deshalb immer wieder Läufer, die zwar durchaus in der Lage wären, weitere und anstrengendere Strecken zu bewältigen, die aber um der Geselligkeit willen mitmachen.

Freiwillige gesucht

Im kommenden Frühling werden drei weitere Zürichsee-Gemeinden

und Coach für diese Gemeinden ist Christina Hirzel vom Netzwerk für Bewegung und Begegnung.

In Küsnacht und Wädenswil stehen die Kernteams bereits, in Rüschlikon werden noch Freiwillige gesucht. Die nächsten Projekteorte sind Bülach, Grüningen und Zürich-Witikon. Ziel ist es, innerhalb drei Jahren 60 Standorte

ge zwischen einem und zehn Kilometern sowie verschiedenen Intensitätsstufen. Die Gruppen organisieren sich selber, die Teilnehmer können das Angebot kostenlos und ohne An- oder Abmeldung nutzen.

«Zämegolaufe» startete 2015 als Projekt des Institutes für Epidemiologie, Biostatistik und Prävention der Uni Zürich unter der

wegung und Begegnung übergeben. Es will die körperliche Aktivität älterer Menschen an ihrem Wohnort fördern und wurde unter Einbezug der Pilotgemeinden Wetzikon und von Vertretern der Zielgruppe entwickelt. Die Forschungsarbeit zu «Zämegolaufe» wurde im März 2019 im «International Journal of Public Health» publiziert. (jā)