

# Artikel in der Harzer Volksstimme vom 9.5.2020

Volksstimme

Volksstimme  
Sonnabend, 9. Mai 2020

## Tipps: Teppiche raus, Tablet an

Worauf man achten sollte, wissen Wohn- und Technikberater Eberhard Toepfer und Rolf Dörge

Wenn sich das Leben auf die eigenen vier Wände beschränkt, steigt die Unfallgefahr zuhause. Rolf Dörge und Eberhard Toepfer geben normalerweise im Reallabor TAKSI in Wernigerode Tipps, wie Ältere komfortabler wohnen können. Nun entlarven sie für die Volksstimme die häufigsten Stolperfallen.

Von Julia Bruns  
Wernigerode • Gerade ältere Menschen werden gebeten, sich derzeit lieber zuhause in den eigenen vier Wänden aufzuhalten. Das kann auf Dauer nicht nur ziemlich langweilig, sondern auch gefährlich sein – denn: Die meisten Stürze passieren zuhause. Eberhard Toepfer ist 72 Jahre alt und gehört damit rein alterstechnisch zur Risikogruppe für das Coronavirus. „Wir halten uns genau an die Kontaktbeschränkungen. Und es fällt uns gar nicht so schwer. Wir genießen sogar die Entschleunigung“, verrät er im Volksstimme-Gespräch. „Wir sind häufiger wandern und viel mit dem Fahrrad unterwegs.“  
Im Ehrenamt beschäftigt er sich ausgiebig mit technischen Neuerungen, unter anderem als ehrenamtlicher Technikschafter im Re-

allabor für Technikakzeptanz und Soziale Innovation (TAKSI) in der Kopernikusstraße 8 in Wernigerode. Im Rahmen dieses Ehrenamtes absolvierte Toepfer eine Ausbildung zum Wohnberater bei der Gesellschaft für Prävention im Alter (PIA) in Magdeburg.

### Nie alleine auf die Leiter

„Wer sich jetzt viel zuhause aufhält, sollte auf alles achten, was mit Hitze, Feuer oder Höhe zu tun hat“, erklärt er. „Gerade bei alten Menschen sollten Herd und Bügeleisen mit Funktionen ausgerüstet sein, die bei Inaktivität die Energiezufuhr drosseln.“  
Werden die Gardinen gewaschen oder Fenster geputzt, muss

meist eine Leiter erklimmen werden. Doch auch wenn derzeit alle Kontakte beschränkt sind, sollten Ältere niemals alleine eine Leiter besteigen. „Das müssen sie aber auch einsehen, Leiter verschließen bringt nichts, wenn der alte Mensch dann auf Stühle steigt“, so Toepfer.

Im Bad können glatte Fliesen, Dusche oder Wanne zum Ausrutschen führen. Abhilfe schaffen angeraute Bodenbeläge oder Antirutschmatten für wenige Euros. „Auch Haltestangen an den Wänden schaffen Sicherheit. Sie sollten aber nicht mit Saugnapf befestigt werden, sondern fest an

die Wand geschraubt werden, damit sie nicht nachgeben können.“

Eine schnell zu beseitigende Stolperfalle sind herumliegende Elektrokabel. „Diese sind so gut es geht zu verlegen und zu befestigen“, betont er. Daneben könnte jetzt auch der richtige Zeitpunkt sein, die

Wohnung im Zuge des Frühjahrsputztes von alten Teppichen zu befreien. „Schon so mancher Flokati hat zu Stützen mit schwerwiegenden Folgen geführt“, sagt er.

### Tablet als Laptop-Ersatz

Ganz einfach schützen können sich Ältere durch eine bessere Beleuchtung ihres Wohnumfelds. „Es gibt praktische und kostengünstige LED-Nachtlichter, die nachts im Flur automatisch durch einen Bewegungsmelder eingeschaltet werden. Im Ernstfall können einige Modelle sogar als Notlicht und Taschenlampe verwendet werden“, berichtet er.

Weniger um Sicherheit und mehr um Spaß gegen den Corona-Blues geht es dem Technikbotschafter Rolf Dörge, dem Smartphone-Experten im Team des Reallabors TAKSI. Er empfiehlt gerade Älteren jetzt den Griff zum Tablet-PC. „Ich persönlich nutze meinen Laptop höchstens alle 14 Tage, das Tablet aber täglich mehrere Stunden, da alles was ich benötigen dort zu finden ist“, sagt der 72-Jährige. „Ich erledige meine Bankgeschäfte damit, betreibe meine Ahnenforschung, höre und sehe interessante Berichte auf YouTube.“

Die Möglichkeiten sind schier unbegrenzt. „Alle Fotos, die ich bei meinen Radtouren mache, kann ich sofort auf Handy und Tablet sehen und bearbeiten“, sagt er. „Und natürlich kann ich auch mit meinen Enkeln per Videochat sprechen.“ Mit den Kollegen aus dem Reallabor treffen sich Toepfer und Dörge regelmäßig zu Videokonferenzen auf „Zoom“, mittlerweile Marktführer für Videotelefonie und Großgruppengespräche, da die Teilnehmerzahl nach oben of-

fen ist.

Eberhard Toepfer verabredet sich zum Frühstück mit der Familie über Skype, einem weiteren Programm, das mittlerweile auch ohne Anmeldung genutzt werden kann. „Wir frühstücken ausgiebig mit der Familie und den Kindern“, berichtet er. „Dann bereiten wir die etwas andere Schulstunde vor. Um 10 Uhr treffen wir uns mit der neunjährigen Großnichte und dem sieben Jahre alten Großneffen vor dem Bildschirm.“ Und dann geht's an den Unterricht: Mathe, Deutsch, Geografie, Englisch bereitet er mit Mitteln vor, die er im Internet recherchiert. „Die Kinder sind begeistert“, sagt er. „Noch.“

Wer alleine lebt und sich nicht in die Heimbeschulung der Verwandten einbringen möchte, dem kann ein Computer, Tablet oder Smartphone wunderbar als Spielpartner dienen, sagt er: „Eine Runde Skat oder Schach können online Spaß machen.“ Toepfer erinnert auch an Sprachassistenten, allen voran die Alexa. „Gerade wer alleine lebt, kann sich die Nachrichten vorlesen lassen, Musik und Hörbücher hören“, sagt er. Voraussetzung sei ein Internetzugang.

Aber auch ganz ohne Technik lässt es sich leben, sagt Rolf Dörge: „Ich persönlich lese immer noch morgens mindestens 30 Minuten zum Frühstück die Papierausgabe der Volksstimme“, sagt er. „Aber es besteht natürlich auch die Möglichkeit diese auf einem Tablet zu lesen. Das ist Geschmackssache.“

➔ Hinweise für ein komfortables Leben im Alter in gedruckter Form vermittelt „Der kleine Ratgeber - Pfliffige Ideen für ein aktives Leben“, Informationen und Bestellungen per Mail über jbruns@hs-harz.de



Christel und Rolf Dörge schwören auf ihr Tablet. YouTube, Videochat mit der Tochter und den Enkeln, sogar Malen kann man auf dem Gerät. Foto: Christoph Soeder/Deutsches Zentrum für Altersfragen

Harzer Volksstimme vom 09.05.2020