

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 82 (2004)
Heft: 3

Artikel: Einkaufen leicht gemacht
Autor: Müller, Katja
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-722626>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 04.04.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



Praktisch: Wer mit Rucksack, Rollator oder Trolley unterwegs ist, kann auch schwere Lasten problemlos transportieren.

Einkaufen leicht gemacht

Rucksack, Trolley oder Rollator? Es gibt patente Einkaufshilfen, damit der Gang auf den Markt nicht zur Qual für Arme und Rücken wird. Die Zeitlupe hat diverse Modelle getestet.

VON KATJA MÜLLER

Nahrungsmittel müssen nicht erst im Magen schwer aufliegen, oft tun sie es schon beim grossen Einkauf. Zu schwer bepackte Taschen sind aber nicht nur mühsam, sondern können auch zu gesundheitlichen Problemen führen. Der Rücken und die Gelenke werden besonders strapaziert und machen so das Schleppen zur Qual.

Bei kleineren Einkäufen kann das Tragen eines Rucksacks hilfreich sein. Das macht die Hände frei und verteilt das Gewicht. Schwerere Lasten transportiert man am besten in Einkaufstrolleys. Lange Zeit aus der Mode sind sie heute wieder fester Bestandteil in vielen Haushalten geworden. Die praktischen Einkaufshilfen gibt es in diversen Ausführungen, Grössen, Preislagen oder Materialien. Für solche, die sich nicht zwischen Tasche, Rucksack oder Trolley entscheiden können, gibts multifunktionale Einkaufshilfen, die alles in einem sind.

Richtiges Tragen ist das A und O

Mit der Einkaufshilfe alleine sind aber noch nicht alle Probleme aus der Welt geschafft. Andreas Brüderlin, stellvertretender Leiter Physiotherapie in der Rehaklinik Rheinfelden, erklärt, was beim Tragen von Lasten besonders wichtig ist: «Erstens gilt es, das Gewicht gleichmässig zu verteilen. Der Rücken sollte immer gerade gehalten werden. Ist eine Seite zu sehr belastet, wird die Schulter hoch gezogen. Dabei kann es zu Verspannungen oder Rückenschäden kommen. Ein Ruck-



Andreas Brüderlin, Leiter Physiotherapie Rehaklinik Rheinfelden: «Das Gewicht immer gleichmässig verteilen.»

sack ist nützlich, weil das Gewicht nahe am Körper und symmetrisch getragen wird und die Hände frei sind.

Sehr zu empfehlen sind Einkaufstrolleys. Sie sind deshalb gesünder, weil die Last hinterhergezogen wird. Eine abnehmbare Tasche macht den Wagen wendiger und hilft beim Ein- und Ausladen der Waren. Auch das Rollen ist nicht besonders anstrengend, da die Einkaufswagen in der Regel sehr leicht sind.

Für Personen, die sich beim Gehen nicht ganz sicher fühlen, sind Rollatoren am besten geeignet. Wegen der Sturzgefahr sollten jedoch ausschliesslich Modelle mit vier Rädern benutzt werden. Sie bieten die Möglichkeit, sich abzustützen und sich sogar zu setzen, wenn jemand eine Pause einlegen möchte. Die eingekauften Waren kann man in einen Korb legen, der vorne am Rollator befestigt ist.

Für ältere Menschen ist es empfehlenswert, keine allzu schwere Lasten zu tragen und sich nicht zu viel vorzunehmen: Lieber zweimal einkaufen gehen oder eine Hilfe mitnehmen. Eine zu grosse Gewichtsbelastung kann sich sehr schädlich auf die Wirbelsäule, die Gelenke und die Bandscheiben auswirken. ■



Der Vielseitige, von Andersen, stabil, mit Vorrichtung für Harasse, Griff ausziehbar, wasserfest, Preis: CHF 159.-, gesehen bei Globus und Jelmoli.



Der Natürliche, aus brauner, ungeschälter Weide, handgemacht, Preis: CHF 280.-, gesehen bei Behindertenwerk St. Jakob, Zürich.



Der Leichte, von Pack Easy, sehr leicht, mit seitlichem Netz für Flaschen, Preis: CHF 98.-, gesehen bei Jelmoli.



Der Praktische, von Andersen, nützlich beim Treppensteigen, Griff ausziehbar, Tasche abnehmbar, wasserfest, Preis: CHF 159.-, gesehen bei Jelmoli.



Der Sichere, Rollator Tango, leicht, seitlich faltbar, mit Korb, kann auch als Sitz benützt werden, mit Rückengurt, Belastbarkeit 125 kg, Preis: CHF 550.-, gesehen bei Baumgartner Reha-Fahrzeuge Zürich oder im Fachhandel.



Der Farbige, von Perigot, ganz zusammenlegbar, leicht, Preis: CHF 59.80, gesehen bei Globus.

INSERAT



SANATURA
Gesundheit, Wohlbefinden, Genuss

18.-21. März 2004

Messe Zürich, Hallen 9.1/9.2

Täglich Showkochen, Showbäckerei, Bio-Erlebnis-Markt
 Marianne Buser, Erica Bänziger, Nicola Di Capua, Claudio Valsangiacomo

Nachhaltiges Bauen – Komfortables Wohnen

60 Vorträge zu Gesundheitsthemen

Grosser Wettbewerb
 Hauptpreis eine Forsterküche mit Electroluxgeräte
 und weitere tolle Preise

Gutschein
 zum Bezug einer Eintrittskarte
 für Fr. 6.- statt Fr. 12.-
 für die SANATURA
 vom 18.-21.2004, Messe Zürich
 Hallen 9.1/9.2
 Bitte Gutschein
 an der Kasse einlösen.

Do-So täglich 10.00-18.00 Uhr, Eintritt Fr. 12.-
Studenten, Senioren und Lehrlinge Fr. 6.-
SANATURA, Postfach 458, 8402 Winterthur, 052 212 85 05
Info@sanatura.ch, www.sanatura.ch



Der Flexible, von Andersen, zusammenlegbar, Tasche abnehmbar, wasserfest, leicht, Preis: CHF 79.–, gesehen bei Jelmoli.



Der Sportliche, von Andersen, wasserfest, ausziehbar, Tasche abnehmbar, als Rucksack tragbar, Preis: CHF 69.–, gesehen bei Coop City.



Der Einfache, von Eastpak, Rucksack mit Lederboden, einfach, unverknöpft, zwei Staufächer, Preis: CHF 99.–, gesehen bei Beach Mountain oder im Sportfachgeschäft.



Der Moderne, von Samsonite Trunk and Co, Rucksack, diagonal tragbar, Preis: CHF 55.–, gesehen bei Globus.

INSERATE



Sport

Empfang

Entspannung

Geniessen Sie unsere Pauschalangebote
"SLEEP AND SKI" CHF 951.– (€ 610.–)
7 Nächte mit Halbpension und 7 Tage skipass
Pauschalangebot ab 4 Tage !

HÔTEL BEAU-SITE
 CRANS-MONTANA

T. +41 27 481 33 12 • F. +41 27 481 43 84
 www.beau-site-crans.com • beau-site@bluewin.ch



**GRENZENLOSE
 MÖGLICHKEITEN**
 Vertretungen in Ihrer Nähe.

Senden Sie mir kostenlos und unverbindlich Unterlagen zu:

- Sitzliften
- Rollstuhlliften
- Aufzügen

NAME
VORNAME
ADRESSE
PLZ/ORT
TELEFON

HÖGG
 LIFTSYSTEME

HÖGG LIFTSYSTEME AG BÜRGISTRASSE 15, 9620 LICHTENSTEIG
 TELEFON 071 987 66 80, FAX 071 987 66 89, WWW.HOEGG.CH