Gesundheit

Mobilität

Finanzen

terz Stiftung

Wohnen

Zukunft gestalten

Tipps für hohe Treppensicherheit

www.sicher-mobil.ch

Mit freundlicher Unterstützung:

FLEXO Innovative Handlauf-Systeme

i|Home|Lab HOCHSCHULE LUZERN

bfu

felixplatterspital

Liebe Leserinnen, liebe Leser

René Künzli

Die gemeinnützige terzStiftung bezweckt, für Menschen im dritten Lebensabschnitt Selbständigkeit, Mobilität und Sicherheit im Alter zu fördern, zu stärken und zu verbessern. Dabei macht sie Mut zur Eigeninitiative und Eigenverantwortung, denn das ist für eine selbständige und selbstbestimmte Lebensführung zentral wichtig. Nicht nur im Verkehrssicherheitsbereich, sondern auch im häuslichen Umfeld spielt sichere Mobilität eine grosse Rolle.

Da die Treppe besonders hohen Anforderungen gerecht werden muss, gibt die terzStiftung diese Ratgeber-Broschüre „Mobil bleiben im Alter? Ja, aber sicher!" heraus, die Experten-Tipps für hohe Treppensicherheit enthält. Die Gehsicherheit hängt ganz wesentlich von der Muskelkraft, guter Koordination sowie der Wahrnehmungs- und Reaktionsfähigkeit ab. Auch die bauliche Infrastruktur trägt zu hoher Sicherheit auf der Treppe bei: beidseitige Handläufe, gute, blendungsfreie Ausleuchtung sowie rutschsichere Bodenbeläge verhindern Stürze und fördern die Selbständigkeit. Dazu möchte die terzStiftung mit ihren Partnern beitragen.

Diese Ratgeber-Broschüre konnte dank der finanziellen und fachlichen Unterstützung durch unseren Stiftungspartner Flexo Handlauf Schweiz verfasst werden. Wir danken der Beratungsstelle für Unfallverhütung (bfu), dem Felix Platter-Spital sowie dem iHomeLab der Hochschule Luzern für die Fachbeiträge. Ebenfalls danken wir unseren Stiftungspartnern homegate.ch, Waldmann Lichttechnik und Senevita (Betreutes Wohnen und Pflege) ganz herzlich dafür, dass Sie zur Verbreitung und Bekanntheit dieses Ratgebers beitragen.
Viel Spass bei der Lektüre!

Ihr René Künzli
Präsident der terzStiftung

Herzlichen Dank unseren Partnern:

homegate.ch
Das Immobilienportal

Näher am Menschen
senevita
Betreutes Wohnen und Pflege

Waldmann
ENGINEER OF LIGHT.

Impressum:
Herausgeberin:
terzStiftung, Seestrasse 112, CH-8267 Berlingen
Konzeption & Umsetzung: Jürgen Kupferschmid
Layout & Gestaltung: Lorth Gessler Mittelstaedt GmbH
Bildnachweise: S.1 Senevita AG, S.2 Mario Gaccioli, S.3–6 zVg, S.11 1, 3, 5 bfu, 2, 4 Flexo-Handlauf GmbH

Gesundheit

Fitness im Alltag: Nehmen Sie bewusst täglich die Treppe!

Autorin: Dr. med. Stephanie A. Bridenbaugh, Felix Platter-Spital Basel

Dr. med. Stephanie A. Bridenbaugh

„Wer rastet, der rostet":
Eine der effektivsten Alltagsaktivitäten, um die Mobilität und Gesundheit deutlich zu verbessern, ist tägliches Treppensteigen.

Wenn Senioren nicht aktiv bleiben und ihre körperlichen Fähigkeiten nicht regelmässig trainieren, verlieren sie kontinuierlich an Beweglichkeit, Kraft, Gleichgewicht und Ausdauer. Wenn diese Fähigkeiten nachlassen, nehmen die Mobilität, Selbständigkeit und Lebensqualität im Alltag ab.

Wer fit sein will, muss aber nicht Berge besteigen oder einen Marathon laufen. Viele Aktivitäten können im Alltag integriert werden, um die Mobilität und Gesundheit deutlich zu verbessern. Stehen Sie beim Zähneputzen oder Geschirr abwaschen zwischendurch auf einem Bein, oder stehen Sie abwechselnd auf den Fersen und den Zehenspitzen. Beim Telefonieren können Sie sich mit dem Rücken gegen eine Wand lehnen und dann die Knie beugen, bis die Ober- und Unterschenkel im rechten Winkel stehen.

Tägliches Treppensteigen

Eine der effektivsten Alltagsaktivitäten, um Ihre Fitness zu steigern, ist tägliches Treppensteigen. Treppensteigen ist kostenlos, und damit kann fast überall trainiert werden. Beginnen Sie langsam und machen Sie Pausen, wenn Sie ausser Atem sind. Setzen Sie sich dann das Ziel, das nächste Mal eine Stufe weiter zu gehen, bevor Sie eine Pause machen. Sie können später Ihre Geschwindigkeit wechseln, und/oder auch Ihre Technik – mal mit dem ganzen Fuss, mal nur mit dem Fussballen auftreten.

Ihre Gesundheit verbessern

Mit dem täglichen Treppensteigen werden Sie Gewicht verlieren und Ihre Muskelkraft und Ausdauer verbessern. Sie können damit Ihren Blutdruck und Ihre Cholesterinwerte senken. Sie werden dabei auch Ihr Gleichgewicht und Ihre Aufmerksamkeit trainieren. Gehen Sie am Lift oder der Rolltreppe vorbei, und nehmen Sie bewusst täglich die Treppe. So werden Sie Ihre Fitness im Alltag verbessern - Schritt für Schritt, Stufe für Stufe.

Für persönliche Auskünfte stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung: Universitäres Zentrum für Altersmedizin Basel, Basel Mobility Center
Telefon Sekretariat 061 265 2981

Wohnen

Den Mut haben, Dinge zu verändern

Autor: René Künzli, Präsident der terzStiftung

René Künzli

Je mehr sich ältere Menschen in den eigenen vier Wänden aufhalten, desto grösser ist der Wunsch nach Wohnkomfort, Barrierefreiheit und Benutzerfreundlichkeit.

Das selbständige Wohnen in den eigenen vier Wänden ist für reifere Menschen das zentrale Anliegen. Das zeigt sich eindrücklich in ihrem Ausgabenverhalten: Ausgaben für das Wohnen sind mit Abstand die höchsten. Doch häufig sind die Investitionen nicht genügend zielgerichtet.

Nicht vorbereitet

Vielen von uns erscheint es zu lange selbstverständlich, dass wir wohnen wie wir wohnen. Warum sollten wir uns Gedanken darüber machen? Wir leben ja seit Jahrzehnten am gleichen Ort. Diese und ähnliche Sätze habe ich in den 50 Jahren meiner Berufstätigkeit vor allem von Älteren oft gehört. Mit dem Wohnen im Alter beschäftige ich mich seit dem Beginn meines beruflichen Werdegangs. Fast zwei Jahrzehnte habe ich zusammen mit meiner Frau mich ganz besonders für neue Wohnformen eingesetzt, die das selbständige Wohnen bis ins hohe Alter fördern. Warum ich neue Wohnformen gefordert habe? Viele der heutigen Häuser und Wohnungen sind nicht vorbereitet auf ihre älter gewordenen Bewohner.

Für ein sicheres Wohnumfeld

Sicherheit ist ein zentrales Thema, wenn es um das selbständige Leben und Wohnen geht. Was ist dazu im Wohnumfeld zu beachten? Dazu einige Hinweise:

- sicheres Quartier
- gut erschlossene Wohnanlage, auch in der Nacht
- Hilfs- und Betreuungsangebote durch Familie oder Dienstleister sollten vorhanden sein
- die Einbindung in ein zwischenmenschliches Netzwerk ist ganz wichtig (Vereinsamung!)
- technische Geräte für Notruf oder Alarm bieten Sicherheit
- helles und warmes Licht, beidseitige Handläufe sowie rutschsichere Bodenbeläge erhöhen wesentlich die Sicherheit

Ich wünsche Ihnen hohe Wohnqualität und den Mut, wenn nötig Dinge zu verändern.

Gönner/-innen steht die terzStiftung für Auskunft und Beratung gerne zur Verfügung:
Tel. 0800 123 333, www.terzstiftung.ch

Wohnen

Sich auf Treppen und Stufen sicher bewegen

Autorin: Barbara Pfenninger, wissenschaftl. Mitarbeiterin Haus / Freizeit, bfu-Beratungsstelle für Unfallverhütung

Barbara Pfenninger

80´000 Menschen über 65 Jahre stürzen pro Jahr in der Schweiz, 12´000 davon auf einer Treppe*. Viele Stürze liessen sich durch entsprechende präventive Massnahmen verhindern.

Treppen und Stufen gibt es praktisch überall, sowohl beim Zugang zu Ein- oder Mehrfamilienhäusern, wie auch innerhalb des Wohnraums. Damit man sich auf den Stufen sicher bewegen kann, braucht es einerseits Beinkraft und Gleichgewicht – beides lässt sich durch regelmässiges Training bis ins hohe Alter verbessern. Andererseits müssen gewisse bauliche Voraussetzungen erfüllt sein.

Beidseitiger Handlauf

Im Optimalfall ist eine Treppe beidseitig mit einem Handlauf versehen, der griffsicher und durchgehend ist und ca. 30 cm über Treppenanfang und -ende hinausreicht. So ist der Bewegungsablauf von oben bis unten gestützt.

Die Beleuchtung im Treppenbereich spielt eine wichtige Rolle: Achten Sie darauf, dass Treppen (insbesondere auch die Kellertreppe) gut und wenn möglich von vorne ausgeleuchtet sind. So erkennen Sie die Stufen und verhindern Fehltritte.

Markieren Sie Stufenvorderkanten kontrastreich mit Farbe oder heben Sie die erste und letzte Stufe farblich hervor. So können Sie die Sichtbarkeit und das Erkennen von Treppenanfang und -ende bedeutend verbessern.

Als Bodenbelag eignet sich am besten ein einfarbiger, matter Belag (bspw. dunkle Stufen, helle Markierungen). Er sollte auch im feuchten und nassen Zustand rutschsicher sein. Lassen Sie sich von einer Fachperson beraten.

Frei von Stolperfallen

Achten Sie darauf, dass die Treppen frei von Stolperfallen sind. Räumen Sie Schuhe, Altpapier etc. weg und verstellen Sie die Durchgänge nicht. Und zu guter Letzt: Benützen Sie immer den Handlauf!

Bestellen Sie die Broschüre „**Sicher stehen – sicher gehen**" - Kräftig und mobil mit dem Übungsprogramm 3x3 und andere Einsatzmittel der bfu im Internet unter www.bfu.ch oder telefonisch: 031 390 22 22

*Status bfu, 2013

Mobilität

Smarte Sicherheit durch technische Innovationen

Autor: Rolf Kistler, Dipl. Ing. & Forschungsgruppenleiter AAL

Eine intelligente und wahrnehmungsfähige Wohnumgebung kann die Bewohner im Alltag unterstützen und massgeblich zu deren Sicherheit und Unabhängigkeit beitragen.

Rolf Kistler

Die Sicherheit beim Überwinden von Stufen hängt natürlich in erster Linie vom Steigenden selbst ab und von der Einhaltung der entsprechenden Normen und Empfehlungen beim Bau, wie sie z.B. die bfu in ihrer Fachbroschüre „Treppen" beschreibt. Doch darüber hinaus können intelligente, zuverlässige und für den Benutzer unauffällig im Hintergrund arbeitende Assistenzsysteme den Alltag zu Hause und unterwegs noch sicherer gestalten. An solchen Lösungen der „Gebäudeintelligenz" tüftelt das Team des iHomeLab der Hochschule Luzern zusammen mit seinen Industriepartnern und im Dialog mit erfahrenen terzExperten der terzStiftung.

Ein wichtiger Punkt für die Gehsicherheit ist die Beleuchtung. Eine intelligente Umgebung kennt ihre Bewohner und passt sich deren Bedürfnissen und Gewohnheiten an und nicht umgekehrt. Deshalb wird das Gebäude automatisch dort das Licht anzünden, wo es gerade benötigt wird. Das kann z.B. eine durchgängige Beleuchtung vom Keller oder der Garage bis in die Wohnung sein, wenn man mit Einkäufen nach Hause kommt oder das Anzünden des Lichts beim Gang vom Schlafzimmer zur Toilette, wenn man in der Nacht aus dem Bett steigt. Derselbe Mechanismus hilft übrigens auch beim Energiesparen, da er das Licht wieder automatisch abstellt, wenn es nicht mehr benötigt wird. Sollte trotzdem etwas passieren und eine verunfallte Person liegt am Boden, so wird das Gebäude dies automatisch feststellen und innerhalb kurzer Zeit die entsprechende Hilfe anfordern.

Treppensteigende Rollatoren

Am iHomeLab arbeitet man auch an mobilen Lösungen für draussen. Ein neu entwickelter Outdoor-Rollator mit speziell patentierten Rädern überwindet Hindernisse wie Randsteine oder Wurzeln auf Waldwegen im nu. Und er ist mit einer intelligenten Navigation ausgestattet, die mir z.B. den Weg zur nächsten Toilette anzeigt, ohne dass ich dabei Treppen überwinden muss. Der Rollator, der mit seinem Benutzer selbst die Treppe hochsteigen kann, ist noch Zukunftsmusik, aber auch daran denken wir schon…

Für persönliche Auskünfte stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung: Rolf Kistler, Hochschule Luzern, iHomeLab Telefon 041 349 33 35

Checkliste

„Blib fit und mobil" – Treppensteigen für Gesundheit und Mobilität:

- Benutzen Sie Treppen und vermeiden Sie Aufzüge und Rolltreppen
- Legen Sie ca. 400 Treppenstufen am Tag zurück (entspricht etwa einer 15-minütigen Jogging-Einheit) auch kleine Treppen mit 10 bis 20 Stufen eignen sich hervorragend zum Trainieren
- Bewegen Sie sich bewusst, vermeiden Sie Stolperfallen
- Überwinden Sie am besten jede Stufe einzeln
- Beginnen Sie langsam mit dem Treppensteigen
- Steigern Sie das Tempo beim Treppensteigen allmählich, im Rahmen Ihrer persönlichen Leistungsfähigkeit – wer stark ausser Puste gerät, muss die Geschwindigkeit reduzieren
- Wechseln Sie das Geh-, bzw. Lauftempo: eine Etage langsam, die nächsten Etagen schnell nach oben gehen/laufen
- Strecken Sie die Beine beim Anstieg möglichst durch
- Gehen Sie mal mit dem ganzem Fuss, mal nur auf dem Fussballen
- Halten Sie sich wenn nötig mit mindestens einer Hand am Handlauf / Geländer fest

Checkliste

Handläufe, Beleuchtung, Bodenbelag – für sichere Mobilität auf der Treppe:

Sorgfältige Planung und einwandfreie Ausführung sind entscheidend für hohe Sicherheit auf Treppen. Fachbroschüren, wie z.B. „Treppen" von der bfu, geben Architekten und Planern Tipps und Hinweise, z.B.:

- Bei gewendelten Treppen planen Sie an den Breitseiten der Stufen zusätzlich einen Handlauf/Geländer ein.
- Vergewissern Sie sich, dass die technischen Anforderungen eingehalten werden, z.B.:
  - Beleuchtung: Auf jeder Etage sind am Anfang und am Ende des Treppenlaufs Lichtschalter anzubringen / direkt abstrahlende Leuchten, Beleuchtungsstärke von 300-400 Lux, möglichst blendfrei.
  - Handlauf: Treppen – ob innen oder aussen – sind mit einem Handlauf zu versehen, idealerweise auch bei weniger als 5 Tritten. Bei Treppen mit einer Laufbreite von mehr als 150 cm sind beidseitige Handläufe notwendig. Bei Treppen, die von Menschen benützt werden, die in ihrer Mobilität eingeschränkt sind, sind ebenfalls beidseitige Handläufe notwendig – und dann bereits ab 2 Stufen.
  - Trittkanten müssen sichtbar gemacht werden.
  - Absturzsicherungen (gemäss SIA-Norm 358)
  - Bodenbeläge: Die Auftritte müssen ausreichend rutschhemmend sein.
- Beachten Sie die Anforderungen an Rampen, Treppen und Treppenwege, die durch den Schweizerischen Verband der Strassen- und Verkehrsfachleute (VSS) in der SN Norm 640 238 festgelegt sind.

Quellen: Fachbroschüre „Treppen" (bfu), www.treppensicherheit.ch, Waldmann Lichttechnik
Weiterführende Informationen: z.B. Checkliste „Stopp den Sturzunfällen auf Treppen – Handlauf" (Suva)

Tipps

In der vertrauten Umgebung bleiben

Ein Handlauf fördert die sichere Mobilität im eigenen Haus und verhindert Stürze.

Laut bfu und Suva ist die häufigste Unfallursache der Sturz im häuslichen Bereich, wobei über 1´000 Stürze im Jahr, vor allem an Treppen, zum Tode führen. Wir empfehlen Ihnen deshalb, auf der Wandseite der Treppen einen Handlauf anzubringen. Dieser soll griffsicher sein, immer durchlaufend in der gleichen Höhe angebracht und wenn möglich auch über die letzte Stufe geführt werden.

Die SIA-Normen schreiben an jeder Treppe ab fünf Stufen – egal ob innen oder aussen – zumindest einen Handlauf vor. In Gebäuden mit Publikumsverkehr, wo auch mit alten und mobilitätseingeschränkten Menschen zu rechnen ist, müssen laut Gesetz und Norm beidseitig Handläufe angebracht werden, sogar bereits ab zwei Stufen. Wer sicher auf Treppen leben will, rüstet seine Treppen nach. Am besten aus handwarmem Material, nach Norm ausgeführt und optisch passend zum Haus. Der Handlauf soll Sie dazu einladen, ihn täglich mehrfach zu nutzen – damit Sie noch viele Jahre selbstständig in Ihrem Haus verbleiben können.

Flexo Handlauf Schweiz, www.flexo-handlauf.ch, Gratis-Telefon 0800-040804

Selbstbestimmt und sicher leben

Die selbstbestimmte Lebensgestaltung in einem sicheren und geborgenen Umfeld sind zwei wesentliche Aspekte von hoher Lebensqualität im Alter.

So vielseitig wie das Leben selbst, so individuell ist auch das Älterwerden. Für viele ältere Menschen wird der eigene Wohnraum immer stärker zum Lebensmittelpunkt. Wohnen und sich wohl fühlen bedeuten zwar für jeden etwas anderes. Doch den Alltag in einem sicheren Zuhause selbstbestimmt zu gestalten, entspricht einem Bedürfnis der meisten Menschen im dritten Lebensabschnitt. Ob im eigenen Haus, der Wohnung oder auch nach einem Wohnsitzwechsel z.B. in eine Residenz oder ein Alterszentrum – hohe Treppensicherheit ist eine Voraussetzung für eine selbständige Lebensführung und den Erhalt der körperlichen Fitness. Neue Bauprojekte werden bei Senevita (Betreutes Wohnen und Pflege) auch unter diesem Gesichtspunkt auf Alters- und Behindertentauglichkeit geprüft. Gerontologische Kenntnisse und die Erfahrung bezüglich idealer Raumgestaltung sind genauso wesentlich wie das Einhalten branchenspezifischer Normen und Verbandsempfehlungen.

Senevita – Betreutes Wohnen und Pflege, www.senevita.ch, Tel. 031 960 99 99

Tipps

Fitnessübungen für zu Hause

Denken auch Sie, dass Sie keine Zeit zum Sporttreiben haben? Ausreden wie „keine Zeit", „keine Lust" oder „es regnet" gelten ab sofort nicht mehr! Wir zeigen Ihnen, wie Sie sich zu Hause fit halten und das Nützliche mit dem Notwendigen verbinden können.

Es muss nicht gleich das Fitnessstudio sein, um sich sportlich zu betätigen. Mit einfachen Tipps können Sie sich bei der täglichen Körperhygiene, beim Kochen und der Hausarbeit ganz nebenbei fit halten. Nutzen Sie vermeintliche Pausen, wie z. B. beim Zähneputzen oder Haareföhnen clever aus und bauen Sie Bewegungsabläufe bewusst in Ihren Alltag ein. Auf der Internetplattform www.sicher-mobil.ch zeigen wir Ihnen 10 effektive Fitnessübungen für zu Hause, z.B.:

Treppensteigen:
Gehen Sie die Treppe, statt den Aufzug zu benutzen. Regelmässiges Treppensteigen wirkt sich positiv auf Ihre Ausdauer aus und festigt zugleich die Bein- und Pomuskulatur.

Probieren Sie es einfach aus!

Athena Tsatsamba Welsch / Homegate AG,
www.homegate.ch, Tel. 0848 100 100

Mehr Licht, bitte

Nur wer gut sieht, kann sich auch frei und sicher bewegen. Die richtige Beleuchtung vermittelt Sicherheit und motiviert zu mehr Selbstständigkeit.

Für Jung und Alt sind Treppen ein Bereich, in dem besondere Aufmerksamkeit gefordert ist. Für ältere Menschen steigt die Sturzgefahr jedoch erheblich an. Denn das alternde Auge benötigt deutlich mehr Licht. Die Gründe hierfür sind vielseitig: nachlassende Sehschärfe, Eintrübung der Linse, langsameres Umschalten von Fern- auf Nahsehen oder Adaptionsschwierigkeiten bei Helligkeitsunterschieden... Deshalb ist eine ausreichende Beleuchtung unerlässlich. Schatten oder Lichtflecken, die durch Fenster oder Türen entstehen, sollten vermieden bzw. durch richtiges Licht ausgeglichen werden. Experten empfehlen hier eine Beleuchtungsstärke von 300-400 Lux. Direkt abstrahlende Leuchten unterhalb des Gesichtsfeldes (oder des Handlaufs) helfen, indem sie die Stufen visuell hervorheben. Gleichzeitig kann die Beleuchtung das Farbkonzept der Inneneinrichtung unterstreichen. Eine gute Beleuchtung hilft, Stürze zu vermeiden.

Waldmann Lichttechnik GmbH,
www.waldmann.com/derungs, Tel. 062 839 12 12

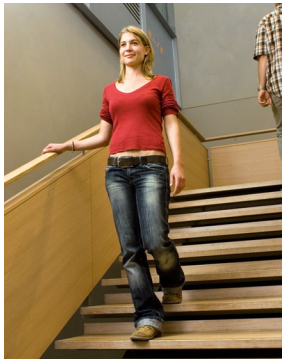
Beratung

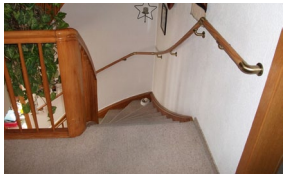
Auskunft und Kontakt

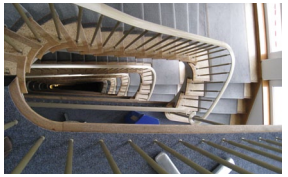
Diese Ratgeber-Broschüre soll dazu beitragen, die sichere Mobilität im Alltag zu fördern. Die terzStiftung empfiehlt Ihnen, sich ergänzend dazu persönlich beraten zu lassen. Dazu stehen Ihnen z.B. die Spezialisten zur Verfügung, die auch an dieser Broschüre mitgewirkt haben:

bfu – Beratungsstelle für Unfallverhütung: Tel. 031 390 22 22, www.bfu.ch
iHomeLab der Hochschule Luzern: Tel. 041 349 35 99, www.ihomelab.ch
Universitäres Zentrum für Altersmedizin Basel, Basel Mobility Center:
Tel. 061 265 2981, www.felixplatterspital.ch
Flexo Handlauf Schweiz: Gratis-Telefon 0800-040804, www.flexo-handlauf.ch
Senevita – Betreutes Wohnen und Pflege: Tel. 031 960 99 99, www.senevita.ch
Homegate AG: Tel. 0848 100 100, www.homegate.ch
Waldmann Lichttechnik GmbH: Tel. 062 839 12 12, www.waldmann.com/derungs

Hohe Treppensicherheit fördert die Mobilität – ob innen oder aussen:


1


2


3

4

5

terz Stiftung

Zukunft gestalten

Mobil bleiben im Alter? Ja, aber sicher!

Die gemeinnützige terzStiftung trägt mit ihren Aktivitäten dazu bei, dass Menschen so lange wie möglich gesund, selbständig, aktiv und mobil bleiben und dadurch auch die nachfolgenden Generationen entlasten.

Vor dem Hintergrund des demographischen Wandels hat sie die Internet-Plattform „sicher-mobil.ch" entwickelt. Sie konnte mit Eigenmitteln und der finanziellen Unterstützung des Fonds für Verkehrssicherheit aufgebaut werden. Damit hat die terzStiftung Menschen im dritten Lebensabschnitt die Möglichkeit geschaffen, die eigene kognitive und physische Leistungsfähigkeit spielerisch zu trainieren – selbstbestimmt und eigenverantwortlich.

Als Mitglieder des Patronatskomitees empfehlen zahlreiche Persönlichkeiten „sicher-mobil.ch", z.B.

Prof. Alexander Klapproth
Head of iHomeLab an der Hochschule Luzern

„Sicher mobil bis ins hohe Alter –
das ist Lebensqualität."

Prof. em. Dr. med. Felix Gutzwiller
Universität Zürich

„Wenn Senioren gut vorbereitet und körperlich fit zu Fuss unterwegs sind, dienen sie am besten der eigenen Gesundheit."

terzStiftung SCHWEIZ
Seestrasse 112 | CH-8267 Berlingen | Tel. +41 (0)52 723 37 00
Fax +41 (0)52 723 37 01 | terzstiftung@terzstiftung.ch | www.terzstiftung.ch
terzService-Center ✆ 0800 123 333