

Frühling 2018

# Salute

Magazin für Gesundheit und Lebensqualität

## Interview

Eveline  
Widmer-Schlumpf  
über Freundschaft  
und Vorsorge

## Erlebnis

Den Wind  
im Haar spüren

## Rätselpass

Fitness  
fürs Gehirn

Mit  
Wettbewerb  
► Seite 14



# Gemeinsam statt einsam

## Inhalt

- 3 Zusammen ist man weniger allein** Editorial von Regierungsrat Christian Rathgeb
- 4 «Meinen Freundeskreis habe ich auch als Bundesrätin gepflegt»** Interview mit Eveline Widmer-Schlumpf
- 8 «Der Kaffee ist mindestens so wichtig wie der Anlass»,** meint Franzisca Zehnder von Pro Senectute Graubünden
- 10 In der Rikscha radelnd die Umgebung erkunden** Den Wind im Haar spüren
- 12 Dazugehören** – auch mit Demenz
- 14 Rätselspass** mit Wettbewerb
- 15 «Telefon 143, guten Tag»** Manchmal tut es gut, darüber zu sprechen
- 16 Der Berg ruft** Mit Gleichgesinnten auf Skitour
- 18 «Einsamkeit löst Stress aus und macht krank»** Interview mit Martin Hafen
- 20 Keiner zu alt, ein Turner zu sein** Hans Laich organisiert «Fitness für alle»
- 22 «Wenn man merkt, dass es läuft, macht es Spass»** Heidi und Heinz Waser tanzen seit 15 Jahren
- 24 Geblünte Wiesenbrötchen** Gisula Tscharners wilde Weiberküche

### Impressum

Herausgeber: Gesundheitsamt Graubünden, Gesundheitsförderung und Prävention, Hofgraben 5, Chur, Telefon 081 257 64 00, E-Mail [gf@san.gr.ch](mailto:gf@san.gr.ch)

Redaktionsleitung: Thomas Hobi, Driftwood Crossmedia, Chur, [www.driftwood.one](http://www.driftwood.one)  
Gestaltung: Stilecht Andreas Panzer, Chur, [www.stilecht.ch](http://www.stilecht.ch)

### Fotos:

- Titelbild, Seite 3, 8, 10, 11, 20 oben, 21, 22: Caroline Staeger
- Seite 4 und 7: Yvonne Bollhalder
- Seite 12: Andrea Badrutt
- Seite 9, 13 oben, 15 unten, 16, 17 unten, 20 unten: Adobe Stock
- Seite 17 oben: SAC-Sektion Rätia
- Seite 18: BFH Soziale Arbeit

Druck: Copier- und Druck Centrale AG, Chur, [www.cdc-chur.ch](http://www.cdc-chur.ch)  
Auflage: 8000 Ex. Deutsch / 1000 Ex. Italienisch

Das Magazin kann unter [www.bischfit.ch/salute](http://www.bischfit.ch/salute) kostenlos bestellt werden.



«Meinen Freundeskreis habe ich auch als Bundesrätin gepflegt»

4



Der Berg ruft

16



Keiner zu alt, ein Turner zu sein

20



Editorial

# Zusammen ist man weniger allein

« Alleinsein ist schön, wenn man allein sein will, aber nicht, wenn man es muss. » Unbekannt

Liebe Leserin, lieber Leser

Der Titel oben bezieht sich auf den Roman von Anna Gavalda und auf den gleichnamigen Film von Claude Berri. Erzählt wird die Geschichte von vier Menschen, die in einem geräumigen Appartement eine Wohngemeinschaft bilden: Ein Zusammenprallen von grundverschiedenen Lebensstilen und Altersstufen. In einem turbulenten Prozess lernen die vier langsam und vorsichtig, aufeinander zuzugehen, füreinander da zu sein. Und entdecken, dass es zusammen leichter ist, Träume zu verwirklichen und glücklich zu sein. Kritiker bezeichnen «Zusammen ist man weniger allein» als feinsinnige Komödie, die von der Sehnsucht nach Liebe, Nähe, Geborgenheit und von der Wichtigkeit des Dazugehörens erzählt.

## Der Mensch braucht Kontakt zu anderen

Es ist wissenschaftlich gut belegt, dass das Erleben von Zuneigung, Mitgefühl und Zugehörigkeit für uns Menschen lebensnotwendig ist. Rund 50 Prozent unserer Gehirnaktivität entfaltet sich im Kontakt mit anderen Menschen. So ist es uns möglich, ständig Signale auszusenden und zu empfangen. Damit wird unser Gehirn gefordert, trainiert und seine Leistungsfähigkeit erhalten. Ebenso ist erforscht, dass das Risiko des vorzeitigen Sterbens bei einsamen und sozial isolierten Menschen bis zu fünfmal höher sein kann als bei solchen, welche

gut in soziale Netze eingebunden sind. Ähnliche Zusammenhänge werden hinsichtlich Häufigkeit von Krankheiten, Heilungschancen und Genesungsdauer festgestellt. Laut Forschung ist Einsamkeit ein weitverbreitetes Gefühl. Die schweizerische Gesundheitsbefragung (2012) zeigt, dass Personen, welche häufig unter Vereinsamung leiden, sehr viel häufiger von körperlichen Beschwerden wie Rückenschmerzen, Herz-Kreislaufkrankungen, Verdauungsbeschwerden oder Infektionskrankheiten betroffen sind. Diese Zusammenhänge machen deutlich, dass Beziehungen schützende Wirkungen haben und ebenso wichtig für die Gesundheit sind wie Bewegung, Ernährung und Erholung. Gute Beziehungen erzeugen Lebensfreude, fördern das Selbstvertrauen und die Sicherheit, unabhängig von Alter, Herkunft, Krankheit oder Beeinträchtigung.

Gehen Sie aufeinander zu, seien Sie füreinander da. Machen Sie mit, bleiben Sie in Kontakt und tun sie gemeinsam etwas für Ihre Gesundheit. Tipps, wie und wo Sie das tun können, erhalten Sie auf den folgenden Seiten. Viel Vergnügen bei der Lektüre!

**Regierungsrat Dr. Christian Rathgeb**

Vorsteher Departement für Justiz, Sicherheit und Gesundheit Graubünden



# «Meinen Freundeskreis habe ich auch als Bundesrätin gepflegt»

**Eveline Widmer-Schlumpf war die erste Regierungsrätin des Kantons Graubünden und von 2008 bis 2015 Bundesrätin in Bern. Seit rund einem Jahr ist sie Präsidentin des Stiftungsrates von Pro Senectute Schweiz. Im «Salute»-Interview erklärt die 62-Jährige, wie sie ihre Zeit nach Bundesbern verbringt, wofür sie sich heute einsetzt und wie sie selber mit dem Älterwerden zurechtkommt.**

Mit Eveline Widmer-Schlumpf sprach Thomas Hobi

**Salute: Frau Widmer-Schlumpf, unser Magazin heisst «Salute», da liegt die erste Frage gewissermassen auf der Hand: Wie geht es Ihnen?**

**Eveline Widmer-Schlumpf:** Mir geht es sehr gut. Ich habe das Glück, dass ich in den letzten Jahren, abgesehen von den üblichen Kleinigkeiten, nie ernsthaft krank gewesen bin.

**Aber Sie merken bestimmt auch, dass Sie älter werden, oder?**

Ja, das merke ich natürlich auch, vor allem wenn ich auf unsere Enkelkinder aufpasse. Vor dreissig Jahren, bei meinen eigenen Kindern, habe ich das noch nicht so gespürt. Damals konnte ich Beruf und Familie problemlos kombinieren. Heute konzentriere ich mich auf meine Enkel und mache nebenbei nicht noch andere Dinge und trotzdem bin ich abends müde.

**Ihre Enkel scheinen einen grossen Stellenwert in Ihrem Leben zu haben.**

Ja, ich geniesse meine Enkelkinder sehr. Es hat sich wunderbar ergeben, dass ich mich seit meiner Rückkehr aus Bern regelmässig um sie kümmern kann. So erlebe ich von Anfang an mit, wie sie aufwachsen.

**Gibt es noch anderes, das Sie glücklich macht?**

Grosse Freude habe ich an meinem neuen Amt als Stiftungsratspräsidentin von Pro Senectute Schweiz. Ich schätze die Zusammenarbeit mit den Mitarbeitenden und geniesse den Kontakt und die Diskussionen mit den vielen Menschen, die ich dank dieser spannenden Aufgabe treffe und kennenlerne. Gleiches gilt auch für meine Vorstandstätigkeit im Verein Kinder- und Jugendbetreuung Graubünden. Auch hier gibt es viele Begegnungen, die bereichernd sind.

**Wie haben Sie den Übergang von Ihrem Leben als Bundesrätin zu Ihrem jetzigen Leben in Erinnerung? Was haben Sie gemacht, um nicht «in ein Loch» zu fallen, weil plötzlich die gesamte Publizität weg war?**

Ich habe mich sehr intensiv und frühzeitig auf diesen Moment vorbereitet und bin ganz bewusst aus dem Bundesrat zurückgetreten. Der Wechsel selber war für mich kein Problem. Wahrscheinlich auch, weil ich während der gesamten Zeit als Regierungs- und Bundesrätin immer alles selber gemacht habe. Ich bin mit dem Zug gefahren, habe selber eingekauft und alles so gemacht, wie ich es heute mache und wie ich es auch vorher immer gemacht habe. Die Publizität fehlt mir nicht. Diese kann

nämlich auch belastend sein. Vermisst habe ich am Anfang meine Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Wir haben viel diskutiert und spannende Projekte bearbeitet. Diese Gespräche haben mir nach meinem Rücktritt am meisten gefehlt.

**Sie sind 62 Jahre alt, in zwei Jahren erreichen Sie das ordentliche Rentenalter. Was raten Sie Menschen, die am Übergang vom Berufsleben ins Pensionsalter stehen?**

Das Wichtigste fängt für mich lange vor der Pensionierung an: Den Freundeskreis, den man hat, sollte man pflegen, auch oder gerade wenn man voll berufstätig ist.

Meine Tochter sagte mir einmal als Primarschülerin: «Es ist schon recht, wenn du Politik machst. Aber vergiss deine Freundinnen und Freunde nicht.» Das hat mich damals sehr beein-

« Das Wichtigste fängt für mich lange vor der Pensionierung an: Den Freundeskreis, den man hat, sollte man pflegen, auch oder gerade wenn man voll berufstätig ist. »

druckt und ich merkte, wie recht sie hatte. Das führte dazu, dass ich meinen Freundeskreis auch als Regierungs- und später als Bundesrätin pflegte. Und das hat sich als sehr wertvoll erwiesen. Wenn man das Beziehungsnetz pflegt, dann ist der Übergang ins Pensionsalter einfacher. Wichtig ist, dass man sich vorgängig Gedanken macht, wie der Tag aussehen soll. Im Pensionsalter sind Strukturen, ähnlich wie wir sie vom Arbeitsalltag her kennen, sehr wichtig. Man kann vieles tun, zum Beispiel Freiwilligenarbeit leisten oder einer Teilzeit-Berufstätigkeit nachgehen. Bereichernd sind auch Aktivitäten mit Gleichgesinnten, wie zum Beispiel Sport machen, eine neue Sprache lernen, tanzen oder gemeinsam kochen. Es gibt unzählige Möglichkeiten. Wichtig ist, dass es Spass macht und dass man es regelmässig macht.



**Tipps für ein erfülltes Leben im Pensionsalter**

- Den Freundeskreis pflegen
- Freiwilligenarbeit leisten
- Mit Gleichgesinnten etwas unternehmen
- Wandern, tanzen, kochen, Sport machen, eine neue Sprache lernen

**Am Ende der Arbeitszeit schauen viele Menschen zurück auf ihr bisheriges Leben und auf das, was sie erreicht haben. Machen Sie das auch und wie sieht Ihre Zwischenbilanz aus?**

In meinem Leben gibt es verschiedene Phasen. Allen gemeinsam ist, dass ich seit Ende meiner Studienzeit immer berufstätig war. Meiner Meinung nach ist mir die Kombination Familie, Beruf und Politik gut gelungen. Als unsere Kinder klein waren, konnte ich mein Arbeitspensum als Anwältin

und Notarin flexibel anpassen, oft habe ich halt am Abend gearbeitet. Vielen jungen Frauen stellt sich diese Frage auch heute noch: Kann man allem gerecht werden? Ich

meine, man kann, wenn man es sich gut einteilt und alles gut organisiert. Die Tatsache, dass meine beiden Töchter dies heute ähnlich machen wie ich damals, zeigt mir, dass sie es als gut empfunden haben. Sonst würden sie es heute anders machen. Meine Mutter, die mich bei der Kinderbetreuung stark unterstützte, sagte jeweils: «Du musst einfach wissen: Ich mache das mindestens so gut wie du. Und du musst auch das Vertrauen haben, dass es gut geht.» Für mich war es wichtig, loszulassen, um meiner eigenen Aufgabe nachgehen zu können. Danach war ich wieder voll und ganz für die Kinder da. Und auch für die Grosseltern war es positiv, denn so entstand eine ganz spezielle Beziehung zwischen ihnen und den Enkelkindern. Diese Erfahrung mache ich jetzt als Grossmutter auch wieder.

« Ich möchte das Gespräch über die Generationen hinaus fördern und zwar in der Öffentlichkeit, im Berufsleben und in den Schulen. »

**Seit dem 1. April 2017 sind Sie Präsidentin des Stiftungsrates der Pro Senectute Schweiz. Warum haben Sie dieses Amt übernommen?**

Nach meiner Zeit als Regierungs- und Bundesrätin wollte ich noch einmal etwas ganz Neues machen. Ich wollte mein Wissen einbringen, aber auf einer anderen Ebene. Daher habe ich auch kein Verwaltungsratsmandat bei einer Bank oder einer Versicherung angenommen. Als mich Pro Senectute Schweiz für das Stiftungsratspräsidium anfragte, wusste ich ziemlich schnell, dass das die passende neue Aufgabe ist. Hier kann ich meine Kompetenzen, mein Netzwerk und meine Erfahrungen einbringen.

**Und wofür setzen Sie sich ein?**

Im Wesentlichen sind es drei Bereiche, die ich als sehr wichtig erachte. Ich möchte das Gespräch über die Generationen hinaus fördern und zwar in der Öffentlichkeit, im Berufsleben und in den Schulen. Früher lebten drei Generationen gleichzeitig zusammen, heute sind es vier oder sogar fünf. Das gibt neue Schnittpunkte, führt aber auch zu neuen Herausforderungen. Das Gespräch fördert das gegenseitige Verständnis. Es macht vieles einfacher, wenn sich alle füreinander einsetzen und nicht die Alten gegen die Jungen ausgespielt werden oder umgekehrt. Weiter müssen wir uns Gedanken machen über Wohnformen für die Zukunft. Die Zahl der älteren Menschen wird in den nächsten fünfzig Jahren weiter steigen und es braucht Wohnformen, damit möglichst viele dieser Leute möglichst lange eigenständig zuhause leben können. Erste Angebote mit passender Infrastruktur und einer Durchmischung der Generationen sind am Entstehen. Und das dritte grosse Thema

## Docupass

### Das Vorsorgedossier von Pro Senectute

Man weiss nie, welche Wendungen das Leben nimmt. Plötzlich führt ein schwerer Unfall oder ein Schlaganfall zur Handlungsunfähigkeit. Mit dem «Docupass» von Pro Senectute sorgen Sie dafür, dass Ihr Wille auch weiterhin zählt, indem Sie alle Ihre persönlichen Anliegen, Bedürfnisse und Forderungen für den Ernstfall festhalten.

Weitere Informationen: [www.docupass.ch](http://www.docupass.ch)

### Das Vorsorgedossier umfasst

- Patientenverfügung
- Vorsorgeauftrag
- Anordnung für den Todesfall
- Testament
- Vorsorgeausweis





ist der Umgang mit der Digitalisierung. Sie ist Realität, eröffnet neue Möglichkeiten und erleichtert ja grundsätzlich auch das Leben. Bei Pro Senectute helfen wir älteren Menschen, den Zugang zur digitalen Welt zu erleichtern. Wir wollen aber auch in Zukunft für ältere Menschen da sein, wenn die Digitalisierung eine unüberwindbare Hürde darstellt.

**Ein weiteres zentrales Thema ist die Altersfinanzierung. Sie haben sich im letzten Jahr für die Rentenreform eingesetzt. Wo stehen wir heute – nach dem Nein zur Altersvorsorge 2020 – und welche Rolle spielt Pro Senectute Schweiz?**

Bis jetzt habe ich die Schweizer Bevölkerung immer so erlebt, dass sie auf das Zusammenleben und nicht nur auf den eigenen Profit achtet. Aktuell wird das eigene Wohlergehen aber in verschiedener Hinsicht über das Gemeinwohl gestellt. Pro Senectute wird die Diskussion aktiv verfolgen und zu einer neuen Vorlage fachlich Stellung nehmen. Wichtig ist, dass man allen Leuten ein würdevolles Leben ermöglicht.

**Ältere Menschen fühlen sich oft einsam und allein gelassen. Welche Unterstützung bietet Pro Senectute in diesem Bereich?**

Soziale Kontakte sind im Alter mindestens so wichtig wie die finanzielle Sicherheit. Man kann niemanden zwingen, aber man kann entsprechende Angebote zur Verfügung stellen. Neben der Beratung bietet Pro Senectute auch Kurse sowie Spiel- und Tanznachmittage an oder organisiert Mittagstische und Freiwillige, die alleinstehende alte Menschen in ihrem Daheim besuchen, mit ihnen

spazieren oder einen Kaffee trinken gehen. Diese Freiwilligen sind oft selber auch «ältere», aber noch rüstige Senioren. Diese Treffen bringen beiden Seiten sehr viel, denn es profitieren nicht nur diejenigen, die besucht werden.

**Setzen Sie sich selber auch schon mit Themen wie dem Wechsel in ein Alters- und Pflegeheim oder dem Sterben auseinander?**

Ich bin eine Person, die gerne plant, was man planen kann, und gehe mit solchen Themen sehr realistisch um. Die Vorstellung, dass ich irgendwann nicht mehr mobil bin oder nicht mehr selber entscheiden kann, beschäftigt mich. Ich habe mich daher schon früh damit auseinandergesetzt und bereits vor vielen Jahren mein Testament aufgesetzt. Auch eine Patientenverfügung und einen Vorsorgeauftrag habe ich erstellt. Ich kann jedem empfehlen, sich frühzeitig mit diesen Themen zu befassen. Solange man selber entscheiden kann, kann man es offen angehen und steht nicht unter Druck. Der «Docupass» von Pro Senectute ist dazu ein sehr gutes Instrument.

**Sie gehen also mit gutem Beispiel voran. Wie wünschen Sie sich denn Ihre dritte Lebensphase?**

Ich wünsche mir, dass ich noch lange so mobil bin, wie ich es heute bin – und zwar körperlich und geistig, denn ich möchte mit Pro Senectute noch einige Projekte aufgleisen und umsetzen. Weiter hoffe ich, dass ich noch viel Zeit mit meinem Mann verbringen darf. Wir möchten gemeinsam auch noch einige Reisen und Wanderungen unternehmen.

# «Der Kaffee ist mindestens so wichtig wie der Anlass»

Seit rund einem Jahr ist die Projektleitung «Gesundheitsförderung und Prävention im Alter» bei Pro Senectute Graubünden in den Händen von Franzisca Zehnder. Gemeinsam mit dem Gesundheitsamt Graubünden und den Gemeinden des Kantons trägt sie zur Gestaltung eines altersfreundlichen Lebensraums bei.



Franzisca Zehnder bevorzugt es, über eine «Lebensphase» statt über das «Alter» zu sprechen. «Jede Lebensphase hat ihre Herausforderungen, die es positiv anzugehen gilt», sagt sie. Mit verschiedenen Kursen und einem breiten Angebot an Beratungen und Veranstaltungen bereitet Pro Senectute Graubünden die Menschen auf ihren neuen Lebensabschnitt vor. «Wir nehmen ihre Bedürfnisse auf, geben ihnen den Raum dafür und setzen Massnahmen wie altersgerechte Wanderwege, Sitzbänke, Veranstaltungen zu gesundheitsrelevanten Themen oder Bewegungskurse um», beschreibt Zehnder ihre vielfältige Tätigkeit.

## Geselligkeit wird grossgeschrieben

In der Prävention geht es unter anderem darum, einem allfälligen Vereinsamungsprozess vorbeugend entgegenzuwirken. Zweimal jährlich erscheint bei Pro Senectute Graubünden das vielfältige Kursprogramm «envista», das auch gesellige Anlässe wie den «Mittagstisch» beinhaltet. Das Miteinander ist sehr zentral und die beste Prävention überhaupt. «Der gemeinsame Kaffee nach einem Kurs oder bei den Veranstaltungen ist mindestens so wichtig wie der Anlass selber», erklärt Zehnder. Gemeinsam etwas unternehmen, hinausgehen, miteinander sprechen. Pro Senectute Graubünden vermittelt auch Freiwillige, die ältere Menschen bei einem Spaziergang begleiten, sie besuchen oder mit ihnen einen Kaffee trinken gehen.

## Das Angebot von Pro Senectute Graubünden

### PRO SENECTUTE

GEMEINSAM STÄRKER

Es gibt eine Vielzahl an Möglichkeiten, einige Stunden mit Gleichgesinnten zu verbringen: essen, bewegen, singen, musizieren, spielen, Sprachen lernen, malen und vieles mehr. Die Ortsvertretungen von Pro Senectute Graubünden organisieren im ganzen Kanton Mittagstische, Alters-, Spiel- und Tanznachmittage. Nutzen Sie das vielfältige Angebot!

Details finden Sie unter [www.gr.prosenectute.ch/de/freizeit/geselligkeit/](http://www.gr.prosenectute.ch/de/freizeit/geselligkeit/) oder im Kurs- und Veranstaltungsprogramm «envista».

#### Geselligkeit gibt Lebensenergie!

Es gibt eine Vielzahl an Möglichkeiten, einige Stunden mit Gleichgesinnten zu verbringen: essen, bewegen, singen, musizieren, spielen, Sprachen

#### Pro Senectute Graubünden

Alexanderstrasse 2  
7000 Chur

Telefon 081 252 75 83

E-Mail [info@gr.prosenectute.ch](mailto:info@gr.prosenectute.ch)

#### Ein individueller Prozess

Zehnder, die Arbeits- und Gerontopsychologie studiert hat, empfindet die Zusammenarbeit mit älteren Menschen als sehr bereichernd und spannend. Sie schätzt die Lebenserfahrung, Weisheit und Ruhe, die ältere Menschen ausstrahlen. «Seit meinem Studium fesselt mich diese Zielgruppe», sagt sie. Und ihre eigene Einstellung zum Alter? «Älterwerden ist ein sehr individueller Prozess», sagt sie, «ich glaube aber schon, dass meine Arbeit mit und für die älteren Menschen und mein beruflicher Hintergrund meine Einstellung zum Alter mitprägen.»



Zweimal jährlich erscheint das vielfältige Kursprogramm «envista»

Pro Senectute Graubünden begleitet Menschen mit Kursen und Beratungen im neuen Lebensabschnitt.



# In der Rikscha radelnd die Umgebung erkunden



**«Jeder Mensch hat das Recht auf Wind im Haar». Was einleuchtend klingt, ist nicht immer so einfach. Gerade für ältere Menschen, die in ihrer Beweglichkeit und damit in ihrem Aktionsradius eingeschränkt sind, sind Ausflüge ins Freie nicht mehr ohne Weiteres machbar. Entsprechend fehlt der Wind im Haar. Dies will der Verein «Radeln ohne Alter» ändern und lädt unter diesem windigen Slogan zur Fahrt in der Rikscha ein.**

Alles begann im Frühling 2014 in Kopenhagen. Die Bündnerin Anita Flury lebte damals in der dänischen Hauptstadt und lernte dort Ole Kassow kennen, einen Marketing-Fachmann und leidenschaftlichen Radfahrer. Dieser hatte das Projekt «cycling without age», also «Radeln ohne Alter», ins Leben gerufen. Die Idee ist einfach: Mit einer speziell gebauten Fahrradrikscha – einem Elektrovelo mit drei Plätzen – werden ältere Menschen

auf eine Spazierfahrt in die Umgebung mitgenommen, in der sie einen Grossteil ihres Lebens verbracht haben. «Dieses generationenübergreifende Projekt hat mich von Anfang an fasziniert», sagt Flury rückblickend und erklärt: «Das Schöne daran ist, dass man mit etwas so einfachem wie einem Fahrrad eine Brücke schlagen kann zwischen Menschen, die sich sonst nie kennengelernt hätten.»



« Ich engagiere mich bei «Radeln ohne Alter», weil ich so den Leuten, die mitfahren, die schönsten Orte und Plätze der Stadt Chur und der näheren Umgebung zeigen kann. Wegen ihrer eingeschränkten Mobilität könnten sie dies alles ohne Rikschas nicht mehr erleben. » Christian Boner, Rikschapilot und ehemaliger Churer Stadtpräsident

### Graubünden ist führend

Flury brachte die Idee in die Schweiz und gründete den Verein «Radeln ohne Alter». Aktuell bieten 24 Alters- und Pflegeheime in neun Kantonen diese Rikschas-Ausfahrten für ihre Bewohnerinnen und Bewohner an. Und laufend kommen neue dazu. «Mitte Jahr werden es wohl bereits 30 Betriebe sein», freut sich die Initiatorin. Die Rikschabewegung ist mittlerweile eine weltweite Bewegung und Graubünden vorne mit dabei. Neun Standorte – schweizweit am meisten – und 175 freiwillige Fahrerinnen und Fahrer, sogenannte Piloten, zählt der Kanton aktuell.

### Hohe Hürden

Bevor die erste Rikschas auf Schweizer Strassen fahren konnte, musste Flury zahlreiche bürokratische Hürden nehmen. «Die Auflagen für den Personentransport mit E-Bikes sind in der Schweiz viel höher als in Dänemark», erklärt sie, «aber jetzt haben wir glücklicherweise eine Lösung gefunden.» Die E-Bikes, die pro Stück rund 10 000 Franken kosten, werden halbfertig in die Schweiz geliefert und hier in einem speziell dafür zertifizierten Velofachgeschäft um- und zusammengebaut.

### Wohin soll es gehen?

Eine Ausfahrt mit der Rikschas bringt Abwechslung in den Alltag. Was zählt, ist aber weit mehr als das. «Durch diese Ausfahrten in eine vertraute Umgebung werden bei den älteren Menschen Erinne-

rungen wach. Dies wiederum weckt die Lebensfreude und die Reiselust», weiss Flury aus eigener Erfahrung, denn sie engagiert sich selber auch als freiwillige Fahrerinnen. «Viele sagen am Anfang «Aber bitte nicht zu weit» und wollen dann gar nicht mehr nach Hause.» Die Wünsche der Rikschas-Passagiere sind schier grenzenlos: Von der Fahrt ins Grüne über einen Stadtbummel bis zum Ausflug an den Lieblingsort aus Jugendzeiten ist alles dabei. Hauptsache der Wind weht durch das Haar.



« Vertraute Orte aus vergangenen Zeiten werden besucht. Spontane Begegnungen mit alten Bekannten finden statt. Erinnerungen leben auf. Erlebnisse werden ausgetauscht. Das macht die Ausflüge mit der Rikschas so wertvoll. Es ist toll, dass wir all dies mit den freiwilligen Rikschas-Pilotinnen und -Piloten unseren Bewohnerinnen und Bewohnern ermöglichen können. » Andrea Menn, Leiter Alterssiedlung Bodmer Chur



## Sie möchten selber auch wieder den Wind im Haar spüren?

### Diese neun Institutionen machen aktuell mit:

- Alterssiedlung Bodmer, Chur
- CADONAU – Das Seniorenzentrum, Chur
- Centro Sanitario Valposchiavo, Poschiavo
- Flury-Stiftung, Schiers, Jenaz und Klosters-Serneus
- Alterszentrum Arosa, Arosa
- Zentrum Guggerbach, Davos Platz
- Alters- und Pflegeheim Promulins, Samedan
- Center da sandà Engiadina bassa, Scuol
- Evangelisches Pflege- und Alterszentrum, Thusis

Weitere Informationen erhalten Sie direkt bei den einzelnen Institutionen, beim Gesundheitsamt Graubünden oder im Internet unter [www.radelnohnealter.ch](http://www.radelnohnealter.ch)



« In Scuol und Umgebung möchten wir Seniorinnen und Senioren, aber auch jüngeren Menschen, die sich in ihrer Mobilität eingeschränkt fühlen, unvergessliche Ausfahrten mit der Rikschas ermöglichen. Dafür ist der Einsatz von freiwilligen Piloten aus der Bevölkerung äusserst wertvoll und stets willkommen. » Tina Gluderer, Koordinatorin Rikschas-Projekt Unterengadin

# Dazugehören – auch mit Demenz

**Menschen möchten akzeptiert werden. Dazugehören. Unabhängig davon, wo ihre Stärken und Schwächen sind. So auch demenzerkrankte Menschen. Auch sie wollen im gesellschaftlichen Leben sein und sich akzeptiert und verstanden fühlen. Und dazu kann jeder etwas beitragen.**



## **Alzheimervereinigung Sektion Graubünden**

In Graubünden leben schätzungsweise 3000 Menschen, die an Alzheimer oder einer anderen Form von Demenz erkrankt sind. Und jährlich kommen rund 700 Patienten neu dazu. Die Alzheimervereinigung Sektion Graubünden betreibt zehn regionale Alzheimer-Beratungsstellen und ist damit eine wichtige Anlaufstelle für Betroffene und Angehörige. Mit dem Alzheimer-Telefon, Öffentlichkeitsarbeit, enger Vernetzung und über die Mitarbeit in Fachgruppen setzt sie sich dafür ein, dass Angebote für demenzerkrankte Menschen bestehen und entstehen. Sie bietet Fortbildungen für Angehörige, Freiwillige und Fachpersonen an und vertritt Graubünden als Sektion in der Schweizerischen Alzheimervereinigung.

Weitere Informationen: [www.alz.ch/gr](http://www.alz.ch/gr)

Die Schweizerische Alzheimervereinigung Sektion Graubünden (ALZ GR) und weitere Organisationen sorgen dafür, dass man auch mit Demenz gut leben kann. Den Betroffenen und ihren Angehörigen stehen ein breites Beratungsnetz und diverse Angebote zur Verfügung. Für eine Integration ins gesellschaftliche Leben braucht es aber mehr als das. Damit die Betroffenen und ihre Angehörigen weiterhin Teil der Gesellschaft sind – «im Leben bleiben», wie es Uschi Martschitsch, Vorstandsmitglied von ALZ GR, nennt – ist das Verständnis der Bevölkerung für das Thema Demenz genauso wichtig.

### **Berührungängste abbauen, Verständnis aufbauen**

Ein alter Mann verteilt auf der Strasse sein ganzes Hab und Gut, eine Frau versucht, in ein abgeschlossenes Auto einzusteigen, das gar nicht ihr gehört, eine andere bezahlt ihre Einkäufe mit einem Stück Stoff. Menschen, die an Demenz erkrankt sind, verhalten sich für Aussenstehende auffällig. «Demenzbetroffene sind angewiesen auf Hilfe und Unterstützung», erklärt Martschitsch, «jeder Einzelne von uns kann dazu beitragen, dass sie sich weiterhin respektiert und integriert fühlen.» Als Vorbilder in Sachen kommunaler Demenzfreundlichkeit nennt sie Deutschland und England, aber auch in der Schweiz gibt es erste «demenzfreundliche» Gemeinden. Mit Schulungen, beispielsweise von Polizisten, Buschauffeuren oder Kellnern, Berichterstattungen in den Medien, Vortragsreihen und weiterer Aufklärungsarbeit wird die Öffentlichkeit sensibilisiert. Dies soll eine bessere Integration Demenzbetroffener in Vereine, angepasste Arbeitsplätze und Hilfestellungen im Alltag bewirken.



### Vorbeugen kann jeder

Zwar haben Alter und erbliche Veranlagung den grössten Einfluss auf eine mögliche Demenzerkrankung. Es kann aber durchaus präventiv Einfluss genommen werden, um das Risiko einer Erkrankung zu reduzieren. «Einen positiven Einfluss haben eine gesunde Ernährung, regelmäßige Bewegung und erholsamer Schlaf», sagt Martschitsch. Und Bewegung fördert gleichzeitig das Gehirn. Denn «Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr» stimmt schon lange nicht mehr. Unser Gehirn ist lebenslang wandlungsfähig und formbar und hat somit die Fähigkeit, sich ständig verschiedenen Anforderungen anzupassen. Das Gehirn trainieren ist also immer möglich und sehr wichtig, auch wenn manche Prozesse mit der Zeit langsamer ablaufen. Besonders wichtig für ein fittes Gehirn ist der soziale Austausch und dass man sozial eingebunden ist. Miteinander Sprachen lernen, malen, reisen, Theater und Museen besuchen. Dies alles aktiviert kognitiv. Und kognitiv aktive Menschen sind besser vor einer geistigen Leistungsabnahme geschützt. Auch das Singen, Tanzen und Musizieren beeinflusst positiv. Musik regt nicht nur dazu an, sich zu bewegen, sondern spricht auch Gefühle an, weckt Erinnerungen und fördert Kontakt und Kommunikation.

## Ernährungstipps

- Trinken Sie täglich 1 bis 2 Liter, bevorzugt in Form von ungesüßten Getränken
- Essen Sie täglich fünf Portionen frisches Gemüse, Salat und Früchte
- Verwenden Sie reichlich Kräuter und Gewürze mit dezentem Salzkonsum
- Essen Sie pflanzliche Beilagen (Getreideprodukte, Kartoffeln, Reis, Polenta etc.)
- Verwenden Sie Rapsöl und Olivenöl
- Essen Sie täglich Nüsse (in kleinen Mengen)
- Ergänzen Sie Ihre Nahrung mit Milch und Milchprodukten sowie Eiern (anstelle von Fleisch)
- Essen Sie einmal pro Woche Fisch (nachhaltiger Fischfang, MSC-Label beachten)
- Geniessen Sie Fleisch und Fettreiches wie Wurstwaren oder Rahm massvoll

Weitere Informationen: [www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)

graubünden  
Wegweiser Alter

„Wir informieren uns regelmässig auf der Website [www.alter.gr.ch](http://www.alter.gr.ch)“



Gesundheitsamt Graubünden  
Uffizi da sanadad dal Grischun  
Ufficio dell'igiene pubblica dei Grigioni

# Rätselspass

## Kreuzwörterrätsel

Glarner Winter-sportort	↘	eh. engl. Familien-band (2 W.)	↘	schott. Stam-mes-verband	priesterl. Tätig-keit	↘	↘	Wasser-vogel	↘	schweiz. Schausp.† (Anne-Marie)	Reittiere in der Wüste	↘	Pracht-strasse	↘	Kantons-hauptort (frz.)
hinterer Teil des Ober-körpers	→			↘			6	Wasch-becken Mz.	→						7
Gesell-schafts-klasse	→				nur wenig	→				fast	9	Ausruf	→		
nicht oben		Leber-sekret	→					Richter-gremium		Hunde-name	↘				
↘			2		kreis-förmig	↘		Jasskar-tenfarbe (CH-Blatt)	↘					4	
Heil-prakti-kerin		persön-liches Fürwort	↘		kost-bares Abend-kleid	↘			zu keiner Zeit	→	5	Schwei-zer Al-penclub (Abk.)			kurz für: um das
↘	8								Autokz. Kanton Basel-Stadt	↘		weibl. Borsten-tier	→		
Para-dies-garten			knapp, wenig Raum lassend	→			1	umwelt-schonend (Auto)	→						3
↘					schweiz. Landes-sprache	→						Musik-träger Mz.	→		

1-18 raetsel.ch

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

## Sudoku

**Anleitung:** Bitte füllen Sie die leeren Zellen mit den Ziffern 1 bis 9 so aus, dass in jeder Zeile und in jeder Spalte und in jedem 3×3-Teilquadranten jede Ziffer genau einmal steht. Die Auflösung finden Sie auf Seite 21 in diesem Heft.

	9				5	1	2
	8	5	6	1		3	
	4		5				8
5			2				
				3			
					8		7
1					7		9
	2			5	6	3	7
8	5	7					2

© raetsel.ch 58560



## Wettbewerb



### Miträtseln und gewinnen

Lösen Sie das Kreuzwörterrätsel und schicken Sie uns Ihr Lösungswort bis **Freitag, 15. Juni 2018**. Unter allen richtigen Einsendungen verlosen wir **3×2 Einzeleintritte (3 Stunden) in die Bäder- und Saunalandschaft des Bogn Engiadina in Scuol**.

Mitmachen können Sie auf zwei verschiedene Arten:  
per E-Mail an [gf@san.gr.ch](mailto:gf@san.gr.ch) oder mit einer Postkarte an Gesundheitsamt Graubünden, Wettbewerb Salute, Hofgraben 5, 7001 Chur.

Bitte notieren Sie zusätzlich zum Lösungswort auch Ihren Namen und Ihre Postanschrift, Ihre Telefonnummer und, falls vorhanden, Ihre E-Mail-Adresse – damit wir Sie kontaktieren können, falls Sie gewinnen.

**Manchmal tut es gut, seine Sorgen mit einer neutralen Person zu besprechen. Genau dafür sind die ausgebildeten Frauen und Männer der Dargebotenen Hand da. Und zwar mit aktivem Zuhören und viel Empathie.**

## «Telefon 143, guten Tag»



Nicole Zeiter ist die Leiterin der Regionalstelle Ostschweiz und Fürstentum Liechtenstein und betreut die freiwilligen Mitarbeitenden dieser Region. Zeiters Erfahrungen machen deutlich, dass zwar viele Menschen problemlos über ihre Sorgen sprechen können, längst aber nicht alle. «Mit unseren Fragen öffnen wir den Raum für ein Gespräch und regen die Menschen dazu an, sich zu reflektieren und ihren eigenen Lösungen selbst auf die Spur zu kommen», umschreibt sie die Arbeit der Dargebotenen Hand.

### **Fast ausschliesslich weiblich**

Die Mitarbeitenden erteilen keine Ratschläge, sondern gehen mit einem lösungsorientierten Konzept auf die anrufende Person ein. «Wir ermöglichen den Anrufenden eine erste Auslegung», bringt es Zeiter auf den Punkt. Wer nicht gerne spricht, hat heute auch die Möglichkeit, seine Sorgen via anonymer E-Mail oder zu fixen Zeiten in einem geschützten Chatraum zu kommunizieren. Insgesamt 5360 Online-Beratungen wurden 2016 gezählt. Der Chatraum wurde dabei aber vorwiegend von Jungen genutzt. Die über 65-Jährigen greifen lieber zum Telefonhörer. «Die Anrufer dieser Generation sind meist weib-

lich», sagt Zeiter. «Generell gesehen sind Frauen wohl viel mehr darauf sozialisiert, über Sachen zu sprechen und sich auszutauschen.» Sie geht aber davon aus, dass sich das in den kommenden Jahren immer mehr ausgleichen wird.

### **Trauer und Einsamkeit**

Das Telefon der Dargebotenen Hand ist täglich 24 Stunden in Betrieb. Die meisten Anrufer sind zwischen 40 und 65 Jahre alt. Nachts rufen vorwiegend Menschen an, die den Schlaf nicht finden, da dann die Probleme besonders stark im Kopf herumdrehen können. «Die ältere Generation ruft oft wegen der Trauer um den verstorbenen Partner an, aber auch generell aus Einsamkeit», erklärt Zeiter. Auch familiäre Unstimmigkeiten und Spannungen sind immer wieder ein grosses Thema. «Wenn sich ältere Menschen allein oder ausgeschlossen fühlen, macht ihnen das sehr zu schaffen», weiss Zeiter aus ihrer beruflichen Erfahrung, «die Verwandten sind oft die einzige Verbindung zum Leben draussen.»

### **Gut ausgebildet und vorbereitet**

Es gibt Menschen, die mehrmals anrufen und die Nähe zu den Beratern suchen. Die Dargebotene Hand ist zwar für alle da, sie ist aber kein Beziehungersatz und auf keinen Fall sollen die Gespräche zu einer Abhängigkeit führen. Die Mitarbeitenden wissen, wie mit solchen Anfragen umzugehen ist. In über hundert Lektionen werden sie ausgebildet. Neben der Ausbildung in Gesprächsführung sind sämtliche grössere Lebensereignisse, mögliche kritische Lebensereignisse sowie psychische Erkrankungen ein Thema, um auf alles vorbereitet zu sein. Nach diesem intensiven Unterricht sind sie bereit, jedem Anrufenden zur Seite zu stehen. Wichtig zu wissen: Es gibt kein Thema, das mit dem Telefon 143 nicht besprochen werden kann.

### **Zahlen und Fakten**



Die Dargebotene Hand ist das Sorgentelefon für Erwachsene. In den zwölf Regionalstellen arbeiten über 600 freiwillige Frauen und Männer. Pro Jahr werden schweizweit rund 155 000 telefonische und über 5300 Online-Beratungen durchgeführt. Die Dargebotene Hand arbeitet anonym und ist über Telefon 143 rund um die Uhr erreichbar. Beratungen werden auch per Mail-Kontakt oder zu bestimmten Zeiten in einem Chat angeboten.

[www.143.ch](http://www.143.ch)





# Der Berg ruft

**Jeden Mittwoch lädt die Sektion Rätia des Schweizer Alpen-Club SAC zur Senientour ein. Im Winter werden Ski- und Schneeschuhtouren organisiert, im Sommer Bergtouren. Seit rund einem Jahr gibt es ausserdem spezielle Angebote für Veteranen. Allen gemeinsam ist, dass sie sich in erster Linie (aber nicht ausschliesslich) an ältere Menschen richten und deren Bedürfnisse berücksichtigen.**

«Unsere heutige Skitour führt uns von Mathon auf das Parpeinahorn im Schams», erklärt SAC-Tourenleiter Bruno Guntli. Das bedeutet insgesamt 1000 Höhenmeter oder 300 Höhenmeter pro Stunde, eine «wenig schwierige» Tour kann man der Webseite der SAC-Sektion Rätia entnehmen. Angemeldet haben sich 28 Personen – das Maximum, mehr Teilnehmer können nicht mit. «Die Senientouren werden jeweils von einem Leiter vorbereitet und von drei weiteren Co-Leitern begleitet», erklärt Guntli, «so können wir vier verschiedene Gruppen bilden.» Das bedeutet, dass die erste Gruppe jeweils den Gipfel erreicht, während die vierte Gruppe, je nach Befinden der Teilnehmenden, die Tour verkürzt.

## **Vorbereitung und Ausrüstung sind entscheidend**

Weil Guntli kurz vor der Tour die gesamte Strecke rekognosziert hat, weiss er, dass die Schnee-Verhältnisse aktuell schwierig sind. Auf die Teilnehmerinnen und Teilnehmer wartet daher ein anstrengender Aufstieg und eine anspruchsvolle Abfahrt. «Die Vorbereitung, die ich in der Regel zusammen mit meinen Co-Leitern mache, ist enorm wichtig», sagt der 69-Jährige, der seit vier Jahren als Tourenleiter aktiv ist. Neben der Vorbereitung ist auch die richtige Ausrüstung der Teilnehmer entscheidend. Alle sind mit einem Lawinenschütteten-Suchgerät, kurz LVS genannt, einer Schaufel und einer Sondierstange ausgerüstet.

Die Sektion Rätia des SAC besteht aus den Kategorien Jugend, Sektion, Senioren und Veteranen. Die offiziellen Sektionstouren des SAC finden vorwiegend am Wochenende statt und sind zum Teil sehr anspruchsvoll. Deshalb werden spezielle Touren für Senioren (am Mittwoch) und Veteranen (am Dienstag) organisiert. Das Tempo ist gemächlicher und es werden weniger Höhenmeter zurückgelegt. Bei der Veteranengruppe sind die Anforderungen nochmals deutlich niedriger als bei den Senioren. Die Touren werden von Tourenleiterinnen und -leitern geführt, die vom SAC speziell ausgebildet worden sind.

Informationen unter [www.sacraetia.ch](http://www.sacraetia.ch)



Gemeinsame Erlebnisse in den Bergen: Die Seniorengruppe der SAC-Sektion Rätia auf dem Weg zum Gipfel.

## Wandern...

- + ist gut für das Herz und den Kreislauf
- + stärkt den Bewegungsapparat (Muskeln und Knochen)
- + stärkt das Immunsystem
- + regt den Stoffwechsel an
- + ist eine soziale Aktivität
- + ist ein idealer Sport im Alter

«Neben der persönlichen Skiausrüstung, guter Kleidung und Proviant ist dieses Material auf Skitouren Pflicht», betont Guntli, der sich auch privat gerne in den Bergen aufhält.

### Gemeinsam neue Gebiete erkunden

Ab wann ist man beim SAC eigentlich Seniorin oder Senior? Bruno Guntli kann diese Frage nicht abschliessend beantworten. «Auf unseren Seniorentouren sind 45- bis über 75-Jährige dabei», sagt er, «und wer es gemächlicher nehmen möchte, ist bei den Veteranen gut aufgehoben.» Wichtig sei, dass man sich gerne in den Bergen aufhalte und neue Orte erkunden wolle. Neueinsteiger und Interessierte seien herzlich willkommen und wer sich nicht sicher sei, dürfe auch als Nicht-SAC-Mitglied gerne auf eine Schnuppertour mitkommen. Nach dem Aufstieg zum Parpeinahorn geniesst die Skitourengruppe zuerst die wohlverdiente Abfahrt und danach das gemütliche Beisammensein bei Speis und Trank. Bei den SAC-Senioren ruft eben nicht nur der Berg, sondern auch die Geselligkeit.

Auch andere SAC-Sektionen haben spezielle Angebote für rüstige ältere Menschen. Informationen unter [www.sac-cas.ch](http://www.sac-cas.ch)



## Tipps für gesundes Wandern

- ✓ Schwitzen ja, aber nicht ausser Atem kommen. Sie sollten sich problemlos mit Ihrem Wanderpartner unterhalten können.
- ✓ Machen Sie am Anfang einfache Touren mit wenig Höhenunterschied.
- ✓ Nehmen Sie ausreichend Flüssigkeit mit, pro Halbtage mindestens einen Liter Wasser, Früchte- oder Kräutertee.
- ✓ Nicht vergessen: Gutes Schuhwerk, Ersatzkleider, Regenschutz, Erste-Hilfe-Set (Pflaster, Desinfektionsmittel, Verbandsmaterial, Schere, Pinzette), Sonnencreme und einen Sonnenhut, der vor direkter Sonneneinstrahlung schützt.



**Martin Hafen ist Sozialarbeiter HFS und Soziologe. Er arbeitet als Dozent und Projektleiter am Institut für Sozialmanagement, Sozialpolitik und Prävention der Hochschule Luzern. Für ihn ist klar: Isolation macht krank, denn der Mensch ist ein soziales Wesen und braucht den Austausch mit anderen Menschen.**

Mit Prof. Dr. phil. Martin Hafen sprach Thomas Hobi

## «Einsamkeit löst Stress aus und macht krank»

**Salute: Herr Hafen, warum braucht der Mensch soziale Kontakte?**

**Martin Hafen:** Schon unsere Vorfahren zu Urzeiten waren auf andere Menschen angewiesen, um überleben zu können. Die ständig wachsenden kommunikativen Fähigkeiten ermöglichten es den Menschen, sich in immer grösseren Gruppen zu koordinieren. Diese Entwicklung über unzählige Generationen schlägt sich auf der Ebene der Gene nieder. Wir sind von Geburt an auf soziale Kontakte und Vertrauen in unsere Mitmenschen angewiesen. Wenn wir keine kommunikative Zuwen-

dung bekommen, löst das Stress aus. Emotionale Vernachlässigung von kleinen Kindern kann im späteren Leben schwere psychische Störungen mit sich bringen.

**Warum fühlen sich gerade ältere Menschen oft allein oder gar von der Gesellschaft ausgeschlossen?**

Der Mensch will für andere da sein und gebraucht werden. Bei vielen von uns wird dieses Bedürfnis im Rahmen der Arbeit zumindest teilweise befriedigt. Nach der Pensionierung fallen viele in ein Loch.

### Wie äussert sich soziale Isolation bei älteren Menschen?

Soziologisch gesprochen ist ein isolierter Mensch, entgegen seinem Willen, in sozialen Systemen nur in reduziertem Ausmass anschlussfähig. Er findet keinen Kontakt, kann sich nicht mitteilen und erfährt nichts von anderen. Das widerspricht der Disposition des Menschen als soziales Wesen und zeigt sich durch das schmerzhaftes Gefühl der Einsamkeit. Dieses Einsamkeitsgefühl löst Stress aus, der sich negativ auf die Gesundheit auswirkt und zu Stressbewältigungsversuchen wie übermässigem Alkohol- oder Medikamentenkonsum führen kann. Statistisch gesehen steigt die Abhängigkeit von Suchtmitteln und Medikamenten nach der Pensionierung an und auch Depressionen und Suizidversuche kommen gehäuft vor.

### Was können ältere Menschen selber tun, um nicht isoliert zu werden?

Die Prävention von Isolation und Einsamkeit im Alter beginnt wie jede Prävention schon lange zuvor. So ist es wichtig, dass die sozialen Netzwerke mit Freunden oder in einer gut funktionierenden Nachbarschaft nicht erst nach der Pensionierung gepflegt werden, sondern schon während der Erwerbstätigkeit. Mit der Pensionierung fallen viele Sozialkontakte und die tägliche Bestätigung, gebraucht zu werden, in kurzer Zeit weg. Grosseltern, die ein gutes Verhältnis zu ihren Kindern und Grosskindern haben, bekommen diese Bestätigung und die Sozialkontakte im Rahmen der Familie geboten. Gleichzeitig sind sie für ihre Familie von unschätzbarem Wert. Neben der Pflege von Freundschaften sind auch Nachbarschaftshilfe und ehrenamtliche Tätigkeiten gute Möglichkeiten, um der Einsamkeit vorzubeugen. Geben sei seliger denn nehmen, heisst es. Das Schöne daran ist, dass das Geben immer auch ein Nehmen, ein Bekommen ist. Indem wir uns um andere kümmern, kümmern wir uns auch um uns selbst.

### Welche Angebote ermöglichen oder fördern die Gemeinschaft und den Zusammenhalt?

Eine gute Möglichkeit sind durchmischte Wohnsiedlungen, die Alterswohnungen, geräumige Familienwohnungen und Appartements für Singles kombinieren und Gemeinschaftsräume und sogar

gemeinschaftliche Aktivitäten anbieten. Eine weitere Möglichkeit liegt darin, unterschiedliche Betreuungsangebote im gleichen Gebäudekomplex zu vereinen, etwa die Einrichtung einer Kindertagesstätte im Umfeld eines Alters- und Pflegeheims. Um dieses Potenzial voll auszuschöpfen, macht es Sinn, die Kontakte zwischen den Gruppen aktiv zu fördern. Zum Beispiel dadurch, dass die Älteren dazu ermutigt werden, einen aktiven Beitrag in der Kindertagesstätte zu leisten oder dass die Kinder ihre Mahlzeiten im Restaurant des Altersheims einnehmen. Schliesslich können Sozialkontakte auch durch spezifische Stadtplanung gefördert werden, etwa indem Quartierbegehungen mit älteren Menschen durchgeführt werden, um Orte mit Hindernissen zu identifizieren, die dann nach Möglichkeit behoben werden. Alleine schon die Einrichtung von ausreichend öffentlichen Toiletten hat eine isolationsverringende Wirkung, da sich viele Menschen nicht mehr aus dem Haus getrauen, weil sie Angst davor haben, es nicht rechtzeitig aufs WC zu schaffen.

### Was wünschen Sie sich persönlich für Ihr Älterwerden?

Meine Frau und ich hatten und haben das Glück, dass unsere Eltern erst in den letzten Jahren auf weitergehende Unterstützung durch uns angewiesen gewesen sind. Vorher haben sie uns aktiv dabei unterstützt, unsere drei Jungs durch die Kindheit und die Jugendzeit zu führen. Unsere Hoffnung ist nun natürlich, dass wir so lange gesund bleiben, dass wir unseren Kindern und möglichen Grosskindern die gleiche Unterstützung geben können. Da meine Frau und ich Kinder sehr mögen, kann ich mir auch vorstellen, dass wir jungen Familien oder Jugendlichen in nachbarschaftlichen oder ehrenamtlichen Kontexten unsere Unterstützung anbieten. Daneben gibt es in unserem Leben so einiges, für das in der hektischen Berufswelt zu wenig Zeit bleibt. Ich denke, wir werden eher zu den Pensionierten gehören, mit denen man Termine zwei Monate im Voraus abmachen muss.

« Die Prävention von Isolation und Einsamkeit im Alter beginnt wie jede Prävention schon lange zuvor. »



## Keiner zu alt, ein Turner zu sein

**Für Fitness und Bewegung ist man nie zu alt. Das beweist Hans Laich auf eindruckliche Art und Weise. Der 88-Jährige organisiert seit über 40 Jahren für den BTV Chur das Angebot «Fitness für alle». An zwei von vier Wochentagen turnt er selber mit.**



«Eins und zwei und vor und zurück!» Die Leiterin steht in der Mitte der Turnhalle und bewegt ihre Arme und Beine rhythmisch zum Song «Euphoria» der schwedischen Sängerin Loreen. Die Musik spornt an. Die Turnerinnen und Turner unterschiedlichen Alters machen, verteilt auf die ganze Turnhalle, die Bewegungen nach. Mal mehr im Takt, mal weniger. Das Mitmachen zählt. Die Freude, gemeinsam mit anderen eine Stunde lang zu schwitzen, zu plaudern, zu lachen. Sport trainiert nicht nur die Muskeln, sondern setzt auch Glückshormone frei und reduziert Stresshormone.

### «Wer rastet, der rostet»

«Ohne das regelmässige Turnen wäre ich heute nicht so fit», sagt Laich, der sechzehn Mal beim Engadin Skimarathon mitgemacht hat. Früher war er Leichtathlet und absolvierte regelmässig Gelände-, Orientierungs- und Waffenläufe. «Wer rastet, der rostet», ist der 88-Jährige überzeugt. Damit auch andere in den Genuss von Fitnesslektionen kommen, organisiert er seit über 40 Jahren in verschiedenen Churer Turnhallen das Angebot «Fitness für alle». «Wir haben regelmässig bis zu 20, manchmal sogar 30 Personen in der Halle», sagt Laich. Früher wurden sieben Turnstunden pro Woche angeboten, heute sind es deren vier. Jede Lektion wird von einer anderen Leiterin gestaltet. Manchmal werden Therabänder oder Bälle eingesetzt. «Das bringt Abwechslung für diejenigen, die mehrmals pro Woche mitturnen», findet Laich.

### «Jeder macht das, was er kann»

Die Musik in der Halle ist ruhiger geworden. Die Turnerinnen und Turner sind in der Zwischenzeit beim kräftigenden Teil angekommen. Auf dünnen Fitnessmatten trainieren sie ihre Bauch-, Rücken- und Gesässmuskulatur. «Jeder macht das, was er kann», erklärt Laich, «bei mir geht auch nicht mehr alles so wie vor zwanzig Jahren, aber ich bin immer noch aktiv und das zählt.» Dass Turnen wirklich kein Alter kennt, beweist der älteste Teilnehmer in der Runde. Mit seinen 94 Jahren turnt er noch regelmässig einmal pro Woche mit.



« Ohne das regelmässige Turnen wäre ich heute nicht so fit. »



## «Fitness für alle» in Chur

- Montag** 18.40 – 19.40 Uhr, Turnhalle Stadtbaumgarten
- Dienstag** 20.20 – 21.20 Uhr, Turnhalle Giacometti
- Mittwoch** 20.20 – 21.20 Uhr, Turnhalle Quader
- Donnerstag** 18.40 – 19.40 Uhr, Turnhalle Florentini

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Eine Lektion kostet vier Franken, der Betrag ist direkt vor Ort zu bezahlen.

**Auskunft:** Hans Laich, Telefon 081 284 41 22

Weitere Bewegungsangebote des BTV Chur:  
[www.btv-chur.ch](http://www.btv-chur.ch)

Lösung des Sudokus  
von Seite 14.

7	9	6	3	8	4	5	1	2
2	8	5	6	1	9	7	3	4
3	4	1	5	7	2	9	6	8
5	7	9	2	4	1	6	8	3
6	1	8	7	3	5	2	4	9
4	3	2	9	6	8	1	5	7
1	6	3	4	2	7	8	9	5
9	2	4	8	5	6	3	7	1
8	5	7	1	9	3	4	2	6

# «Wenn man merkt, dass es läuft, macht es Spass»

Heidi und Heinz Waser sind seit 50 Jahren miteinander verheiratet. Ihre grosse, gemeinsame Leidenschaft ist der Paartanz. Dass sie seit 15 Jahren zusammen tanzen, ist vor allem Heidis Hartnäckigkeit zu verdanken.

«Ich wollte schon immer einen Tanzkurs besuchen», erzählt Heidi Waser, «denn ich wusste schon früh, dass mir diese Art von Bewegung gefallen würde. Aber uns fehlte einfach die Zeit dazu.» Eines Tages, als sie ihren Mann wieder auf das Thema angesprochen hatte, sagte dieser: «Wenn ich pensioniert bin, machen wir einen Kurs.» Mit dieser saloppen Aussage wollte er eigentlich nur Zeit gewinnen und die Angelegenheit beiseiteschieben. «Wie bei vielen anderen Paaren war auch bei uns meine Frau die treibende Kraft, wenn es ums Tanzen ging», gibt der 75-Jährige heute zu. Aber er machte die Rechnung ohne seine Frau. «Kurz nach Heinz



## Buch- und Medientipps



Doris Wolf

### Einsamkeit überwinden

Sich geborgen, geliebt und verbunden fühlen  
Pal Verlagsgesellschaft, Mannheim  
ISBN: 978-3-923614-14-1

Die Psychotherapeutin Doris Wolf zeigt in diesem Ratgeber, woher Gefühle der Einsamkeit und der inneren Leere kommen und wie Sie wieder ein Gefühl der Verbundenheit mit anderen Menschen erfahren können.

Eva Wlodarek

### Einsam

Vom mutigen Umgang mit einem schmerzhaften Gefühl  
Kösel-Verlag, ISBN: 978-3-466-31032-6

Jeder kennt das Gefühl, nicht mit sich selbst und anderen in Kontakt zu sein. Vielleicht, weil man eine wichtige Person, den Arbeitsplatz oder das gewohnte Umfeld verloren hat und trotz vieler Freunde unter Isolation leidet. Einsamkeit hat viele Gesichter. Wie sie aussehen und welche Wege aus der Einsamkeit herausführen, zeigt Dr. Eva Wlodarek, Psychologin, Germanistin und Philosophin.



Pensionierung erhielten wir ein Probeabo der Schweizer Familie», erinnert sich Heidi, «und darin war ein einwöchiger Tanzkurs für Anfänger in Brigels ausgeschrieben. Ich meldete uns kurzerhand an.» Nun konnte Heinz nicht mehr anders, denn «versprochen ist versprochen».

### Vom Tanzfieber gepackt

Ohne einen Tanzschritt zu kennen, starteten sie in die Kurswoche – und waren begeistert. «Es war ein super Kurs», sind sich beide einig, «die Kursleiterin hat uns alles beigebracht, von Cha-Cha-Cha über Rumba bis zum Englischen Walzer.» Und Heidi ergänzt: «Es war ein Krampf, aber es hat sich gelohnt.» Das war 2003. Seither sind die beiden vom Tanzfieber gepackt und wirbeln bei jeder Gelegenheit übers Parkett. «Wir sind immer wieder für längere Zeit in Berlin und tanzen dort im «Clärchens Ballhaus», dem schönsten Tanzlokal der Stadt», schwärmt die 76-jährige ehemalige Sekundarlehrerin und ihr Mann, der gelernter Maschinenschlosser und -zeichner ist, ergänzt: «Wir haben auch schon auf einem Schiff getanzt. Anlässlich einer mehrtägige Flussschiffahrt auf der Donau gab es jeden Abend Livemusik.» Aktuell besuchen sie einmal pro Monat in Chur einen Tanzkurs für Fortgeschrittene, einen Termin, den sie nur im äussersten Notfall absagen würden. «Unsere Kursleiterin ist sehr motivierend und aufbauend, aber auch sehr fordernd», sagt Heidi Waser, «nach diesen zwei Stunden sind wir jeweils total geschafft. Aber wenn man merkt, dass es läuft, dann macht das Tanzen enorm Spass.»

### Reisen, lesen, klassische Musik

Heidi und Heinz Waser sind in ihrem Leben weit gereist, fasziniert sind sie vor allem von Südostasien, Indien, Kambodscha und Laos. Viele Aktivitäten machen sie aber auch getrennt. «Mein Mann ist ein Bewegungsmensch und ich lese gerne und viel», erklärt Heidi. Im Paartanz haben sie eine gemeinsame Leidenschaft entdeckt. «Uns faszinieren die Rhythmen aus aller Welt in Kombination mit der harmonischen Bewegung», schwärmen die Liebhaber klassischer Musik. Nur etwas interessiert die beiden nicht: «Wir haben uns noch nie eine Tanzsendung im Fernsehen angeschaut.» Das sei nicht interessant. Richtige Tänzer schwingen das Tanzbein eben lieber selber.

### Tanz mit und bleib fit!

Tanzen verbindet Menschen, verleiht Flügel und macht glücklich. Tanzen ist Ganzkörpertraining, schärft die Sinne und hält das Gehirn fit. Egal ob Walzer, Schottisch, Tango oder Rock'n'Roll: Tanzen macht stark und schnell, steigert die Ausdauer und lässt überflüssige Pfunde purzeln.

#### Tanznachmittage mit der Kapelle Fadära im Kirchgemeindehaus Comander in Chur

Eingeladen sind an einer Demenz erkrankte Personen, die noch zu Hause leben oder im Heim, sowie deren Angehörige und Betreuungspersonen. Die nächsten Daten: 3. Mai und 8. November 2018 von 14.00 bis 16.30 Uhr. Information und Anmeldung: Alzheimervereinigung Graubünden, Telefon 081 253 91 42 oder E-Mail [info.gr@alz.ch](mailto:info.gr@alz.ch)

#### Tanznachmittage mit Livemusik im ganzen Kanton

Tanznachmittage werden unter anderem in Thusis, Küblis, Scuol, Zernez, Ilanz, Malans, Domat/Ems und Untervaz angeboten. Information und Anmeldung: Pro Senectute Graubünden, Telefon 081 252 75 83 oder E-Mail [kurse@gr.prosenectute.ch](mailto:kurse@gr.prosenectute.ch)



Anna Gavalda  
**Zusammen ist man weniger allein**  
Roman

Fischer Taschenbuch Verlag  
ISBN: 978-3-596-17303-7

Eine verrückte Wohngemeinschaft am Fuss des Eiffelturms. Vier grundverschiedene Menschen suchen ein Zuhause. Camille (26), Philibert (36), Franck (34) und Paulette (83) wagen einen Neubeginn. Mit Charme und Witz beschreibt Anna Gavalda, wie sie sagt, den umgekehrten Domino-Effekt: Einer richtet den anderen auf und zieht ihn aus dem Schlamassel.



#### Passend zum Buch:

Der Film von Regisseur Claude Berri ist als DVD erhältlich.



**dokcall-App**

Im Notfall erreichen Sie mit dieser App sofort den diensthabenden Notfallarzt. Jederzeit und schweizweit. Die App kann im App-Store (für iOS) oder bei Google Play (für Android) kostenlos heruntergeladen werden.



## Gisula Tscharners wilde Weiberküche

# Geblümte Wiesenbrötchen

Geeignet als Apéro-Häppchen, als Snack für zwischendurch oder als leichtes Abendessen

Früh im März spriessen frech die ersten grünen Botschafter aus dem Boden, an Wald- und Wiesenrändern, im Garten, an «Un-Orten» rund ums Haus – längst bevor die eigentlichen Grasflächen ins helle Grün hinein erwachen. Mir fällt das sogar dann auf, wenn ich im Zug über Land fahre, denn das dunklere Grün von Brennnesseln, Wildlauch, Gundermann, Löwenzahn und Scharbockskraut hebt sich deutlich davon ab. So werde ich übers Auge zu den Sammelstellen gelockt. Es ist egal, ob ich genau neun junge Blattsorten finde, ich nehme einfach, was ich kenne und finde, ohne Stress und ohne Botanikbüchlein. Wichtig ist, dass es gesund, farbig und mundig-schmackhaft ist.

### ZUTATEN

1 Salatsieb voll Blätter von jungem Grün, zum Beispiel Gundermann, Scharbockskraut, Giersch, Bärlauch, Wildlauch, Löwenzahn, Brennnesseln, Schafgarbe, Leimkraut, Knoblauchrauke, Sauerampfer

4 bis 5 Esslöffel Öl «von hier», zum Beispiel Raps-, Distel- oder Sonnenblumen-Öl

Salz

Frisches Brot

Magerquark, ca. 100 g

Einige frische Blüten zum Garnieren, zum Beispiel Waldveilchen, Schlüssel- oder Gänseblümchen, rote oder goldene Taubnessel

### ZUBEREITUNG

Die gemischten grünen Blättchen mit einem Messer sehr fein hacken und mit Öl sowie etwas Salz gut vermischen. Ca. 1 Stunde stehen lassen, hin und wieder umrühren.

10 min

Brotcheiben schneiden, mit etwas Magerquark bestreichen, und dann etwas von der tiefgrünen Wiesenpaste daraufgeben. Die Blüten vom Grün befreien und daraufstreuen. Sofort geniessen. Beim Zermahlen im Mund breitet sich ein wunderbares Aroma-Lied aus und äussert sich in einem spontanen Lächeln.

10 min

Dieses und weitere Rezepte von Gisula Tscharner finden Sie in ihrem Buch «Wald und Wiese auf dem Teller – Neue Rezepte aus der wilden Weiberküche» AT-Verlag / ISBN 978-3-03800-404-2 Fotografie © Ulla Mayer-Raichle, AT Verlag [www.at-verlag.ch](http://www.at-verlag.ch)



### Partner



### Herausgeber



Gesundheitsamt Graubünden  
Uffizi da sanadad dal Grischun  
Ufficio dell'igiene pubblica dei Grigioni