Herbst 2018

Salute

Magazin für Gesundheit und Lebensqualität

Dazugehören mit Sicherheit

Mit Wettbewerb
▶ Seite 15

Interview

Lukas Zahner über Kraft im Alter

Prävention

Geben Sie Kriminellen keine Chance

Erlebnis

Spaziergänge durch Graubünden

Inhalt

3 **Sicherheit als Grundbedürfnis** Editorial von Regierungsrat Christian Rathgeb

4 **«Wenn ich meine Zähne putze, stehe ich auf einem Bein»** Interview mit Lukas Zahner

6 **Sicher auf den Beinen** Der Sturz ist der häufigste Unfall

8 **So kräftigen Sie Ihre Beine** Übungen, die Sie stark machen

9 **Im Alter braucht der Körper Eiweiss** Essen Sie sich stark!

10 **Mitmischen, bitte!** Engagiert und vernetzt in der Gemeinde

12 **Betrogen und bestohlen werden?** Das passiert mir nicht!

14 **Finanziell abgesichert** Auch nach der Pensionierung

15 **Rätselspass** mit Wettbewerb

16 **«Wenn ich der Angst nachgebe, gebe ich ihr eine ungeheure Macht»** Interview mit Bettina Ugolini

18 **Graubünden geht besser** Neue Kampagne des Gesundheitsamtes Graubünden

20 **Kuhfladen mit Fliegenlöchern** Gisula Tscharners wilde Weiberküche

«Wenn ich meine Zähne putze, stehe ich auf einem Bein» 4

Im Alter braucht der Körper Eiweiss 9

«Wenn ich der Angst nachgebe, gebe ich ihr eine ungeheure Macht» 16

Impressum

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

Redaktionsleitung: Thomas Hobi, Driftwood Crossmedia, Chur, www.driftwood.one
Gestaltung: Stilecht Andreas Panzer, Chur, www.stilecht.ch

Fotos:
– Titelbild, Seite 10, 18: Dani Ammann
– Seite 3: Caroline Staeger
– Seite 4, 12: Driftwood
– Seite 6, 11: Gesundheitsamt GR
– Seite 9, 13 oben, 20 oben: Adobe Stock
– Seite 16: zVg

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

Das Magazin kann unter www.bischfit.ch/salute kostenlos bestellt werden.

Editorial

Sicherheit als Grundbedürfnis

« Die Welt gehört denen, die zu ihrer Eroberung ausziehen, bewaffnet mit Sicherheit und guter Laune.»
Charles Dickens

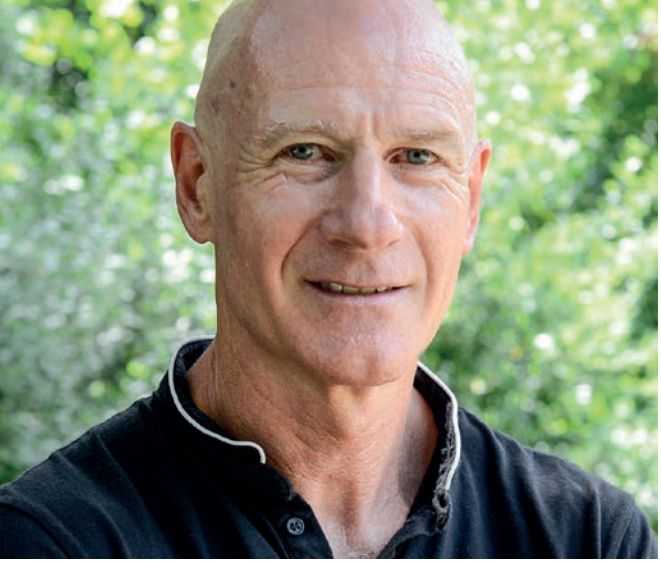
Liebe Leserin, lieber Leser
Diese Ausgabe unseres Salute-Magazins für Gesundheit und Lebensqualität ist dem Thema Sicherheit gewidmet. Sicherheit ist nicht erst im höheren Alter wichtig, sie ist ein Grundbedürfnis der Menschheit. Wer sich sicher fühlt, fühlt sich geborgen und gut aufgehoben. Aber gerade bei älteren Menschen nimmt dieses Sicherheitsgefühl ab. Vor allem bei denjenigen, welche sich einsam oder alleingelassen fühlen. Sie spüren, wie ihre Kräfte nachlassen, und müssen lernen, Grenzen zu akzeptieren. Der rasche und stetige Wandel der Umwelt, vor allem der virtuellen, kann Angst davor machen, aus bestimmten Teilen der Gesellschaft ausgeschlossen zu werden. Ich denke da zum Beispiel an Bankomaten und Billettautomaten, die zunehmend den persönlichen Kontakt am Schalter ersetzen, oder ans Online-Banking, das für Einzahlungen das gelbe Postbüchlein ablöst.

Aber genau wie im Zitat von Charles Dickens geht es eben auch darum, Verantwortung für sich selber zu übernehmen, auszuziehen und – im übertragenen Sinn – die Welt zu erobern. Die Psychologin Bettina Ugolini betont in diesem Magazin, dass man der Angst eine gewaltige Macht gibt, wenn man ihr nachgibt. Und sie schildert auch, zu welcher Leistung eine 86-jährige Frau fähig gewesen ist, nur weil sie sich etwas zugetraut hat. Der Biologe und Sportwissenschaftler Lukas Zahner erklärt, wie wichtig ein kräftiger Körper ist und warum Krafttraining auch im Alter Sinn macht. Probieren Sie doch einfach die vorgestellten Übungen aus, die Ihre Beine kräftigen, und freuen Sie sich an den spürbaren Fortschritten. Für die Sicherheit im öffentlichen Raum sorgt die Polizei. Was Sie selber dazu beitragen können, dass Kriminelle keine Chance haben, erfahren Sie von René Schuhmacher, der bei der Kantonspolizei Graubünden als Präventionsfachmann arbeitet.

Ich persönlich versuche täglich mit gutem Beispiel voranzugehen und motiviere nicht nur meine Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, sondern auch Sie und die ganze Bündner Bevölkerung, sich sportlich zu betätigen oder sich regelmässig im Freien zu bewegen. Das Gesundheitsamt Graubünden lanciert zu diesem Zweck eine Kampagne unter dem Titel «Graubünden geht besser», die Sie, liebe Leserinnen und Leser, dazu einlädt, unseren schönen Kanton spazierend zu erkunden. Damit Sie wissen, was in Ihrer Region zur Erhaltung und Förderung der Gesundheit alles läuft, erhalten Sie von uns eine Agenda für 2019. Wo Sie diese abholen oder bestellen können, erfahren Sie ebenfalls in diesem Magazin.

Ich wünsche Ihnen Kraft und Sicherheit im Alltag sowie viel Lesevergnügen mit unserer neuen Salute-Ausgabe.

Regierungsrat Dr. Christian Rathgeb
Vorsteher Departement für Justiz, Sicherheit und Gesundheit Graubünden



«Wenn ich meine Zähne putze, stehe ich auf einem Bein»

Lukas Zahner ist ein ausgewiesener Fachmann im Bereich der biologisch-trainingswissenschaftlichen Forschung. Im Salute-Interview erklärt er, warum Krafttraining im Alter Sinn macht, welche einfachen Übungen er in seinen Alltag einbaut und in welchen Fällen statt eines Medikaments besser Bewegung verschrieben werden sollte.

Mit Prof. Dr. phil. Lukas Zahner* sprach Thomas Hobi

Salute: Lukas Zahner, Sie plädieren in Ihrem Buch für ein «kräftiges Altern». Was meinen Sie damit?
Lukas Zahner: Wenn ich kräftig bin, habe ich im Alter verschiedene Vorteile. Der Muskel ist ein sehr wichtiges Organ, sowohl für unseren Organismus als auch für unseren Stoffwechsel. Wenn ich meine Muskeln aufbaue, habe ich mehr Kraft und dadurch eine bessere Körperhaltung und bin erst noch weniger sturzgefährdet. Mit dem Aufbau von Muskelmasse wird zudem das Risiko für Diabetes oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen gesenkt. Wichtig ist auch der psychische Aspekt. Ältere Menschen, die Krafttraining machen, merken, dass nicht alles abwärts geht. Muskelmasse kann auch im hohen Alter noch aufgebaut werden. Das wirkt motivierend.

Aber kann man im Alter noch mit Krafttraining anfangen? Müsste man da nicht früher beginnen?
Für Krafttraining ist es nie zu spät. Es gibt Studien, die zeigen, dass auch 90-Jährige, die dreissig Jahre kein Training absolviert haben, noch Muskelmasse aufbauen können. Optimalerweise fängt man spätestens ab dem 50. Altersjahr damit an, weil dann der Abbau der Muskelmasse stärker fortschreitet.

Welche Vorteile haben kräftige ältere Menschen?
Muskelkraft hilft uns, mobil und damit selbständig zu bleiben. Wer kräftig ist, geht schneller und sicherer, stürzt weniger und kann besser aufstehen und absitzen.

Braucht es dafür immer den Gang ins Fitnessstudio oder kann ich meine Muskeln auch ohne Maschinen trainieren?
Grundsätzlich empfehlen wir, sich als Anfänger oder bei Unsicherheiten mit einer Fachperson auszutauschen. Leute, die in einem Fitnessstudio arbeiten, sind in diesem Bereich ausgebildet und können professionell beraten. Man kann das Training aber auch gut in den Alltag integrieren, indem man beispielsweise regelmässig die Treppe hochsteigt, statt mit dem Lift zu fahren. Noch mehr Wirkung erzielt man, wenn man so lange wie möglich nur jede zweite Treppenstufe nimmt. Gleichgewicht und Kraft können auch in anderen Alltagssituationen trainiert werden. Ich zum Beispiel putze meine Zähne seit Jahren auf einem Bein. Wer will, kann zusätzlich die Augen schliessen oder

1 Minute
1 Minute gehen kann das Leben um 1,5 – 2 Minuten verlängern

20 Minuten
20 – 25 Minuten gehen pro Woche kann das Leben um mehrere Jahre verlängern

* Lukas Zahner ist Leiter des Bereichs Bewegungs- und Trainingswissenschaft am Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit der Universität Basel. Er hat je einen Masterabschluss in Biologie und Sportwissenschaft und ist Leiter verschiedener Seniorensportstudien.

Tipp

Buch
ISBN 978-3-938939-19-2
CHF 13.80 plus Versandkosten
Bestellen:
E-Mail: info@health-and-beauty.ch
Telefon: 041 417 07 79

DVD
CHF 30.– plus Versandkosten
Bestellen:
E-Mail: info@sfgv.ch

leicht in die Knie gehen. Dieses tägliche, in den Alltag integrierte Training hat den Vorteil, dass ich mich weder umziehen noch an einen anderen Ort begeben muss und dass die Fortschritte schnell sichtbar werden.

Was passiert, wenn ich meine Muskeln nicht aufbaue?

Mit zunehmendem Alter findet ein steter Abbau der Muskelmasse statt. Dies erhöht auch die Sturzgefahr und führt irgendwann zum Verlust der Selbständigkeit. Menschen, die einmal im Rollstuhl sitzen, kommen selten wieder auf die Beine, und ein grosser Teil der Leute, die im Alter einen Schenkelhalsbruch erleiden, sind danach nicht mehr autonom. Mit gezieltem Training und Muskelaufbau könnten aber auch solche Leute wieder mobil werden. Nur leider fehlen im heutigen Gesundheitswesen oftmals Zeit und Verständnis dafür.

Was meinen Sie damit?

Solange der Mensch gehen kann, sollte er gehen. Aber heutzutage werden die Menschen im Pflegeheim oft im Rollstuhl in den Speisesaal und zurück ins Zimmer gefahren; nur weil es schnell gehen muss. 80 bis 90 Prozent der Menschen, die die Wahl haben zwischen einem Medikament und einem Bewegungs- und Ernährungsprogramm, entscheiden sich für das Medikament; obwohl man beispielsweise mit gezielten Bewegungsprogrammen und gesunder Ernährung gleichwertige, wenn nicht gar bessere Ergebnisse erzielen könnte, einfach weil sie zu bequem sind. Bei Diabetes, Herz-Kreislauf-Problemen oder leichten Depressionen wirkt das Bewegungsprogramm wirklich wie ein Medikament – man muss aber eben aktiv werden.

Haben Sie Motivationstipps, damit einem das Bewegen leichter fällt?

Inaktivität ist sowohl in der Jugend wie auch im Alter verbreitet. Aus diesem Grund haben wir die Stiftung Hopp-la gegründet, die ein intergenerationales Bewegungs- und Gesundheitstraining anbietet. Enkelkinder und Grosseltern bewegen sich gemeinsam. Diese Form des Zusammenseins und der Bewegung macht durchaus Sinn, denn beim Kind sind Kraft und Gleichgewicht noch nicht voll aufgebaut und beim älteren Menschen gehen sie bereits wieder verloren. Beide sind also auf einem ähnlichen Niveau und können sich gegenseitig herausfordern und motivieren. Oder warum nicht kulturelle Interessen mit Bewegung verbinden, indem man das Museum oder das Konzert zu Fuss besucht statt mit dem Taxi? Auch Verbindlichkeiten in einer Gruppe wirken motivierend. Wenn sich mehrere Senioren regelmässig treffen, um gemeinsam etwas zu unternehmen, dann ist dies ein Fixpunkt in der Agenda.

Bewegungsempfehlungen für Erwachsene über 65

- 30 Minuten Ausdauertraining von moderater Intensität an 5 Tagen pro Woche

  oder
- 20 Minuten Ausdauertraining von hoher Intensität an 3 Tagen pro Woche

  und
- 8 bis 10 Krafttrainingsübungen à jeweils 10 bis 15 Wiederholungen an 2 bis 3 Tagen pro Woche

Zusätzlich bei Sturzrisiko:
- Gleichgewichtsübungen

Lassen Sie sich von einer Fachperson einen Bewegungsplan erstellen.

Lukas Zahner rät:

- Körperliches Training wirkt in jedem Alter, es ist nie zu spät!
- Wichtig sind Entlastung und Belastung
- Bewegung und Sport als Erfolgserlebnis macht Freude
- Autonomie im Alter: Wir haben das Heft zum grossen Teil selbst in der Hand

Sicher auf den Beinen

Eine kurze Unachtsamkeit und schon ist es passiert. Ein Sturz kann für ältere Menschen schwerwiegende Folgen haben und zum Verlust der Selbständigkeit führen. Ein paar einfache Vorkehrungen helfen, Stürze zu vermeiden.

Wenn ältere Menschen stürzen, hat dies oft mehrere Ursachen. Einerseits nehmen im Alter Muskelkraft und Reaktionsgeschwindigkeit ab, andererseits sind die Knochen durch die fehlende Muskelmasse weniger gut geschützt und das Bruchrisiko steigt. Wer zu wenig Kraft besitzt, steht unsicher auf den Beinen. Auch die Sehfähigkeit nimmt im Alter ab. Wer schlecht sieht, erkennt Hindernisse in der Umgebung und am Boden oft zu spät. Ebenfalls nicht zu unterschätzen: Bestimmte Medikamente wie Beruhigungsmittel oder Blutdrucksenker können Stürze begünstigen, weil sie Nebenwirkungen wie Schwindel oder Benommenheit haben können.

Statistik

Der Sturz ist gemäss der Beratungsstelle für Unfallverhütung bfu der häufigste Unfall im Haushalt, im Garten und in der Freizeit. Jährlich stürzen in der Schweiz rund 280'000 Personen. Fast 1400 sterben an den Folgen, zu 96% ältere Menschen.
www.bfu.ch

Vorsicht Winter!

Während der kalten Jahreszeit, die schon bald vor der Tür steht, ist beim Spazieren besondere Vorsicht geboten. Bei Schnee und Glatteis steigt die Sturzgefahr markant an. Zudem wird es wieder früher dunkel. Gute Vorbereitung und folgende Tipps helfen Ihnen, sicher durch den Winter zu kommen:

- ✓ **Tragen Sie gute Schuhe mit tiefem Profil**
- ✓ **Befestigen Sie an Ihren Schuhen und am Gehstock Spikes**
- ✓ **Nutzen Sie nur vom Schnee geräumte Wege**
- ✓ **Nehmen Sie die Hände beim Gehen aus den Taschen (um einen Sturz abfangen zu können)**
- ✓ **Tragen Sie beim Einkaufen einen Rucksack statt einer Tragtasche (so haben Sie die Hände frei)**
- ✓ **Nehmen Sie eine Taschenlampe mit**
- ✓ **Reduzieren Sie Ihr Tempo, gehen Sie langsam und berechnen Sie genügend Zeit ein**

Stolperfalle Wohnung

Die eigene Wohnung ist ein Ort, an dem man sich gerne und viel aufhält. Aber gerade wenn die Körperkraft nachlässt, wird das beschauliche Zuhause schnell zur tückischen Stolperfalle. Besonders gefährlich sind Treppen, lose Teppiche und das Badezimmer. Machen Sie Stolperfallen in Ihrer Wohnung ausfindig und beseitigen Sie sie! Die Ergotherapeuten des Roten Kreuzes Graubünden (081 258 45 84 oder info@srk-gr.ch) oder der Rheumaliga (044 487 40 00 oder info@rheumaliga.ch) beraten Sie gerne. Bereits kleine Anpassungen zeigen grosse Wirkung:

- ✓ **Gute Beleuchtung und helle Glühbirnen in der ganzen Wohnung**
- ✓ **Gut greifbare, durchgehende Handläufe bei den Treppen**
- ✓ **Deutlich markierte Treppenvorderkanten und rutschfeste Tritte**
- ✓ **Rutschfeste Matten im Bad und in der Dusche**
- ✓ **Haltegriffe bei der Toilette, beim Waschbecken und in der Badewanne**
- ✓ **Gleitschutzmatten oder Teppichklebeband unter den Teppichen**
- ✓ **Stabile Möbel und Gestelle (um sich allenfalls abstützen zu können)**
- ✓ **Sauber verlegte und zusammengebundene Kabel**
- ✓ **Keine herumstehenden oder herumliegenden Sachen**

Diese einfachen Massnahmen können Sie in der Regel selbständig umsetzen und in Ihren Alltag integrieren. Sie werden schnell feststellen, dass sie Ihnen Sicherheit geben.

Falls grössere bauliche Anpassungen nötig sind, wenden Sie sich an die Fachberatung Hindernisfreies Bauen von Pro Infirmis Graubünden (081 250 26 28 oder roman.brazerol@bauberatungsstelle.ch) oder – bei Mietobjekten – an den Vermieter.

Ich bin gestürzt – was soll ich machen?

- Bleiben Sie ruhig. Geraten Sie nicht in Panik.
- Versuchen Sie nicht, selbst aufzustehen, wenn Sie irgendwo Schmerzen haben.
- Holen Sie Hilfe – am besten mit dem Telefon (Sanitätsnotruf 144), wenn Sie dieses erreichen können. Wenn nicht: Rufen Sie laut oder klopfen Sie an die Wand oder auf den Boden.
- Kriechen Sie auf allen Vieren zum nächsten Möbelstück, an dem Sie sich aufrichten können.
- Falls keine schnelle Hilfe in Sicht ist: Bedecken Sie sich nach Möglichkeit mit einer Decke oder einem Kleidungsstück.

Quelle: www.senioren-ratgeber.de

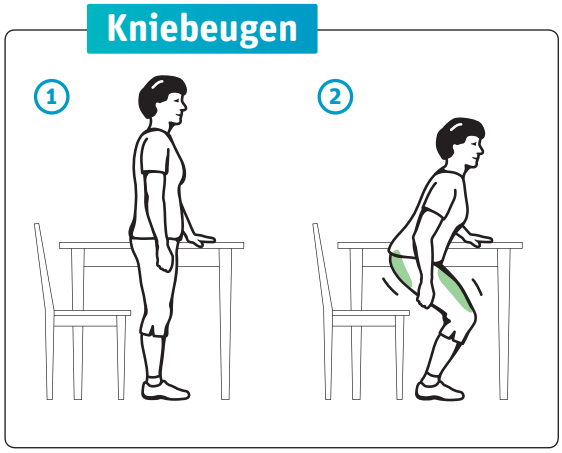
Weitere Informationen
Die Broschüre «Selbständig bis ins hohe Alter – Checkliste Wohnumgebung, Training und Tipps zur Mobilität» erhalten Sie kostenlos beim Gesundheitsamt Graubünden.

Gesundheitsamt Graubünden
Gesundheitsförderung und Prävention
Hofgraben 5 | 7001 Chur
Telefon 081 257 64 00
E-Mail gf@san.gr.ch

So kräftigen Sie Ihre Beine

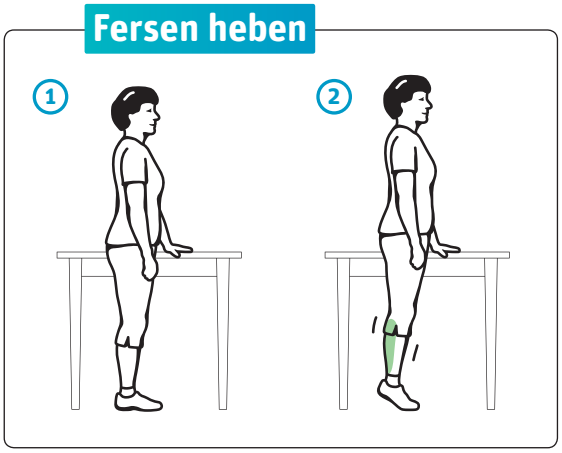
Bauliche Massnahmen alleine reichen nicht aus, um das Sturzrisiko zu vermindern. Wichtig ist ebenfalls, den eigenen Körper in Schwung zu halten. Mit einfachen Übungen bewirken Sie auch hier in kurzer Zeit sehr viel. Bewegen Sie sich regelmässig und trainieren Sie täglich! Damit verringern Sie den Muskelabbau und verbessern Ihr Gleichgewicht und Ihre Reaktion. Die folgenden zwei Übungen stärken beispielsweise Ihre Beinmuskulatur:

Kniebeugen



Starten Sie die Übung stehend (hüftbreiter Stand). Stellen Sie den Stuhl hinter sich, so dass Sie bei plötzlichem Kraftverlust sitzend auf dem Stuhl landen. Stützen Sie sich mit der flachen Hand auf einer sicheren Unterlage (zum Beispiel auf dem Küchentisch) ab. Beugen Sie nun die Knie langsam so weit wie möglich, höchstens jedoch bis Sie die Sitzfläche des Stuhles mit dem Gesäss leicht berühren (nicht absitzen). Richten Sie sich anschliessend langsam wieder auf. Wiederholen Sie die Übung fünf bis zehn Mal.

Fersen heben



Stellen Sie sich hüftbreit auf beide Beine. Stützen Sie sich mit der linken, flachen Hand auf dem Tisch ab. Heben Sie die Fersen und stellen Sie sich auf die Zehenspitzen. Senken Sie die Fersen anschliessend wieder, bis sie den Boden berühren. Wiederholen Sie die Übung fünf bis zehn Mal. Vorsicht: Im Zehenstand kann das Gleichgewicht leicht verloren gehen.

Weitere Übungen finden Sie in der Broschüre «10 Übungen für mehr Sicherheit, Selbständigkeit und Lebensqualität im Alter», die Sie kostenlos beim Gesundheitsamt Graubünden bestellen können:

Telefon 081 257 64 00
E-Mail gf@san.gr.ch

Richtig trainieren

- Trainieren Sie mässig, aber regelmässig – am besten täglich
- Atmen Sie während den Übungen ruhig und gleichmässig
- Achten Sie auf eine gerade Haltung und einen stabilen Rumpf
- Führen Sie alle Übungen langsam und kontrolliert aus
- Achten Sie darauf, dass die Hilfsmittel zum Abstützen stabil genug sind
- Unterbrechen Sie die Übung, wenn Sie sich nicht wohlfühlen, Schmerzen haben oder unter Schwindel leiden

Eiweiss und Energie

Folgende Nahrungsmittel enthalten Eiweiss:

- Fleisch
- Fisch
- Eier
- Milchprodukte
- Tofu
- Quorn
- Hülsenfrüchte wie Kichererbsen, rote Bohnen, Linsen

Diese Nahrungsmittel sind Energielieferanten

- Kohlenhydrate (zu finden in Teigwaren, Reis, Kartoffeln, Brot etc.)
- Fett (zu finden in Öl, Butter, Rahm etc.)
- Bohnen, Linsen

Mit zunehmendem Alter verliert der Körper an Muskelmasse und der Energiebedarf sinkt. Gleichzeitig benötigt er mehr Eiweiss als in jungen Jahren. Salute zeigt, wie man seinen täglichen Eiweissbedarf gekonnt in den eigenen Speiseplan einbauen kann.

Im Alter braucht der Körper Eiweiss

So könnte Ihr Speiseplan für heute aussehen:

Zmorga	Müesli mit Haferflocken, Milch oder Joghurt, Früchten und Nüssen
Znüni	1 Frucht
Zmittag	• Salat • Rindsschnitzel mit Salzkartoffeln und Brokkoli • 1 Kugel Glace oder 1 Stück Schokolade
Zvieri	1 Frucht oder einige Nüsse
Znacht	Käseteller mit Gschwelti und Gemüsesalat

Nicht vergessen: Viel trinken (1 bis 2 Liter pro Tag)! Vermeiden: Leere Kalorien wie Süssigkeiten oder fettige Snacks

Eiweiss ist der Baustoff des Körpers. Jeder Mensch braucht täglich eine bestimmte Portion Eiweiss. «Gerade im Alter ist eine eiweissreiche Ernährung sehr wichtig», sagt Niculin Vonzun, Leitender Ernährungstherapeut am Kantonsspital Graubünden, «denn ältere Menschen haben in der Regel weniger Appetit und essen kleinere Portionen.» Wenn man den täglichen Eiweissbedarf nicht deckt, baut der Körper Eiweissreserven aus der Muskulatur ab.

Niculin Vonzun empfiehlt, am Mittag und am Abend ein Drei-Komponenten-Menü zu sich zu nehmen. Das heisst: Das Essen sollte so zusammengestellt werden, dass es aus einem Drittel Eiweiss, einem Drittel Kohlenhydrate und einem Drittel Gemüse, Früchte oder Salat besteht. Um zusätzlich auch den Kalzium-Bedarf zu decken, sollte man täglich drei Portionen Milchprodukte zu sich nehmen. Eine Portion entspricht dabei zum Beispiel 2 dl Milch, einem Joghurt oder einem Stück Käse.

Täglich Vitamin D

Vitamin D senkt die Sturzrate bei älteren Menschen und schützt vor Knochenbrüchen. Das bestätigen aktuelle Studien. Nur mit der Ernährung und dem Sonnenlicht kann der tägliche Vitamin-D-Bedarf jedoch nicht abgedeckt werden (dazu müsste man täglich zwei Portionen Fisch oder 20 Eier essen). Um eine ausreichende Versorgung des Körpers mit Vitamin D sicherzustellen, empfehlen Experten daher, ab dem 60. Lebensjahr täglich Vitamin D in Form von Tabletten oder Tropfen zu sich zu nehmen.

Mitmischen, bitte! Engagiert und vernetzt in der Gemeinde

Wenn es um wichtige Zukunftsthemen und tragfähige Lösungen für mehr Lebensqualität in der eigenen Gemeinde geht, sind alle Einwohnerinnen und Einwohner gefragt. Gerade die ältere Generation kann wertvolle Ideen und Vorschläge einbringen, denn die Bedürfnisse der Seniorinnen und Senioren sind anders gelagert als diejenigen der Jungen.

Beispiele aus verschiedenen Bündner Gemeinden zeigen, dass es gelingen kann, Kreativität, Alltagserfahrungen und Fachwissen miteinander zu verbinden. Beteiligung und Mitwirkung sind Grundlagen der Demokratie und gelten als Erfolgsfaktoren der Gesundheitsförderung. «Lebendige Demokratie braucht möglichst viele, die bereit sind, sich aktiv einzubringen und mitzumischen», sagt Marianne Lüthi, Programmleiterin Gesundheitsförderung und Prävention im Alter des Gesundheitsamtes Graubünden. «Bürgerbeteiligung und politische Mitwirkung sind solidarische und kreative Kräfte, die das Leben im Dorf, in der Stadt und im Quartier bereichern.» Bei ihrer Arbeit stellt Lüthi fest, dass immer mehr ältere Menschen bei der Gestaltung ihres Lebensumfeldes mitreden, mitbestimmen und aktiv sein wollen. «So entsteht Verbundenheit. Die ältere Generation übernimmt Verantwortung in der Gemeinde und das eigene Leben wird gestaltet und nicht nur erduldet.»

Die Gemeinde als Schlüssel für Gesundheit

Im Alltag treffen Menschen täglich, bewusst oder unbewusst, Entscheidungen für oder gegen die Gesundheit. Aus diesem Grund kommt der Gemeinde eine tragende Rolle zu. «Zahlreiche Gemeinden in Graubünden haben das erkannt», erklärt Marianne Lüthi, «und sind mit uns unterwegs mit der Absicht, ihren älteren Einwohnerinnen und Einwohnern zu ermöglichen, so lange wie möglich bei guter Lebensqualität selbstbestimmt daheim leben zu können.» Im Rahmen von sogenannten Zukunftskonferenzen werden Ideen gesammelt, Massnahmen geplant, Arbeitsgruppen gebildet und Projekte in der Gemeinde verankert.

Verschiedene Gemeinden, darunter auch Untervaz, haben erkannt, wie wichtig es ist, Seniorinnen und Senioren mitreden und mitwirken zu lassen:

«Die ältere Generation will und soll gefragt werden, wenn es um das Lebensumfeld geht, das sie direkt betrifft. Sie bringen gerne ihre Ideen und Ressourcen ein und sind bereit, Verantwortung zu übernehmen bei der konkreten Umsetzung von Vorschlägen. Eine Gemeinde lebt von der aktiven und konstruktiven Beteiligung ihrer Einwohner, damit wird unser Gemeinwesen gestärkt und bereichert. Menschen, die einbezogen werden, erleben sich als wertvollen Teil einer lebendigen Gemeinschaft.»

Erika Cahenzli, Grossrätin und
Mitglied Gemeindevorstand Untervaz

Die Projekte, die in den Gemeinden von der älteren Generation angeregt und auch umgesetzt werden, sind so vielfältig wie die älteren Menschen selber.

Wochenmarkt, Tanznachmittage und technische Unterstützung

In Domat/Ems organisieren sie beispielsweise Tanznachmittage mit Live-Musik. Auf dem Dorfplatz in Samedan findet zwischen Juni und Oktober jeden Dienstag ein Wochenmarkt als Begegnungs- und Einkaufsmöglichkeit im Zentrum statt. In Untervaz gibt es das Freiwilligennetzwerk «Vazernetz», bei dem sich Freiwillige für bestimmte Aufgaben wie Einkaufshilfen, Unterstützung am PC und mit elektronischen Geräten oder einfache Reparaturen zur Verfügung stellen. In Trimmis wurde das Projekt «Trimmis SeniorInnen», eine Kontakt- und Auskunftsstelle von und für Seniorinnen und Senioren, aus der Taufe gehoben. Die Liste von Projekten, die die Gesundheit und Gemeinschaft fördern, liesse sich beliebig ergänzen.

Mehr Sicherheit und Mobilität

In eine andere, ebenso wertvolle Richtung zielen Projekte, die die Infrastruktur und die Mobilität verbessern. In verschiedenen Gemeinden haben Seniorinnen und Senioren angeregt, bei Bushaltestellen oder anderen neuralgischen Punkten im Dorf zusätzliche Ruhebänkli aufzustellen oder Spazier- und Wanderwege in der Umgebung, gerade auch im Winter, instand zu setzen. Solche – verhältnismässig kleine – Massnahmen helfen älteren Menschen, aktiver, eigenständiger und damit gesünder durchs Leben zu gehen.

Wollen Sie in Ihrer Gemeinde mitmischen?

Dann melden Sie sich bei Marianne Lüthi. Sie hilft Ihnen bei der Kontaktaufnahme mit Ihrer Gemeindebehörde und beim Aufbau eines Netzwerks. Wichtiger Partner in allen Regionen des Kantons ist Pro Senectute Graubünden als Kompetenzzentrum zum Thema Alter.

Telefon 081 257 64 03
E-Mail marianne.luethi@san.gr.ch

Wie können wir uns im Alter vor Betrug, Diebstahl und gemeinen Tricks schützen? Das und warum sich Sicherheit und Bequemlichkeit wie Katz und Maus verhalten, erklärt René Schuhmacher, Chef Prävention der Kantonspolizei Graubünden.

Betrogen und bestohlen werden? Das passiert mir nicht!

Zahlen im Vergleich

Graubünden:

36 Enkeltrickversuche, keine Delikte

4 Versuche mit falschen Polizisten, keine Delikte

Gesamtschweizerisch:

558 Enkeltrickversuche, 64 Delikte mit einer Deliktsumme von CHF 2'435'000.–

783 Versuche mit falschen Polizisten, 13 Delikte mit einer Deliktsumme von CHF 2'558'000.–

Stand 2017

Es ist zwar beruhigend, dass der Kanton Graubünden im gesamtschweizerischen Vergleich von Straftaten nach Strafgesetzbuch nicht schwer betroffen ist und Einbruchsdelikte konstant rückläufig sind. Und doch bringt es René Schuhmacher auf den Punkt: «Jeder Fall ist einer zu viel.»

Falsche Enkel und Polizisten

Besonders vorsichtig sollte man zur Zeit bei auffälligen Telefonanrufen von Polizisten mit echt aussehenden Telefonnummern sein. Dieses Thema sei topaktuell, so der Präventionschef. Die Täterschaft – vermeintliche Polizisten – ruft (manchmal sogar mit der vorgetäuschten Telefonnummer 117) an und will die Person am Telefon angeblich schützen. Vor Raubüberfällen zum Beispiel. Sie fragen nach Wertsachen, vorhandenen Geldbeträgen zu Hause und auf dem Konto. Aber wie reagieren? «Auf keinen Fall Auskunft geben. Den Anruf beenden und bei der Polizei (Telefon 117) nachfragen», rät Schuhmacher. «Auch der Enkeltrick ist eine ewige Geschichte, die immer noch anhält.» Die Täterschaft sucht sich meistens alleinstehende, ältere Menschen aus und drückt bei

Tipps

Trickdiebstahl

- Keine fremden Personen in die Wohnung lassen
- Vor dem Öffnen der Tür Türspion nutzen. Sofern kein Türspion vorhanden ist: Aus dem Fenster schauen oder einen Vertreterschutz anbringen
- Bei Unsicherheit nicht bestellter oder angekündigter Handwerker: Rücksprache mit dem Vermieter

Einbruch

- Die Kantonspolizei Graubünden bietet eine kostenlose Beratung für die Sicherheit im eigenen Zuhause an

Einschleichdiebstahl

- Türen und Fenster immer schliessen (gekippte Fenster sind offene Fenster – auch versicherungstechnisch)
- Bei längerer Abwesenheit die Nachbarn informieren

Enkeltrick & falsche Polizisten

- Misstrauisch sein, wenn eine unbekannte Person anruft
- Keine Angaben machen zu Geldbeträgen und Wertsachen
- Unbekannten kein Geld übergeben
- Verdächtige Anrufe beenden und die Polizei informieren (Notruf 117)

Diebstahl

- Wenig Bargeld auf sich tragen
- Kreditkarten nur so viele wie nötig und getrennt voneinander aufbewahren
- PIN-Code nirgends aufschreiben und immer verdeckt eingeben
- Nicht überall den gleichen PIN-Code verwenden
- Kartenverlust (oder Einzug am Bancomat) sofort bei der Bank melden
- Bargeld nur an sicheren Orten (Innentaschen) aufbewahren
- Keine Wertsachen im Auto lassen

ihnen mit angeblichen Verwandtschaftsgeschichten und Notsituationen auf die Tränendrüse. «Und das tun sie richtig gut. Das sind top ausgebildete Kommunikatoren», erklärt Schuhmacher.

Wachsam sein

Die Prävention der Kantonspolizei Graubünden sensibilisiert die Menschen, wachsam zu sein, sofort aufzuhorchen, wenn es um hohe (meistens fünfstellige) Geldbeträge geht. Auch beim Schutz vor Einbrüchen und Einschleichdiebstählen gilt es, äusserst aufmerksam zu sein. «Es ist ein Schock für die Hausfrau, wenn sie im oberen Stock bügelt, und sich im unteren Stock eine fremde Person durch die offene Balkontür einschleicht», sagt Schuhmacher klar. Das sei zwar nicht alltäglich, aber absolut möglich. Um sich vor Diebstahl zu schützen, rät er unter anderem, das Onlinebanking zu nutzen und keine hohen Geldbeträge von der Bank zur Post zu transportieren. «Das Postbüchlein ist aber einfach nicht totzukriegen», erzählt der Präventionsfachmann. Er stellt aber gleichzeitig eine positive Veränderung fest, da mittlerweile auch über 60-Jährige im Internet recht versiert seien.

Jeder kann betroffen sein

«Diebstahl und Betrug? Mir passiert das sowieso nicht!» Solche Aussagen hört Schuhmacher oft. Und doch geschehen sie, diese Deliktsfälle. «Es kann jeden treffen», sagt er. Vor allem gilt es, bei der eigenen Sicherheit nicht zu bequem zu sein. Bequemlichkeit und Sicherheit seien wie Katz und Maus, denn genau diese Bequemlichkeit werde von der Täterschaft ausgenutzt. Bei Unsicherheiten also lieber den Aufwand in Kauf nehmen und Abklärungen treffen, bevor eine fremde Person in die Wohnung gelassen wird. «Und ganz wichtig», so der Fachmann, «hören Sie auf Ihr Bauchgefühl, wenn Ihnen etwas suspekt erscheint!»

Broschüre «Sicherheit im Alter»
Informationen und Tipps zur Kriminalitätsprävention

Download unter www.skppsc.ch

Kontakt

Prävention der Kantonspolizei Graubünden
Telefon 0800 80 30 50

Finanziell abgesichert – auch nach der Pensionierung

Mit dem Älterwerden stellen sich viele Fragen rund ums liebe Geld. Reichen die Finanzen nach der Pensionierung? Wo gibt es Unterstützung, wenn das Geld knapp wird? Der Blick in die finanzielle Zukunft kann auch Verunsicherung auslösen. Verschiedene Fachstellen im Kanton bieten Beratungen an oder gewähren finanzielle Unterstützung. Hier finden Sie Tipps, Kontakte und Antworten rund um die fünf brennendsten Finanz-Fragen:

1 Wird mein Geld nach der Pensionierung knapp werden oder bin ich gut aufgestellt?

Sie wollen sich schon im Voraus über die finanzielle Situation im Alter informieren? Pro Senectute Graubünden bietet in Zusammenarbeit mit der Graubündner Kantonalbank kostenlose, vertrauliche und unverbindliche Beratung in Geld- und Vermögensfragen an. Kernthemen sind Nachlassregelung, Frühpensionierung, Abtretung von Wohneigentum. Auch Ihre Bank oder der private Vermögensverwalter helfen bei der Planung der Altersvorsorge weiter.

2 Habe ich Anspruch auf Ergänzungsleistungen?

Die Ergänzungsleistungen (EL) zur AHV und IV helfen da, wo Rente und Einkommen nicht reichen, die minimalen Lebenskosten zu decken. Pro Senectute Graubünden bietet mit ihrer Sozialberatung an sechs regionalen Standorten kostenlose Hilfe. Auf der Webseite der Organisation können Sie mithilfe eines Ergänzungsleistungsrechners selbst testen, ob Sie Anspruch auf finanzielle Unterstützung haben.

3 Kommt mit 65 automatisch die AHV?

Nein. Wer seine Altersrente beziehen möchte, muss den Anspruch bei der Ausgleichskasse anmelden. Auf der Webseite der Sozialversicherungsanstalt (SVA) Graubünden findet man Informationen rund um die AHV und die Ergänzungsleistungen. Es gibt eine Vielzahl von Merkblättern, und Fachpersonen beraten Sie kostenlos. Eines der Schwerpunktthemen ist die nachberufliche Vorsorgeplanung.

4 Wie bezahle ich meinen Pflegeheim-Aufenthalt?

Ihre Wohngemeinde ist eine wichtige Anlaufstelle, die Sie bei Fragen zur Heimfinanzierung berät. Dort gibt es Hilfe beim Ausfüllen der Gesuche für Rentenleistungen, Ergänzungsleistungen und Hilflosenentschädigung. Gemeinden unterhalten zu diesem Zweck eine AHV-Zweigstelle. Dort kann auch ein Antrag für Verbilligung der Krankenkassenprämien eingereicht werden.

5 Ich kann die Miete nicht mehr bezahlen. Wer hilft?

Die Sozialberatung von Pro Senectute Graubünden leistet kostenlos und unkompliziert Hilfe. Sie berät und zeigt Wege aus dem Engpass auf. So kann sie zum Beispiel mit der Einzelfallhilfe Menschen in finanzieller Not mit Beiträgen unterstützen. Auch wird Unterstützung geboten beim Ausfüllen von Finanzgesuchen. Wächst der Schuldenberg, kann zudem die Beratungsstelle für Schuldenfragen des Roten Kreuzes Graubünden ein Ausweg sein.

Kontaktadressen

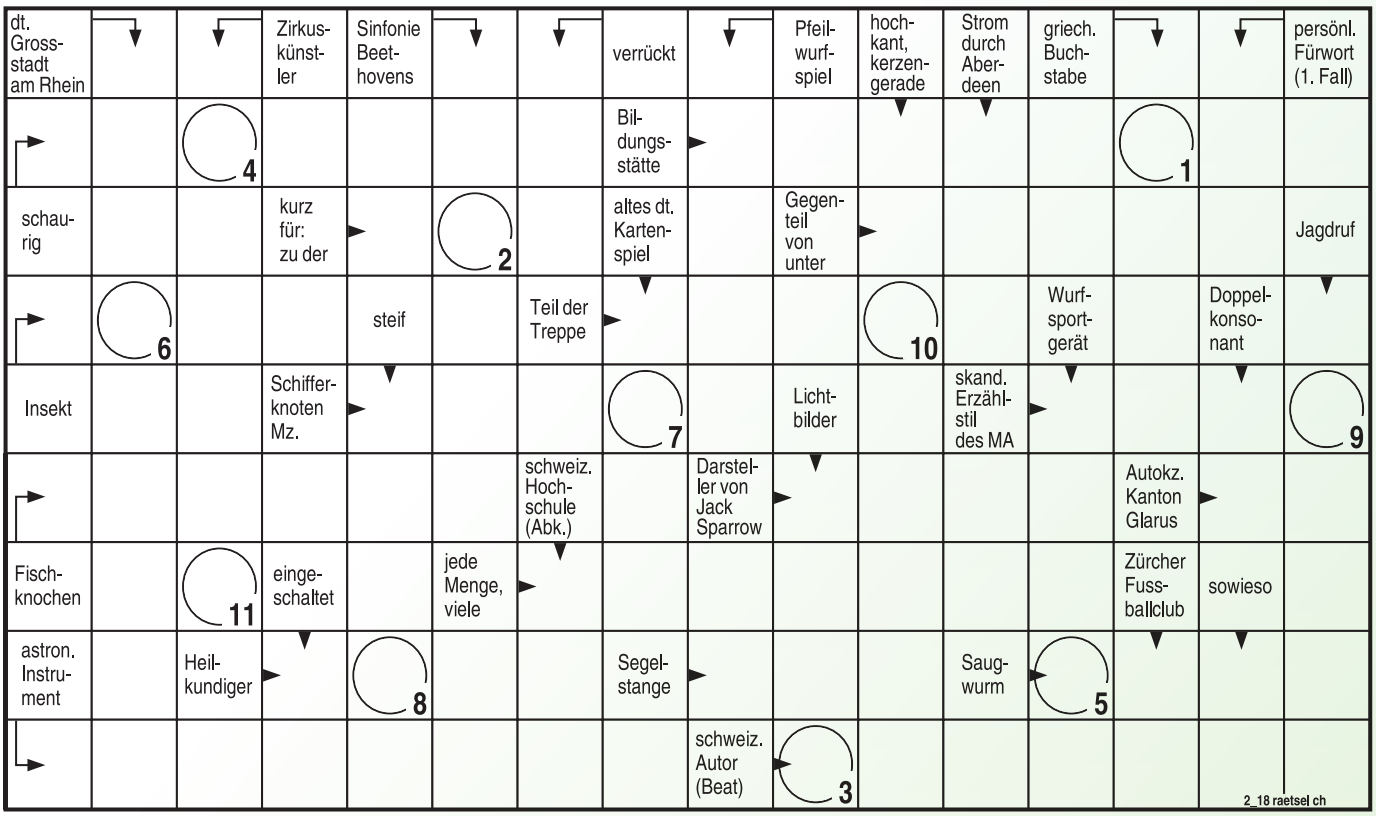
Pro Senectute Graubünden
Alexanderstrasse 2, 7000 Chur
Telefon 081 252 75 83
E-Mail info@gr.prosenectute.ch
www.gr.prosenectute.ch

Rotes Kreuz Graubünden
Beratungsstelle für Schuldenfragen
Steinbockstrasse 2, 7000 Chur
Telefon 081 258 45 80
www.srk-gr.ch

Sozialversicherungsanstalt (SVA) Graubünden
Ottostrasse 24, 7000 Chur
Telefon 081 257 41 11
www.sva.gr.ch

Rätselspass

Kreuzworträtsel



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11

Buchstabensalat

Anleitung: Suchen und markieren Sie im Buchstabenfeld die unten aufgeführten Begriffe. Die Wörter können in jede Richtung (auch diagonal) laufen oder sich überschneiden. Die Lösung finden Sie auf Seite 19 in diesem Heft.

Achtsamkeit Enkeltrick Finanzen Glueck Muskelkraft Nachbarschaft Praevention Sicherheit Staerke Wertsachen

F	Q	S	D	G	G	M	R	Z	L	F	E	I	G	N
Q	A	C	H	T	S	A	M	K	E	I	T	T	K	A
M	N	W	X	E	H	O	P	P	S	T	P	D	T	P
S	T	A	E	R	K	E	X	W	G	A	N	Q	C	T
X	O	U	C	R	E	F	H	H	X	L	H	V	D	Y
I	S	P	F	H	T	N	U	Y	Q	W	U	L	W	M
O	I	W	G	I	B	S	K	O	O	D	P	E	V	D
C	C	I	A	L	N	A	A	E	V	Z	S	I	C	H
S	H	T	X	O	V	A	R	C	L	R	P	T	M	K
Y	E	R	R	U	W	O	N	S	H	T	C	Q	B	U
F	R	B	Y	M	C	U	O	Z	C	E	R	A	C	M
B	H	X	G	H	F	J	F	I	E	H	N	I	W	Y
W	E	F	E	V	Z	C	I	X	Y	N	A	E	C	M
Y	I	P	M	U	S	K	E	L	K	R	A	F	T	K
C	T	P	R	A	E	V	E	N	T	I	O	N	T	U

Wettbewerb

Miträtseln und gewinnen

Lösen Sie das Kreuzworträtsel und schicken Sie uns Ihr Lösungswort bis **Freitag, 1. Februar 2019.** Unter allen richtigen Einsendungen verlosen wir **3×2 Einzeleintritte ins Mineralbad Andeer.**

Mineralbad Andeer

Mitmachen können Sie auf zwei verschiedene Arten: per E-Mail an 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.

Und das sind die drei Gewinnerinnen des Frühlings-Wettbewerbs:
Helen Mattli-Hatz, Chur; Verena Godenzi, Li Curt; Cristiana Juon, Sent

«Wenn ich der Angst nachgebe, gebe ich ihr eine ungeheure Macht»

Eine wichtige Voraussetzung, um sich auch im Alter wohl und aufgehoben zu fühlen, ist das Empfinden innerer Sicherheit. Die Psychologin Bettina Ugolini, Leiterin der Beratungsstelle «Leben im Alter» der Universität Zürich, berichtet, wie die innere Sicherheit erhalten und gestärkt werden kann.

Mit Bettina Ugolini sprach Madleina Barandun

Salute: Bettina Ugolini, auf Ihrer Beratungsstelle empfangen Sie viele ältere Menschen. Was beunruhigt diese Menschen besonders?

Bettina Ugolini: Die Menschen kommen mit ganz unterschiedlichen Themen zu uns. Eine 86-jährige Frau suchte Hilfe, weil sie sich nach dem Tod ihres Mannes nicht mehr aus ihrer Wohnung getraute. Sie sagte zu mir: «Da draussen ist alles so hektisch und schnell, ich komme allein nicht zurecht. Ich kann nicht einmal einen Billettautomaten bedienen.» Diese Frau war ein Leben lang mit ihrem Ehemann unterwegs gewesen. Durch seinen Tod wurde ihr Alltag massiv eingeschränkt und sie zog sich immer mehr ins Schneckenhaus zurück.

Wie haben Sie diese Frau unterstützt?

Wir haben gemeinsam Antworten auf folgende Fragen gesucht: Woher kommt die Angst? Was könnte im schlimmsten Fall passieren? Wie könnte sie darauf reagieren? Die Frau plante, mit dem Zug eine Freundin zu besuchen. Diese Reise bereiteten wir Schritt für Schritt vor. So ging sie zuerst zum Bahnhof, um sich dort zurechtzufinden. Dann folgte ein Telefonat mit ihrer Freundin, um zu organisieren, dass diese sie am Ziel in Empfang nahm. Die Frau schaffte die Reise schliesslich ohne Angst und kam voller Stolz zurück. Das

positive Erlebnis bestärkte sie darin, ihren kleinen Aktionsradius zu vergrössern und weitere Schritte zu wagen.

Welche Ängste belasten andere?

Viele kommen, weil sie Angst vor der persönlichen Zukunft haben. Sie merken, dass sie älter werden, dass körperliche Beeinträchtigungen auftreten und das Gedächtnis nachlässt. Sie fürchten sich vor einem Verlust der Unabhängigkeit und sehen ihre Zukunft in einem düsteren Licht. Solche Gedanken können Verunsicherung auslösen.

Wie kann das Gefühl der inneren Sicherheit erhalten und gestärkt werden?

Wichtig ist, dass wir die Ängste und Unsicherheiten ernst nehmen. Wenn ich sage «Ihnen passiert nichts. Sie müssen keine Angst haben», dann hilft das nicht, sondern vergrössert die Angst nur. Ich betone im Gespräch, dass Ängste im Alter möglich und normal sind. Ich ermuntere sie, darüber zu sprechen. Viele Menschen behalten ihre Ängste und Unsicherheiten nämlich für sich.

Dann ist das Benennen der Angst ein erster Schritt in die richtige Richtung?

Genau, das ist sogar das Entscheidende. Im Gespräch mit einer vertrauten Person zugeben zu dürfen, dass ich mich unsicher fühle, hilft ungemein. Ein weiterer Schritt ist dann, dass sich die Betroffenen Folgendes klar machen: Wenn ich dieser Angst nachgebe, dann gebe ich ihr eine ungeheure Macht in meinem Leben. Grundsätzlich ist Angst eigentlich etwas Positives und schützt uns vor Gefahren. Aber wenn es so ist, dass mir die Angst keinen Schutz bietet, sondern mein Leben einschränkt, dann muss ich aktiv werden.

Welche Rezepte gibt es gegen eine lähmende Angst?

Rezepte gibt es in der Psychologie leider nicht. Was gut tut, ist zum Beispiel, gemeinsam mit Bekannten etwas zu unternehmen, körperlich aktiv zu werden. Denn in einem starken Körper fühlt man sich automatisch sicherer. Nachlassende Körperkraft muss und darf nicht zum Hindernis werden. Wenn beim Wandern der Weg zu steil wird und ich die Steigung nicht mehr bewältigen kann, fahre ich halt mit der Seilbahn hoch und wandere auf dem Höhenweg. Ein weiterer Punkt, sich sicher und geborgen zu fühlen, ist der Bezug zu anderen Menschen. Verunsicherung hängt häufig damit zusammen, dass Menschen sich allein und einsam fühlen. In solchen Fällen schaue ich zusammen mit der betroffenen Person ihr soziales Netz an und suche nach Faktoren, die ihr Sicherheit geben.

Sie machen sich auch dafür stark, dass man ältere Menschen nicht unterschätzt.

Ja, ich beobachte immer wieder, dass ältere Menschen von Angehörigen unnötig geschont werden. So weihen diese sie bei gewissen Themen nicht ein oder nehmen den älteren Menschen Entscheide ab. Dann heisst es beispielsweise: «Mama, das musst du jetzt nicht wissen, das machen wir schon.» Wenn die eigene Familie mir etwas nicht mehr zutraut, kann dies Verunsicherung auslösen.

Und was raten Sie den Angehörigen?

Gerade erwachsene Kinder sollten ihren Eltern das Lernen von neuen Dingen und den Umgang mit Veränderungen unbedingt zutrauen und sie nicht unnötig schonen. Alt werden heisst nicht, dass man nicht noch dazulernen oder mit neuen Herausforderungen zurechtkommen kann.

> «Alt werden heisst nicht, dass man nicht noch dazulernen oder mit neuen Herausforderungen zurechtkommen kann.»

Bei Ängsten ist auch Vorsicht geboten. Wann gilt es, wachsam zu sein?

Ganz wichtig finde ich zu betonen, dass Angst auch krankhaft sein kann. Dieser Punkt ist erreicht, wenn Ängste den Alltag überschatten. Wenn sich Menschen an Leib und Leben bedroht fühlen und Panik aus unbegründeten Situationen entwickeln. Wenn Sie ohne Grund vor lauter Angst in Atemnot geraten oder wenn die Angst Schweissausbrüche und Schwindel auslöst. In solchen Fällen sollten Sie unbedingt zum Arzt gehen, denn dann reicht es nicht, körperlich aktiv zu sein oder sich mit einer Freundin oder einem Bekannten auszutauschen.

Hier erhalten Sie Hilfe

Psychiatrische Dienste Graubünden
Telefon 058 225 25 25
E-Mail info@pdgr.ch

Psychiatrische Dienste Graubünden
www.pdgr.ch

Die neue Kampagne des Gesundheitsamtes Graubünden heisst «Graubünden geht besser». Sie lädt ein, die Schönheiten des Kantons spazierend zu erkunden. Und damit nichts vergessen geht, gibt es kostenlos die praktische «Graubünden geht besser»-Agenda als Begleiterin durch das ganze Jahr.

Graubünden geht besser. Gehen Sie mit!

Graubünden wartet mit zahlreichen Schönheiten auf – in allen Regionen und zu jeder Jahreszeit. Trotz der vielen Berge können zahlreiche Orte auch spazierend erreicht werden. Zu Fuss gehen tut rundum gut: der Gesundheit, der Luft, der Landschaft und der Wirtschaft. Wer regelmässig geht, trainiert die Ausdauer und erhöht die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit. Zu-Fuss-Gehen beugt Zivilisationskrankheiten wie Fettleibigkeit, Bluthochdruck oder Diabetes vor. Wer häufig zu Fuss geht, kann besser abschalten und entspannen. Das wirkt sich auch positiv auf die Stimmung aus. Genau da setzt die neue Kampagne «Graubünden geht besser» an.

Tipps für gesunde Füsse

- Das Schuhwerk muss passen. Ideal sind feste Sohlen und stabile Formen, um dem Bewegungsapparat und den Füssen Halt zu geben.
- Gönnen Sie Ihren Füssen ab und zu Natur unter sich, nämlich Waldböden, Wiesen oder Äcker. Das schont Bänder und Muskeln und trainiert gleichzeitig das Gleichgewicht.
- Kleine Übungen kräftigen die Fussmuskulatur und beugen Fehlbelastungen vor. Versuchen Sie, sitzend und mit nackten Zehen eine Zeitung in kleine Schnipsel zu zerreissen oder einen Bleistift aufzuheben.

Hier gibt es die Agenda

Ihre «Graubünden geht besser»-Agenda erhalten Sie kostenlos in der Apotheke Ihrer Gemeinde oder Region oder in der nächstgelegenen Regionalstelle von Pro Senectute Graubünden.

Mehr Informationen erhalten Sie beim Gesundheitsamt Graubünden

Telefon 081 257 64 00
E-Mail gf@san.gr.ch
www.bischfit.ch

Eine Agenda begleitet durchs Jahr

In einer praktischen Agenda werden vom 1. November 2018 bis 31. Dezember 2019 viele nützliche Informationen vermittelt. Im Mai und Juni des nächsten Jahres werden in acht Regionen begleitete Spaziergänge angeboten. Wann genau, erfahren Sie in Ihrer «Graubünden geht besser»-Agenda. Beachten Sie im Frühling 2019 die Ausschreibung in Ihrer lokalen oder regionalen Zeitung. Jede Woche gibt es einen Veranstaltungshinweis zum Thema Bewegung, hinzu kommen weitere hilfreiche Tipps, die ohne Aufwand in den Alltag eingebaut werden können. Die Agenda können Sie auch prima als persönliches Notizbuch und für Einträge der Geburtstage Ihrer Liebsten nutzen.

«Graubünden geht besser» bedeutet mehr Bewegung in fünf Bereichen:

- mehr körperliche Bewegung
- mehr Geselligkeit
- mehr geistige Fitness
- mehr Kraft
- mehr Entspannung

Gehen Sie möglichst oft zu Fuss

Unsere Füsse tragen uns ein Leben lang. Im Laufe dieser Zeit legen wir durchschnittlich 50 Millionen Schritte und 40'000 Kilometer zurück – das entspricht in etwa einer Umrundung der Welt. Kombinieren Sie Bewegung, Entspannung, Geselligkeit und geistige Fitness. Gehen Sie zu Fuss an den Mittagstisch, zum Jassnachmittag oder in den Yogakurs. Spazieren Sie in guter Gesellschaft zum Konzert oder zum Lesezirkel. Machen Sie Einkäufe und Besuche als Fussgängerin.

Gehen ist gesund, denn es …

- bewirkt die Ausschüttung von Glückshormonen und verbessert die Herzgesundheit
- baut Stress ab, entspannt und fördert den erholsamen Schlaf
- kräftigt die Gelenke und die Muskulatur
- stärkt das Immunsystem
- senkt den Bluthochdruck
- lindert Gelenks- und Rückenschmerzen
- wirkt Angst und Depressionen entgegen
- senkt das Diabetes-Risiko
- unterstützt den Erhalt des Gleichgewichts
- beugt gegen Demenz vor
- regt den Stoffwechsel und die Verdauung an

Lösung des Buchstabensalats von Seite 15

Gisula Tscharners wilde Weiberküche

Kuhfladen mit Fliegenlöchern

Ein lustiges, einfach zuzubereitendes Gebäck für in die Hand, wenn die junge Familie aufkreuzt oder wenn Sie Freundinnen zum Tee oder Ihre Jasskollegen eingeladen haben.

Schwarzer Holunder wächst an alten Stall- und Hauswänden sowie an Waldrändern, als uralter Kulturbegleiter. «Holder» kommt von «Frau Holle» oder Hulda; diese Ur-Göttin war zuständig für Liebe und Tod, fürs Helle und fürs Dunkle im Leben. Die weissen Blüten beenden den Frühling, und die schwarzen Beeren läuten den Herbst ein. Der Holderbusch gilt seit jeher als reichhaltigste Hausapotheke.

ZUTATEN

- 110 g weiche Butter oder Margarine
- 200 g Rohzucker
- 1 Prise Salz
- 2 Eier
- 2 Esslöffel Milch
- 2 Esslöffel Kakaopulver
- 220 g helles Mehl
- ½ Säckli Backpulver
- 1 Tasse abgestielte Holunderbeeren, frische oder gefrorene

Hinweis: Die Fladen schmecken auch fein mit Preisel-, Heidel-, Brom- und anderen Beeren. Doch schwarzer Holunder macht die schönsten Fliegenlöchlein!

ZUBEREITUNG

10 min

Butter, Zucker und Salz gut verrühren. Eier, Milch und Kakaopulver mit dem Schwingbesen daruntermischen. Mehl, Backpulver und Beeren dazugeben und alles gut verrühren.

20 min

Mit zwei Esslöffeln Häufchen auf ein gefettetes Backblech setzen und bei 180 bis 200 Grad etwa 15 Minuten backen. Auskühlen lassen.

Weitere Rezepte von Gisula Tscharner

«Hexentrank und Wiesenschmaus – Rezepte aus der wilden Weiberküche»
AT-Verlag, ISBN 978-3-85502-726-2
«Wald und Wiese auf dem Teller – Neue Rezepte aus der wilden Weiberküche»
AT-Verlag / ISBN 978-3-03800-404-2

Partner

Bündner Apothekerverband
Bündner Ärzteverein
Uniun Grischuna da Medis
Ordine dei Medici Grigioni
alzheimer graubünden grigioni grischun
PRO SENECTUTE GEMEINSAM STÄRKER
BSH Bündner Spital- und Heimverband
Psychiatrische Dienste Graubünden www.pdgr.ch
Überall für alle SPITEX Verband Graubünden
Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Herausgeber

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