

Herbst 2019

# Salute

Magazin für Gesundheit und Lebensqualität

## Gesund und munter

### Interview

Benedikt Weibel  
reist per Velo  
nach Dänemark

### Engagement

Als Leihnani  
unspektakuläre  
Momente erleben

### Literatur

Bücher  
sind das Tor  
zur Welt

Mit  
Wettbewerb  
► Seite 7

## Inhalt

- 3 **Hauptsache, man tut es** Editorial von Regierungsrat Peter Peyer
- 4 **«Du glaubst gar nicht, wie sehr ich mein Leben geniesse»** Interview mit Benedikt Weibel
- 6 **Sinn-voll leben** Unsere fünf Sinne sollten wir regelmässig und bewusst einsetzen
- 7 **Rätselspass** mit Wettbewerb
- 8 **Als Leihnani eine neue Herausforderung annehmen** Helena Bauer betreut regelmässig Kinder
- 10 **Alles im Fluss** Qi Gong beruhigt und entspannt
- 12 **Vier-Fuss-Antrieb** Mit der richtigen Technik werden beim Nordic Walking 90% der Muskeln beansprucht
- 14 **Bunter Alltag** In der «Tgea Nue» in Paspels wird mit Papierschnipseln, Bildern, Postkarten und Magazinen gearbeitet
- 16 **Lesen und Schreiben öffnen Welten** Für Lilly Bardill ist ein Leben ohne Bücher eine Katastrophe
- 18 **«Singen ist ein Jungbrunnen»** Zu Besuch bei «Canziano», dem grössten Seniorenchor der Schweiz
- 20 **Rezept** Erboz



«Du glaubst gar nicht, wie sehr ich mein Leben geniesse»

4



Lesen und Schreiben öffnen Welten

16

### 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)

Redaktion: Thomas Hobi, Driftwood | The Content Company, Chur, [www.driftwood.one](http://www.driftwood.one)  
Gestaltung: Stilecht Andreas Panzer, Chur, [www.stilecht.ch](http://www.stilecht.ch)

### Fotos:

- Titelbild, Seiten 2 unten, 16, 18 und 19: Flurin Bergamin
- Seiten 2 oben, 4 und 5: zVg (Benedikt Weibel)
- Seiten 3, 8 und 9: Caroline Staeger
- Seiten 6 oben, 10, 12 oben und 15: Adobe Stock
- Seiten 12 unten und 14: Alex Tobisch

Druck: Copier- und Druck Centrale AG, Chur, [www.cdc-chur.ch](http://www.cdc-chur.ch)  
Auflage: 8000 Ex. Deutsch / 1500 Ex. Italienisch

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

? Um Hilfe fragen

👍 Sich selbst annehmen

🌳 Sich erholen

👥 Sich beteiligen

📖 Neues lernen

🎨 Kreatives tun

❤️ An sich glauben

👉 In Bewegung bleiben

👋 In Kontakt bleiben

💬 Darüber reden

🍏 Bewusst essen



## Editorial

# Hauptsache, man tut es

Liebe Leserin, lieber Leser

Sie halten die aktuelle Herbstausgabe unseres Gesundheitsmagazins «Salute» in den Händen. Diesmal haben wir das Heft unter dem Motto «gesund und munter» gestaltet. Vielleicht sind das für Sie ja zwei Wörter, die auf den ersten Blick unscheinbar wirken. Doch ihre Bedeutung sollte nicht unterschätzt werden! Jede und jeder von uns möchte möglichst lange gesund bleiben und das Leben selbstbestimmt (er-)leben können. Gute Gesundheit bezieht sich im Volksmund in erster Linie auf den Körper. Haben wir Schnupfen, sind wir nicht mehr gesund, sondern krank. Was aber, wenn die Seele leidet? Wenn wir nicht mehr «munter», sprich glücklich und zufrieden sind? Psychische Krankheiten sind noch immer ein gesellschaftliches Tabuthema, obwohl in der Schweiz im Durchschnitt jede zweite Person einmal im Leben mit einer psychischen Krankheit konfrontiert wird – sei es selber oder im persönlichen Umfeld.

### Impulse für psychische Gesundheit

Auch Ihre seelische Gesundheit können Sie stärken und Ihre Abwehrkräfte gegen Belastungen mobilisieren. Das Gesundheitsamt Graubünden hat «Impulse für psychische Gesundheit» erarbeitet. Das sind Anregungen und Ideen für den Alltag, welche ein gutes Lebensgefühl fördern und helfen, die Herausforderungen des Alltags zu meistern. Auf den ersten Blick scheinen es kleine Dinge zu sein, wie «an sich glauben», «Kreatives tun», «in Kontakt bleiben», «bewusst essen», «sich beteiligen» oder «um Hilfe fragen». Bei näherer

Betrachtung bereiten uns aber genau diese kleinen Schritte im Alltag oft Mühe oder gehen schnell vergessen. Deshalb finden Sie in diesem «Salute» spannende Geschichten, die zeigen, wie Sie Ihre Zeit sinnvoll, abwechslungsreich und herausfordernd gestalten können. Wie wär's zum Beispiel mit Nordic Walking oder Qi Gong? Mit gemeinsamem Singen in einem Chor? Mit kreativem Gestalten, Tagebuch führen oder lesen? Was Sie machen, ist egal. Wichtig ist, dass Sie etwas machen und dass Sie dabei Spass haben, Neues lernen und in Bewegung bleiben.

### Symbole bei jedem Artikel

Um Ihnen unsere «Impulse für psychische Gesundheit» näherzubringen, finden Sie bei jedem Artikel die zum Thema passenden Symbole. Die Legende dazu ist in diesem Heft auf der gegenüberliegenden Seite 2 abgebildet, weitere Informationen zur psychischen Gesundheit finden Sie auf unserer Webseite [www.bischofit.ch](http://www.bischofit.ch).

In diesem Sinn: Bleiben Sie gesund und munter und lassen Sie sich von unseren Geschichten inspirieren!

### Peter Peyer, Regierungsrat

Vorsteher Departement für Justiz, Sicherheit und Gesundheit Graubünden



**Benedikt Weibel ist 72 Jahre alt, gesund und munter trotz der beruflichen Verantwortung und Last, die er in seiner Zeit als Manager, beispielsweise bei der SBB, zu tragen hatte. Auch heute hält ihn kaum etwas auf dem Stuhl. Das Interview mit «Salute» fand daher telefonisch während seiner Velotour nach Dänemark statt.**



## «Du glaubst gar nicht, wie sehr ich mein Leben genieße»

Mit Benedikt Weibel sprach Alex Tobisch

**Salute: Herr Weibel, Sie hatten im Laufe Ihrer Karriere hochrangige Posten inne. Eine jahrelange Dauerbelastung. Spüren Sie heute noch etwas davon?**

**Benedikt Weibel:** Nein, das hatte gar keine Auswirkungen. Ich bin ja jetzt auch schon rund zwölf-einhalb Jahre aus dem operativen Geschäft raus.

**Auch während Ihrer aktiven Karriere spürten Sie keine Ermüdungserscheinungen?**

Nein. Während dieser Zeit war der Adrenalinspiegel meist so hoch, dass ich gar keine Zeit hatte, darüber nachzudenken. Gerade die Anfangszeit in der Geschäftsleitung der SBB, von 1993 bis 1999, war unglaublich intensiv. Irgendwie konnte ich das aber sehr gut durchstehen.

**Haben Sie Ihre geistige und körperliche Gesundheit während dieser Zeit aktiv beeinflusst oder hatten Sie einfach Glück?**

Ich hatte auf jeden Fall Glück, habe aber schon immer auf meine Gesundheit geachtet. Obwohl ich während einer Manager-Ausbildung beim ehemaligen Migros-Chef Pierre Arnold die Einstellung abkupferte, unter Druck zu Höchstleistungen fähig zu sein – nach dem Prinzip von Machiavelli: «Endlich beginnen die Schwierigkeiten». Meine Leidenschaft als Bergführer und der damit verbundene Ausgleich haben sicher zu meiner guten Konstitution beigetragen. Heute hilft mir, dass ich immer

noch rund 50 Lektionen pro Jahr Unterricht gebe. Das zwingt mich, à jour zu bleiben. Und seit ich Bücher schreibe, füttere ich meinen Geist aktiv.

**Wie wichtig ist es Ihnen, gesund zu sein?**

Gesundheit hat für mich eine enorme Bedeutung. Ich bin mir bewusst, dass Gesundheit oft auch Glück oder eben Pech ist. Auch ich hatte schwierige Zeiten – neun Monate musste ich an Krücken gehen. Hüfte, Rücken, Knie. «Alles nur mechanisch», sagte ich mir damals. Für mich war aber immer klar, dass körperliche und geistige Gesundheit zusammenhängen. Wobei ich lieber von der geistigen Beweglichkeit spreche. Es ist enorm wichtig, dass man da was für sich macht. Ich rate jedem, einmal im Jahr eine Standortbestimmung zu machen.

**Im Gegensatz zu anderen scheinen Sie Herausforderungen nach der Pensionierung geradezu zu brauchen.**

Als ich das Buch «Endlich beginnen die Schwierigkeiten» schrieb, setzte ich mich stark mit dem Thema Motivation auseinander. Man unterscheidet zwischen Leistungs- und Tätigkeitsmotivation. Bei letzterer kommt die Erfüllung eben durch die Tätigkeit an sich. Was ich tue, mache ich mit einer extrem hohen Tätigkeitsmotivation. Ich schreibe und unterrichte sehr gerne und halte gerne Vorträge. Menschen mit einer hohen Tätigkeitsmotivation, wie etwa Kunstschaffende, hören eigentlich



Durch mein Pensum kann ich die Wochenenden und Ferien intensiver geniessen.



Man muss «etwas tun», wenn man «nichts mehr zu tun hat». Je sinnvoller, desto wertvoller.



Hunderte Kilometer auf dem Fahrradsattel zu bewältigen, dabei die Natur und die frische Luft geniessen, das ist toll.

nie wirklich auf zu arbeiten. Beeindruckend finde ich zum Beispiel, wie Emil Steinberger mit 84 Jahren nochmal auf Tour geht. Durch mein Pensum kann ich die Wochenenden und Ferien intensiver geniessen.

**Menschen, die in ein gewisses Alter kommen, sehen sich oft mit Ängsten vor geistigem und körperlichem Abbau konfrontiert. Können Sie das nachempfinden?**

Oft fragen mich die Leute, vor allem gleichaltrige, warum ich mir das eigentlich noch antue. Ich könne doch jetzt mein Leben geniessen. Ich sage dann immer: «Du glaubst gar nicht, wie sehr ich mein Leben geniesse.» Es gibt da diesen Spruch der VBZ: «Spaziere. Höckle. Gnüsse.» Das mag ja schön sein, aber als Lebensinhalt ist das nicht wirklich viel. Für mich zu wenig. Ich komme damit klar, dass gewisse Sachen nicht mehr gehen. Ich bin glücklich über das, was ich im Leben machen konnte. Und die Velotouren sind das bisschen Restabenteuer, das mir bleibt.

**Restabenteuer?**

Ja. Hunderte Kilometer auf dem Fahrradsattel zu bewältigen, dabei die Natur und die frische Luft geniessen, das ist toll. Das ist Freiheit. Auch an Tagen wie heute, wo wir fast 100 Kilometer durch den regnerischen Odenwald fahren, immer leicht bergauf. Da freut man sich umso mehr über den

ersten Schluck kaltes Bier am Zielort. Solche Belohnungen gehören dann schon dazu.

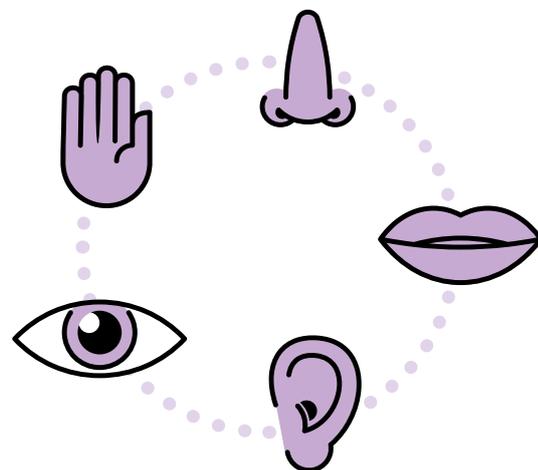
**Haben Sie Angst vor dem Zeitpunkt, an dem Sie feststellen, dass immer weniger möglich ist?**

Nein, Angst habe ich keine. Man weiss natürlich nie, was kommt. Es kann morgen schon zu Ende sein. Das Wissen darum, dass gewisse Einschränkungen unausweichlich sind, muss man aber auch erst annehmen können. Es geht um die Einsicht, die Dinge, die ich nicht ändern kann, zu akzeptieren, den Mut zu haben, jene Dinge zu ändern, die ich ändern kann, und die Weisheit, das eine vom anderen unterscheiden zu können. Ich habe aber auch riesiges Glück, dass meine Frau genauso aktiv ist und wir viel gemeinsam unternehmen können.

**Welchen Rat haben Sie für Menschen, die ihre Situation nicht so akzeptieren können wie Sie?**

Was es letztlich braucht, ist Sinn, Inhalt und Struktur im Leben. Hier würde ich auf die unzähligen Möglichkeiten ehrenamtlicher Tätigkeit verweisen. Man muss «etwas tun», wenn man «nichts mehr zu tun hat». Je sinnvoller, desto wertvoller. Und sei es eine neue Sprache zu lernen, um seinen Lieblingsdichter im Original lesen zu können.

Unsere Sinne machen die Welt zugänglich und ermöglichen es uns, aktiv und selbstbestimmt am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen. Mit dem Älterwerden verändern sich jedoch die Sinneswahrnehmungen. Gut zu wissen: Man kann nicht nur seinen Körper trainieren, sondern auch seine Sinne.



## Sinn-voll leben

Was wäre der Mensch ohne Augen, Ohren, Nase, Mund und Hände? Unsere fünf Sinnesorgane sind das Tor zur Welt. Sie dienen der Wahrnehmung und machen Eindrücke, Reize, Geräusche, Gerüche und andere Empfindungen zugänglich. Mit zunehmendem Alter können die Sinnesleistungen abnehmen. Wir sehen, hören, riechen, schmecken oder fühlen schlechter, wobei einzelne oder auch gleich mehrere Sinne nachlassen können.

### Lebensqualität dank kleinen Helfern

Wer nicht mehr gut hört, kann einer Unterhaltung nicht mehr folgen. Wer nicht mehr gut sieht, kann nicht mehr lesen und verliert schnell die Orientierung. Mit dem Nachlassen der Sinnesorgane geht eine Minderung der Lebensqualität einher. Zurück bleiben eine Leere sowie zunehmend Einsamkeit und Isolation. Daher ist es wichtig, frühzeitig zu handeln und Massnahmen gegen den sich abzeichnenden Sinnesverlust zu ergreifen. Mit kleinen Helfern wie einem Hörgerät oder einer Brille kann die Lebensqualität entscheidend verbessert

werden. Doch Studien zeigen, dass nicht einmal die Hälfte aller von einer Hörminderung betroffenen Personen ein Hörgerät trägt. Warum eigentlich nicht? Die heutigen Hörgeräte sind klein und sehr leistungsfähig. Sie passen sich der Umgebungslautstärke an und helfen, dass Sie sich wieder aktiv an Gesprächen beteiligen können. Lassen Sie sich von einer Fachperson unverbindlich beraten.

### Sinne im Alltag einsetzen

Es empfiehlt sich, Sinnesorgane im Alltag bewusst einzusetzen, dadurch werden sie trainiert. Ein Spaziergang wird gleich viel abwechslungsreicher, wenn man ab und zu innehält und dem Zirpen der Grillen oder dem Zwitschern der Vögel lauscht. In wie vielen Blautönen schimmert das Wasser des Sees? Wann haben Sie zum letzten Mal an taufrischem Moos gerochen oder die Rinde eines Baumes berührt? Wer seine Sinne regelmässig schärft, fördert die Wahrnehmung, stärkt das Gehirn und erlebt seinen Alltag somit viel sinnvoller.



## Die Sinne schärfen: Graubünden beschwingt

Naturräume bieten beste Voraussetzungen, um Schwung, Bewegung und Lebensfreude in den Alltag zu bringen. In der neuen Agenda 2020 zeigen Ihnen die Bündner Pärke, die Naturfreunde der Sektion Graubünden, die Wanderwege Graubünden, graubündenHike und Pro Senectute Graubünden Angebote, die dem Körper, der Seele und dem Geist gut tun. Ausserdem erfahren Sie, wo Sie in den Genuss von regionalen Köstlichkeiten, Mittagstischen, geselligen Anlässen und Wanderungen mit Gleichgesinnten und Andersdenkenden kommen.

**Holen Sie sich Ihre Agenda 2020** ab dem 30. Oktober entweder in Ihrer nächsten Apotheke oder bei der Pro Senectute Beratungsstelle in Ihrer Region. Weitere Informationen finden Sie unter [www.bischfit.ch](http://www.bischfit.ch).





## Kreuzwörter

nicht krank	Einfühlungsvermögen	aktiv, rege	↕	Aufzeichnung	Abk.: deutsch	Küstenstadt in der Türkei	↕	Pachtverhältnis	↕	Video-System	Autokz. Rumänien	himml. Wesen hohen Ranges	↕	Wacholderschnaps	Fischfanggerät
↔	↕		○7	↕	↕	Gewässer bei Vals: ...see	↔			○1	↕	↕			↕
Hohn		Elend, Bedrängnis	↔			Halbaffe	↔	kanad. National-Baum						hartes Gestein	
↔					Eishockeyclub: ZSC ...			○6		Nachtlager im Freien		Abk.: Grundgesetz	↔		
Entmachung, Fall		Gipfel im Berner Oberland	↔			○2		frz. Name des Rheins		kleine Fruchtart	↕			○8	
↔	○5				Abk.: Schweiz. Handb.-verband		Gegend der Ostschweiz	↔							○3
Gasthausbesuch		Zch. f. Neodym	↕	altägypt. Begriff f. Lebenskraft	jp. Reisgericht	↔				Abk.: Wohngemeinschaft		ital. Artikel			Autokz. Kanton Schwyz
↔							Vorderasiaten	↔							
Schweiz. Aussenministerium					frz. utop. Autor † 1905 (Jules)	↔				Holzspielzeug			○4		

2\_19 raetsel.ch

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

## 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 19 in diesem Heft.

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

©raetsel.ch 427842

## Wettbewerb



### Miträtseln und gewinnen

Lösen Sie das Kreuzwörterrätsel und schicken Sie uns Ihr Lösungswort bis **Freitag, 28. Februar 2020**. Unter allen richtigen Einsendungen verlosen wir **3×2 Eintritte in die Tamina Therme Bad Ragaz**.



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.

Und das sind die drei Gewinnerinnen des Frühling-Wettbewerbs:  
Katja Bürkli, Chur; Donata à Porta, Scuol; Antonietta Gobbi, Roveredo

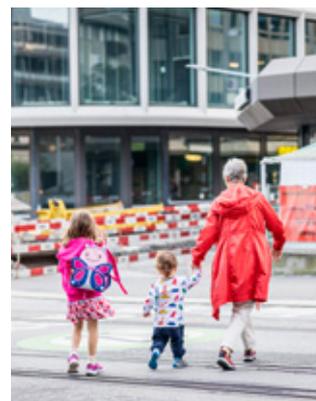
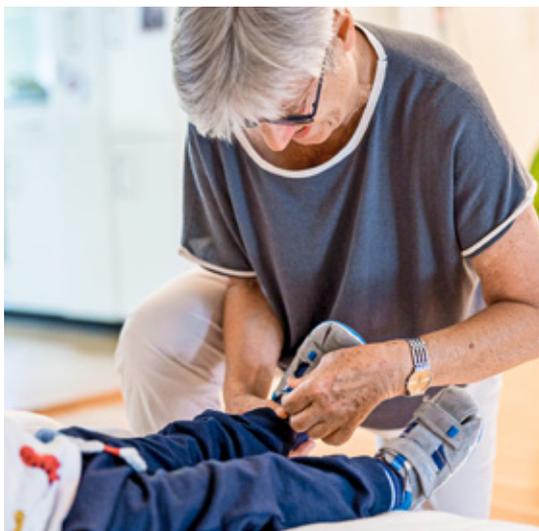


# Als Leihnani eine neue Herausforderung annehmen



**Sie haben selber keine Kinder, möchten aber gerne «Enkelkinder» hüten? Dann engagieren Sie sich doch als Leihnani oder Leihneni! Wie das funktioniert, erklären wir Ihnen gerne.**

Die Höhepunkte als Leihnani seien «die kleinen, unspektakulären Momente», erzählt Helena Bauer aus Chur, die regelmässig Kinder betreut. «Einmal erkannte mich ein kleiner Bub nach längerer Hütepause beim Aufwachen wieder und strahlte mich an», meint die ehemalige Berufsschullehrerin, die selber keine Kinder hat. Oder dann sei da die sechsjährige Amanda gewesen, die sie beim Spaziergehen sah und fröhlich «Leihnani!» rief. Wegen solch berührender Momente engagiert sich Helena Bauer seit vier Jahren als Nani auf Zeit.



### Lust auf eine neue Herausforderung

«Ich hatte nach der Pensionierung Lust auf etwas ganz Neues», erinnert sich Bauer. Kontakt zu kleinen Kindern hatte sie bisher eher selten gehabt. Sie begann, die Sprösslinge einer ehemaligen Kollegin zu betreuen. Später stiess sie auf das Leihnani-Projekt. Seither ist Helena Bauer Grossmutter für bis zu zwei Familien. Sie erklärt: «Mir gefällt, dass ich als Leihnani nichts muss. Ich kann zu einer Anfrage ohne Druck auch «Nein» sagen.» Denn die Leihgrosselftern sind explizit als Ergänzung zur Tagesmutter, der Krippe oder den «echten» Grosselftern gedacht.

### Das Gefühl, etwas Sinnvolles zu tun

Das Gefühl, etwas Sinnvolles zu tun, die Freude der Kinder mitzuerleben, tue ihr gut und mache Spass, sagt Bauer. «Ich habe das Privileg, mich vollständig auf die Bedürfnisse der Kinder einlassen zu können. Dabei kommt so vieles zurück. Ich geniesse das Leichte, Spielerische der Kinder, das mir im Alltag manchmal etwas abhandenkommt.» Cathrin Räber, die Präsidentin des Vereins Compagna, ergänzt: «Unsere Leihgrosselftern sind befreit vom Druck, die Kleinen zu erziehen. Sie können sich den schönen Seiten des Enkelkinderhütens widmen.»



### Möchten auch Sie etwas Neues wagen, Zeit mit Kindern verbringen und eine Familie unterstützen?

Werden Sie Leihnani oder Leihneni. Im persönlichen Gespräch mit Ihnen lernt Sie die Vermittlerin des Vereins kennen und bringt Sie mit einer Familie in Kontakt.

#### Mehr Informationen erhalten Sie bei

Compagna Graubünden,  
Telefon 081 533 23 71,  
E-Mail [info@compagna-graubuenden.ch](mailto:info@compagna-graubuenden.ch)  
[www.compagna-graubuenden.ch](http://www.compagna-graubuenden.ch)



Chinesische Ärzte sind seit Tausenden von Jahren überzeugt, dass eine Beeinträchtigung der Lebensenergie «Qi» im Körper zu Ungleichgewicht und daraus folgend zu Beschwerden und Krankheiten führt. Körper und Geist werden in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) als Einheit betrachtet und behandelt.



## Alles im Fluss

«Älter werden» wird von vielen Menschen mit «krank werden» verbunden. «Das ist von der Natur nicht so vorgesehen und muss daher auch nicht sein», sagt TCM-Therapeutin Silvia Oechslin aus Chur. Wenn es zwickt und zwackt, das Gedächtnis nicht mehr so frisch ist wie früher und die Körperfunktionen nicht mehr wie in der Jugend arbeiten, stellt die Traditionelle Chinesische Medizin eine schonende Alternative zur Behandlung mit Medikamenten dar. «Aber auch begleitend zur Schulmedizin können unsere Methoden Heilungsprozesse unterstützen», ist die diplomierte Pflegefachfrau überzeugt. Auch die Weltgesundheitsorganisation WHO sieht TCM bei unzähligen Beschwerden als hilfreich an.

Seit über 5000 Jahren folgt die Chinesische Medizin dem Grundsatz «Gesund bleiben statt heilen». Die Methoden der TCM sind folglich nicht nur zur Behandlung von Beschwerden und deren Ursachen geeignet, sondern auch zur Gesunderhaltung und Prävention.

« Du musst den Brunnen graben, bevor du Durst hast.»

Chinesische Weisheit

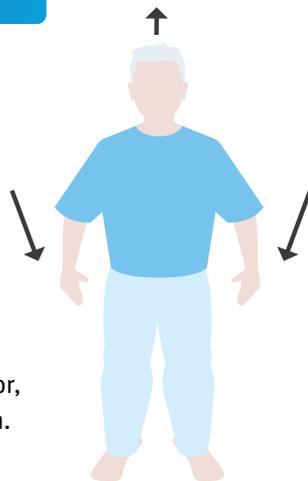
«Ziel einer Behandlung kann der Aufbau, die Anregung und Lenkung des «Qi»-Flusses und somit der Selbstheilungskräfte sein», erklärt Oechslin.

## Ankommen

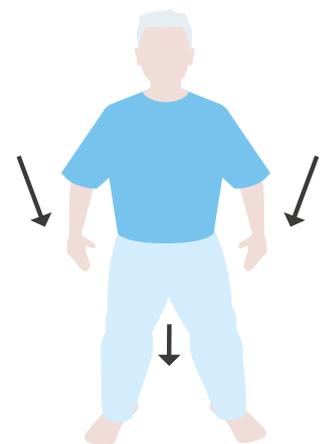
### Eine Übung zur Beruhigung und Entspannung

#### 1. Teil

Hüftbreit stehend (oder sitzend) stellen Sie sich vor, an einem Faden zu hängen.



Kopf leicht nach oben ziehen, Nacken gerade, Schultern nach hinten locker fallen lassen. Dann kippen Sie das Schambein leicht zum Bauchnabel hin. Entspannt stehend (sitzend) richten Sie Ihre Aufmerksamkeit nach innen und verbinden sich mit dem Tor der Geburt (Bauchnabel).



## Die fünf Säulen der Traditionellen Chinesischen Medizin

- › Akupunktur
- › Kräuterheilkunde
- › Ernährung
- › Energie-Massagen
- › Qi Gong

Qi Gong ist eine sanfte Verbindung von Aufmerksamkeit, Atmung und Bewegung. Mit Meditations- und Konzentrationsübungen sowie Körper- und Bewegungsübungen wird die Lebensenergie gereinigt, gestärkt und regeneriert und somit die geistige sowie körperliche Gesundheit positiv beeinflusst. «Gesund und munter sein» heisst «im Fluss sein». Ein fortgeschrittenes Lebensalter geht oft einher mit Minderung von Kraft und Ausdauer und somit körperlichen Einschränkungen: Die Lebensenergie «Qi» fliesst nicht mehr ungehindert durch die Energiebahnen im Körper. Dieses Nachlassen der Kräfte führt häufig zu einem Gefühl des Ausgeliefertseins. Qi Gong vermag das Alter zwar nicht aufzuhalten, aber die Übungen können das gute Gefühl vermitteln, aus eigener Kraft etwas tun zu können. Laut Silvia Oechslin, ausgebildete Qi Gong-Therapeutin, eignet sich diese Praxis hervorragend für Senioren und Seniorinnen.

Verschiedene Funktionen des Körpers können wieder aktiviert und das Herz für mehr Lebensenergie geöffnet werden. Der Gleichgewichtssinn wird gestärkt und der Bewegungsapparat gepflegt, ganz im Sinne der Sturzprävention.

«**Fließendes Wasser fault nicht, Türklinen rosten nicht. Das kommt von der Bewegung.**»

Lü Buwei, Chinesischer Dichter

Ausserdem können zum Beispiel Rückenbeschwerden, Bluthochdruck, Herzerkrankungen und Rheuma gelindert werden, wie verschiedene Therapeuten und Verbände berichten. Viele Übungen lassen sich explizit für ältere Menschen anpassen, sodass sie, wenn nötig, sitzend ausgeführt werden können.

Der menschliche Körper ist durchzogen von Energiebahnen, sogenannten Meridianen, in denen die Lebensenergie «Qi» fliesst. TCM-Therapeuten nutzen in der Therapie Hunderte Punkte auf diesen Bahnen, um diese Energie zu beeinflussen.

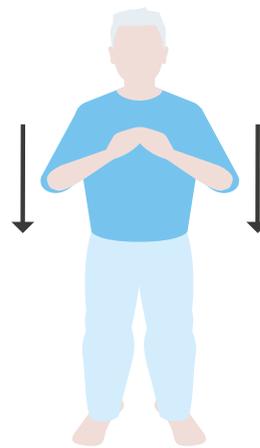
### 2. Teil

Streichen Sie mit Ihren Fingerspitzen sanft 3× von der Mitte der Augenbrauen nach aussen – Sie werden ruhig und entspannt.



### 3. Teil

Legen Sie nun die rechte Hand auf das Brustbein, die linke Hand darauf. Streichen Sie nun 9× vom Brustbein bis zum Schambein, sanft und in Achtsamkeit. Atmen Sie ruhig, Aufmerksamkeit nach innen gerichtet. Verweilen Sie nach Beendigung der Übung zwei bis drei Minuten mit den Händen auf dem Bauchnabel. Sie fühlen sich ruhig und entspannt.



**Hinweis:** Diese Übung ist Bestandteil einer einfachen fünfteiligen Übungsreihe. Diese finden Sie als Video online unter [www.bit.ly/qi-gong-uebung](http://www.bit.ly/qi-gong-uebung)



## Vier-Fuss-Antrieb

**Anfang der 2000er-Jahre war es der Trendsport Nr. 1: Nordic Walking. Die positiven Effekte des «Nordischen Gehens» überzeugen noch immer unzählige Bewegungshungrige. Wer den Dreh einmal raus hat, bleibt den nordischen Stöcken oft über Jahre, gar Jahrzehnte treu.**

«Nordic Walking ist das perfekte Ganzkörpertraining. Ein Fitness- und Wohlfühlprogramm für Körper und Geist», ist Claudia Casanova überzeugt. «Mit der richtigen Technik werden rund 90% der Muskeln im Körper beansprucht und wenn man, wie ich, seine Runden in der Natur geht, wird auch der Kopf gelüftet und die Seele gepflegt.» Die Davoserin hatte den beginnenden Trend erst kritisch betrachtet. Als Langläuferin war «Stocklaufen» als Sommertraining längst etabliert und so stellte sich die Sinnfrage. Die Ausbildung zur Nordic Walking-Instruktorin überzeugte sie aber schnell von dessen Potenzial. Seither ist Nordic Walking, neben Langlauf, ihre Passion.



### Gut für alle

Nordic Walking eignet sich sowohl für Sportbegeisterte als auch für Bewegungsmuffel, Jung und Alt. Ist der Körper etwas eingerostet, bietet die

Sportart eine wertvolle Möglichkeit, diesen Prozess zu bremsen und umzukehren. «Dank den Stöcken rüsten wir quasi auf Vierrad- respektive Vier-Fuss-Antrieb auf. Gerade deshalb eignet sich Nordic Walking auch sehr gut für ältere Semester. Bergaufwärts wird's weniger anstrengend, man kann sich festhalten und geht aufrecht, was einem mehr Luft verschafft. Bergabwärts werden die Gelenke geschont», schwärmt die 54-Jährige.

**« Mit der richtigen Technik werden rund 90% der Muskeln im Körper beansprucht.»**

Nun aber einfach im nächsten Sportgeschäft Stöcke kaufen und loslegen, davon rät die Expertin ab. «Natürlich kann man das tun. Es wird nur nicht viel nützen. Schaden kann man sich durch falsche Technik aber eigentlich nicht. Man trägt dann einfach Stöcke spazieren und spürt keine der positiven Effekte. Entscheidend sind die Haltung und

die korrekte Ausführung der Bewegungsabläufe. Um einen Kurs kommt man nicht herum. Oftmals gehört auch eine Video-Analyse dazu, die den meisten einen «Aha-Effekt» verschafft.»

### Venen-Training

Nebst dem allgemeinen positiven Effekt auf den Körper, kann Nordic Walking auch ganz konkret zur Linderung von Durchblutungsstörungen in den Beinen beitragen. «Es ist der ideale Sport zur Vorbeugung und Behandlung von Venenschwächen», schreibt Claudia Casanova in einem Merkblatt. Durch das Aktivieren der Muskeln in den Beinen und Füßen fördere Nordic Walking die Funktionsfähigkeit der Venen.

« Es ist der ideale Sport zur Vorbeugung und Behandlung von Venenschwächen.»

Bei jedem Schritt werde die Beinmuskulatur, mit der richtigen Technik, optimal angespannt und auf diese Weise werde Druck auf die Venen erzeugt, was wiederum das Blut der unteren Extremitäten nach oben presse. Auch Krampfadern werde so vorgebeugt.

### Profi-Tipps

Viel braucht man nicht für Nordic Walking: angemessene Kleidung, Schuhe und Stöcke. Relevant sei dabei nicht der Preis oder die Marke, meint Casanova. «Es muss nicht der teuerste Stock sein. Wichtig aber ist, dass der Stock zum einen höhenverstellbar ist – bergabwärts unterstützen längere Stöcke die Entlastung der Gelenke – und zum anderen, dass die Hand-Schlaufe den Stock beim Loslassen in Position hält. Er darf also nicht wie ein Ski-Stock am Handgelenk baumeln.» Andernfalls liessen sich die Bewegungsabläufe nicht korrekt ausführen.

### Sonntagsspaziergang

Egal, wie gut man die Technik beherrscht, wer nicht regelmässig in die Schuhe steigt, spürt nichts von alledem, was Claudia Casanova hervorhebt. «Mindestens zweimal pro Woche sollte es schon sein», sagt sie. «Statt einfach einen Kaffee trinken zu gehen, «hin-walken».» Dann sind die Kalorien

vom Gipfeli oder Kuchen auch gleich neutralisiert», lacht die Instruktorin. Es sei die Einstellung, die zähle, nicht der Gewinner-Gedanke. «Geniessen Sie beim Laufen die Natur, die frische Luft, die Freiheit. Vielleicht finden Sie einen Steinpilz oder schöne Waldblumen. Nordic Walking ist kein Wettkampf und gibt einem deshalb Gelegenheit, sich auf sich selbst zu konzentrieren.»

### Richtig umgesetzt, kann Nordic Walking

- ✓ rund 90% der Muskeln im Körper trainieren und kräftigen
- ✓ Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich lösen
- ✓ den Lendenbereich entlasten
- ✓ dadurch Sturzprävention und Selbständigkeit bieten
- ✓ durch die Kreuzkoordination von Armen und Beinen beide Hirnhälften aktivieren
- ✓ den Stoffwechsel und den Kreislauf anregen
- ✓ die Belastung der Gelenke beim Gehen minimieren
- ✓ Abwechslung zum Alltag bieten
- ✓ eine Möglichkeit bieten, sich sozial zu beteiligen (z.B. in einer Walking-Gruppe)
- ✓ zu jeder Jahreszeit betrieben werden

# Bunter Alltag



**Fit sein, fit bleiben wird oft mit körperlicher Betätigung gleichgesetzt. In der «Tgea Nue», dem Haus beim Nussbaum, am Dorfeingang von Tomils verfolgt Sabina Pelican ergänzend einen weiteren Ansatz: kreatives Gestalten.**



Werken 2. Mit dem Eintreten durch die unscheinbare schwarze Tür im Parterre des Hauses «Tgea Nue» in Tomils lasse ich\* die warme Herbstsonne hinter mir und betrete einen Raum ohne Fenster. Einen Keller? Nein, ein Atelier. Neun Augenpaare schauen mich neugierig, aber auch etwas zurückhaltend an. «Sabina ist gleich zurück. Grüazi», werde ich empfangen. Man hat mich erwartet. Die Runde älterer Damen wird ergänzt durch Nela und ihre Mutter. Sie sind, wie schon oft zuvor, bei Grosi Carmen zu Besuch.

Mitten im Raum, der rundum mit Arbeiten und Fotos der Bewohnenden geschmückt ist, steht ein grosser Tisch, um welchen sich die Teilnehmerinnen versammelt haben. Voll mit Papierschnipseln, Bildern, Postkarten, Magazinen, Scheren, Klebstoff und Stiften. Schon macht man sich an die Arbeit. «Reliefbilder machen wir heute», klärt mich Sabina Pelican auf, die eben durch die Tür tritt. Zusammen mit ihrem Mann führt sie das Haus «Tgea Nue» seit einiger Zeit.

**« Der Werkraum ist für die Bewohnenden immer offen. »**

Als gelernte Handarbeits- und Hauswirtschaftslehrerin mit Fachrichtung Gestaltung und durch ihre Arbeit in der Fortbildung für Lehrpersonen versteht sie die Notwendigkeit individueller Gestaltungstechniken. Sabina ist die kreative Kraft im Haus, leitet Workshops und bringt Abwechslung ins Leben der Bewohnerinnen und Bewohner. «Der Werkraum ist für die Bewohnenden immer offen. Jeweils am Donnerstagnachmittag bin ich vor Ort, um zu helfen, zu planen, Ideen einzubringen und zu unterstützen.



Aber grundsätzlich ist es ein offenes Atelier. Gemeinsames Kochen findet natürlich in der Küche statt. Und manchmal, wenn wir weniger Teilnehmende sind, treffen wir uns im Café und stricken.»

Inzwischen habe ich, wie alle Anwesenden, vergessen, dass draussen die Herbstsonne den Sommer nochmals hochleben lässt. Es ist still im Raum. Hochkonzentriert arbeiten die Damen an ihren Werken. «Schau mal, Sabina», meldet sich die älteste Teilnehmerin in der Runde. «Ist das gut so?» – «Ja, wenn es für dich stimmt. Mir gefällt's.» Sabina schmunzelt. Sogar heute, an ihrem 91. Geburtstag, ist Lena voller Motivation im Werkraum. «Ich hatte vormittags schon Besuch. Und ab vier Uhr wieder. Aber von zwei bis vier Uhr habe ich keine Zeit für Besuche, das habe ich allen gesagt. Da bin ich hier im Werkraum», stellt das Geburtstagskind klar, während sie von Sabina eine Grusskarte entgegennimmt. Ähnlich hält es die Mutter der Kursleiterin. Trotz starker Rückenschmerzen ist sie in ihre Arbeit vertieft. Ein Reliefbild aus Fotos der Familie, hauptsächlich vom Enkel.

«Gestalten, sich kreativ betätigen, das ist super für ältere Menschen. Sozialer Kontakt und Interaktion. Anregung für Kopf, Herz und Hand. Stell dir vor, hier muss man kombinieren und entscheiden – das

hält das Hirn auf Trab. Durch die Themen, die wir hier besprechen oder verarbeiten, kann Persönliches aus dem Leben nochmals Revue passieren. Und nicht zuletzt ist es Bewegungstherapie und stärkt die schwindende Motorik.» Sabina leuchtet regelrecht vor Begeisterung und Hingabe. «Die vielen Formen, Farben und Aufgaben im Werkraum regen den Geist an und so geht manch belastender Gedanke vergessen.»

Plötzlich ist es ungewohnt laut. Eine weitere Arbeit ist fertig. Nelas Mutter hält sie hoch, alle sind begeistert. Sabina hat mittlerweile Margriths Werk in der Hand. «Schauen Sie mal von etwas weiter entfernt, das sieht doch gut und fertig aus.» – «Ja ... Nein, mir gefällt's noch nicht so ganz», entgegnet die ältere Dame knapp, nimmt ihr Distanzbild zu sich und versucht, darin einen geeigneten Platz für das Bild eines kleinen Hundes zu finden. Lena macht sich derweil auf den Weg in ihre Wohnung. «Warum ich gerne hier bin? Ganz einfach, das macht Spass. Es ist toll, mit anderen was zu machen. Und es fordert mich auch, das brauche ich. Das hält mich jung», lacht sie und geht.

### « Die vielen Formen, Farben und Aufgaben im Werkraum regen den Geist an.»

Ein Blick auf die Uhr über der Eingangstür verrät: Die Zeit ist beinahe um. Es herrscht Aufbruchstimmung, als die Teilnehmerinnen dies nach und nach realisieren. «Meine Damen, was wollen wir denn nächste Woche machen?», unterbricht Sabina Pelican die Aufräumenden. «Wieder gestalten? Oder stricken? Oder was ganz anderes?», hakt sie nach. Es herrscht Uneinigkeit. Carmen kann noch keine Antwort geben, sie muss zuerst wissen, ob ihr Bild fertig ist. «Das entscheidet doch jeder selbst.» Sabina Pelican legt ihr den Arm auf die Schulter. «Gefällt es dir denn?», fragt sie. «Ja, eigentlich schon.» Carmen lächelt.

\* Salute-Redaktor Alex Tobisch war einen Nachmittag lang beim Gestaltungs-Workshop zu Besuch und schildert seine persönlichen Eindrücke.





«Ohne Bücher wäre das Leben eine Katastrophe», sagt Lilly Bardill, Autorin und leidenschaftliche Leserin, die Lesen und Schreiben auch im Alter sehr empfehlen kann. Diese beiden Hobbys haben ihr einst sogar das Leben gerettet.



## Lesen und Schreiben öffnen Welten

Lesen bietet die wunderbare Möglichkeit, die Füße hochzulagern, sich zu entspannen und eine Pause einzulegen. Man kann sich erholen und gleichzeitig in Geschichten eintauchen und dabei erst noch Neues lernen. Für Lilly Bardill ist das Lesen schon fast eine Sucht. Und da sie aufgrund ihres Alters – sie ist 84 Jahre alt – oft sitzen oder liegen muss, nutzt sie diese Zeit gerne für die grenzenlose Bücherwelt.

### **Bücher wecken Wünsche und Träume**

Durch das Lesen erkannte Lilly Bardill schon früh, dass niemand alleine ist auf dieser Welt mit seinen Gefühlen und Gedanken. «Ausserdem kann man sich mit Büchern so wunderbar ablenken. Von

Schmerzen. Trauer. Von der Einsamkeit», sagt sie. Aber ist Ablenkung denn die richtige Art und Weise, an solche Themen heranzugehen? «In diesem Fall schon, finde ich. Solange es keine Flucht ist», meint sie. Bücher animierten sie schon oft zum Reisen oder ganz allgemein dazu, Neues zu entdecken. «Die Geschichten, die mich faszinieren, erinnern nicht nur oft an eigene Erlebnisse, sie wecken in mir auch Wünsche und Träume», so Bardill, die Langeweile nicht kennt und ganz eindeutig sehr offen ist für Neues.

### **Im Alter enttäuscht**

Lilly Bardill macht immer wieder die Erfahrung, dass sich viele ältere Leute davor fürchten, etwas

Neues anzufangen. Oder dass sie einfach keine Lust mehr dazu haben. «Vielleicht sind viele Menschen auch müde vom Leben. Von ihrer Arbeit. Aufgebraucht. Und für etwas Neues braucht es halt Energie», sagt sie. Genau deshalb empfiehlt sie unter anderem auch, bereits vor der Pension mit dem Ausleben der Kreativität und dem Erfüllen von Träumen zu starten. Die Menschen, die in jüngeren Jahren immer von «Wenn ich dann pensioniert bin, dann ...» sprechen, können ihrer Meinung nach irgendwann sehr enttäuscht werden. Es lohnt sich also, früh anzufangen mit all dem, was man mag und was einem gut tut.

### Durch das Schreiben in die Leichtigkeit

Das Aufschreiben ihrer eigenen Geschichte, ihrer Biographie (die leider vergriffen ist), war sehr wichtig für sie, als sie nach einem schweren Auto-unfall fast zwei Jahre lang nicht richtig gehen konnte. Lesen und schreiben gaben ihr die Kraft und den Mut, durchzuhalten und begleiteten sie in ihr zweites geschenktes Leben. Schreiben ist für Lilly Bardill ebenfalls enorm wichtig. «Über sich selbst und das eigene Leben zu schreiben, nochmals zurück- und alles durchzugehen, das bringt enorme Leichtigkeit», erzählt sie aus eigener Erfahrung. Sie versteht, dass dies für manche Menschen nicht ganz einfach ist. «Es lohnt sich aber, sich zu überwinden.» Sie hat selber jahrelang Schreibkurse für Biographien gegeben und dabei

erstaunliche Entwicklungen erlebt. Sehr verschlossene Menschen hatten auf einmal einen ganz anderen Gesichtsausdruck, konnten aufatmen und waren offener. «Mit Schreiben kann man so viel loswerden. Und dafür ist es nie zu spät», sagt Bardill.

### Und wenn mir Lesen nicht liegt?

Lilly Bardill sieht glücklicherweise noch richtig gut. Was aber, wenn die Augen im Alter nicht mehr so recht wollen oder jemand nicht ganz so lesege-wandt ist wie sie? Dann empfiehlt sie Bücher mit extragrossen Schriften. Aber auch Hörbücher seien sehr gut geeignet und da gebe es inzwischen eine richtig grosse Auswahl. Wer nicht gern liest und schreibt, der hat aber genügend kreative Alternativen. Theaterbesuche. Musik hören. Oder ganz einfach: Fernsehen. «Ich lese jeden Morgen das Fernsehprogramm und kreuze die Beiträge und Filme an, die mich interessieren», verrät Lilly Bardill. Auch dieser Bereich bietet ihr viel Einblick in Sachen, die sie sonst nicht (mehr) erleben kann. «Mit all den heutigen uns zur Verfügung stehenden Mitteln ist so viel möglich», sagt Lilly Bardill, «Bücher, Internet und Fernsehen bringen uns in alle möglichen Welten.»

« Über sich selbst und das eigene Leben zu schreiben, nochmals zurück- und alles durchzugehen, das bringt enorme Leichtigkeit.»

## Buchtipp

Lilly Bardill

### Wenn die Wasser strudeln in Venezia

Erzählt wird die Geschichte des mutwilligen Mädchens Indubia del Pietro und seiner Familie. Die Erzählung von Lilly Bardill spielt in den Jahren 1940 bis 1960, unter anderem in Venedig und Rom.

ISBN 978-3-9524540-1-5





**Singen ist gut für die Seele und gemeinsames Singen macht besonders Spass. Neue Lieder zu lernen, erweitert den Horizont und fordert das Gehirn, Evergreens und Klassiker lassen einen in schönen Erinnerungen schwelgen. «Salute» hat dem grössten Seniorenchor der Schweiz, dem gemischten Bündner Chor «Canziano», einen Besuch abgestattet.**



## «Singen ist ein Jungbrunnen»

Die Hände klatschen, die grauen Häupter wippen und sämtliche 140 Augenpaare sind auf den Dirigenten Rico Peterelli gerichtet, der auf- und abhüpft und so den Takt vorgibt. Man spürt sofort: Singen im Bündner Chor «Canziano» ist eine bewegte Angelegenheit. So wird zum Anfang pantomimisch «Tennis gespielt», um die steifen Gelenke zu lockern. Die Stimme, die eben vielleicht noch etwas rau tönte, wird mit Singübungen schön geschmeidig gemacht. Während der Probe wird auch mal gelacht, denn: «Singen darf, ja muss, lustig und lustvoll sein», wie Peterelli betont.

### «Io senza te» aus 140 Kehlen

Flexibel und motiviert gibt sich auch der Dirigent selbst: «Ich versuche, in den Proben auf die Stimmung im Chor zu reagieren.» Gemeinsam mit seiner Tochter, der Gesangslehrerin und Vize-Dirigentin Alexandra Peterelli, steuert er seine Männer und Frauen durch bekannte und weniger be-

kannte Schweizer Volkslieder in allen vier Landessprachen. So wärmte der Chor im diesjährigen Konzert die Herzen des Publikums mit dem Liebeslied «Es het es Schneeli gschnyied» oder gab den romanischen Klassiker «La sera sper il lag» zum Besten. Auch Schlager wie «Io senza te» standen auf dem Programm.

### Mit Schwung geht's am besten

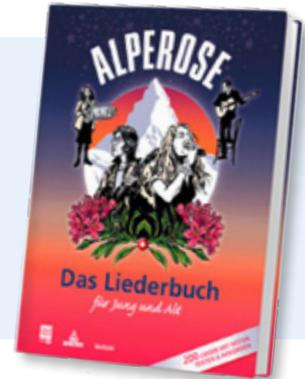
«Am besten funktionieren Lieder mit Pepp», meint Rico Peterelli mit einem Schmunzeln, «Melodien, die unsere Sänger und Sängerinnen noch von früher her kennen. Immer wieder bringen sie uns ihre Lieblingslieder, die sie im Chor singen möchten.» Dann arrangiert Peterelli die Stücke für die Sänger und Sängerinnen, das kleine Instrumentalensemble und den langjährigen Pianisten Hans Peter Egli. Dazu kommen Peterellis Eigenkompositionen, mit einem Text und einer Melodie, die genau auf den Chor zugeschnitten sind.

## Tipp

«Alperose»: Das Liederbuch für Jung und Alt Singen tut gut und macht Freude. Pro Senectute Schweiz hat die beliebtesten Volkslieder, die grössten Schweizer Musikhits sowie die schönsten Evergreens und Folksongs aus aller Welt im Liederbuch «Alperose» vereint.

Format A4, 240 Seiten, Bezugsadresse:  
[www.prosenectute.ch](http://www.prosenectute.ch)

Unter [gr.prosenectute.ch](http://gr.prosenectute.ch) finden Sie weitere Angebote zum Singen und Musizieren in den Regionen.



## Ein Aufsteller

Das Engagement von Vater und Tochter Peterelli scheint sich auszuzahlen. So ist ein Grossteil der Chorsängerinnen und -sänger von Anfang an dabei. Den Chor, der ursprünglich nur für ein ad-hoc-Konzert zusammengestellt wurde, gibt es bereits seit zehn Jahren. Zur Probe in Chur, die alle drei bis vier Wochen an einem Samstag stattfindet, reisen Singfreudige aus dem ganzen Kanton an. Die älteste Sängerin ist 1932 geboren, die Jüngsten sind knapp 60 Jahre alt. Bei «Canziano» wird Gemeinsamkeit grossgeschrieben. Das Singen verbindet. Und zwischendurch wird gemeinsam gegessen. Da werden Kontakte geknüpft, es wird rege geplaudert. «Die monatliche Probe ist ein Aufsteller und gibt dem Alltag vieler Sänger und Sängerinnen Struktur», meint Peterelli. Singen sei ein Jungbrunnen, der Gebrechen und Sorgen vergessen lasse. «Meine Mutter, eine Musikerin und Sängerin, sagte immer, sie wäre ohne das tägliche Singen nie so alt geworden.»

## Wer singt, tut Gutes für Körper und Gemüt

Das gemeinsame Singen erfüllt und bewegt. Es macht nicht nur den Sängern und Sängerinnen,

sondern auch den Zuhörenden Freude. Singen hält ausserdem körperlich und geistig fit und ist gut fürs Gemüt. Auch wenn die Stimme mit dem Älterwerden an Höhe verliert und sich der Stimmumfang eher reduziert: Dies soll noch lange kein Grund sein, sich vom Singen abhalten zu lassen. Trällern, singen und schmetterten Sie also mutig los.

## Möchten auch Sie musizieren oder singen?

**Melden Sie sich bei einem Chor, einem Singkreis, einer offenen Singrunde oder einem Musikensemble in Ihrer Nähe. Bei offenen Singkreisen und den meisten Chören können Sie sich unverbindlich umhören und schnuppern.**

Mehr Informationen zu Chören in Ihrer Region finden Sie unter [www.buendner-choere.ch](http://www.buendner-choere.ch), in der Musikschule in Ihrer Umgebung oder in der Regel in den Vereinslisten auf der Webseite Ihrer Gemeinde.



Lösung des Sudokus  
von Seite 7

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



## Rezept



# Erboz

für 4 Personen



### ZUTATEN

- > **600 Gramm Kartoffeln**
- > **600 Gramm Wildkräuter-Mix: Silene, Gänsefuss, Brennnessel, Wicke, Wiesenferkelkraut, Gewöhnlicher Löwenzahn usw. / Salz**
- > **150–200 Gramm Molkereikäse (in Stücken)**
- > **100–150 Gramm Alpenbutter / 1 grosse zerhackte Zwiebel**

### ZUBEREITUNG

Die Kartoffeln in heissem, gesalzenem Wasser kochen, mit einer Kartoffelpresse zerdrücken oder mit einer Gabel stampfen.

Die Wildkräuter grob zerkleinern, ein paar Minuten dünsten und sie in eiskaltes Wasser geben, damit sie ihre Farbe behalten. Die grob zerkleinerten Wildkräuter trocknen und mit einem Wiegemesser oder im Mixer fein zerkleinern. Die fein zerkleinerten Wildkräuter mit den gekochten Kartoffeln vermischen.

Hinzugeben

Andünsten und hinzugeben

Alles vermischen und servieren. Dazu passen Bauernsalami oder ein Steak. Erboz ist auch köstlich als vegetarisches Gericht.



«Erboz» stützt sich auf ein altes Veltliner Rezept, die Tarozz, welche mit saisonalen und regionalen Zutaten aus dem Gemüsegarten zubereitet werden. Im Sommer mit grünen Bohnen und Zichorie, im Winter mit eingeweichten Bohnen und Kartoffeln. Die Idee, Wildkräuter hinzuzufügen, stammt von Mariagrazia Marchesi, der Initiantin des Wildkräuter Festivals im Puschlav.

Mehr Informationen: [www.valposchiavo.ch/festival-delle-erbe-spontanee](http://www.valposchiavo.ch/festival-delle-erbe-spontanee)

### Partner



### Herausgeber



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