

Frühling 2019

Salute

Magazin für Gesundheit und Lebensqualität

Interview

Köbi Gantenbein
liebt Spaziergänge

Entspannung

So schlafen
Sie besser

Fit im Kopf

Besuch im
Italienisch-
unterricht

Im Gleichgewicht

Mit
Wettbewerb
▶ Seite 15



Inhalt

-
- 3 Die Balance halten** Editorial von
Regierungsrat Peter Peyer
-
- 4 «Spazieren ist für mich Loslassen und ein Ritual»** Interview mit Köbi Gantenbein
-
- 6 Graubünden geht besser – kommen Sie mit**
Geführte Spaziergänge durch Graubünden
-
- 8 Es lohnt sich, auf gesundem Fuss zu gehen**
Auch unsere Füsse brauchen Pflege
-
- 10 Schlafen Sie gut!** Tipps «für a tüüfa,
gsunda Schlof»
-
- 12 «Yoga gibt uns Stabilität und Boden»** Wer
beweglich bleiben will, sollte Yoga machen
-
- 14 Fest im Sattel** In Chur findet das erste
Sattelfest statt
-
- 15 Rätselspass** mit Wettbewerb
-
- 16 Che giorno è oggi?** Im Italienischkurs bei
Marisa Biechler wird viel gelernt und noch
mehr gelacht
-
- 18 Das Essen mit allen Sinnen geniessen**
Tipps und Ideen, um auch beim Essen im
Gleichgewicht zu bleiben
-
- 20 Nuss-Schinkli mit Risotto und Nüsslisalat**
Gusty Tscharners «Alltagstisch»-Menü



«Spazieren ist für mich
Loslassen und ein Ritual»

4



«Yoga gibt uns
Stabilität und Boden»

12



Das Essen mit allen
Sinnen geniessen

18

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:

- Seiten 2 – 9, 10 unten, 12 – 13, 19 oben, 20: Caroline Staeger
- Seiten 16, 17: Thomas Hobi
- Titelbild, Seiten 10, 18, 19 unten: Adobe Stock
- Seite 14 oben: Gesundheitsförderung Schweiz/Peter Tillessen

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

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

« Verbringe jeden Tag einige
Zeit mit dir selbst. »

Tenzin Gyatso, 14. Dalai Lama

Editorial

Die Balance halten

Liebe Leserin, lieber Leser

Seit Anfang Jahr bin ich Bündner Regierungsrat. Als Vorsteher des Departements für Justiz, Sicherheit und Gesundheit gehört unter anderem auch die Abteilung Gesundheitsförderung und Prävention des Gesundheitsamtes, Herausgeberin dieses Salute-Magazins, zu meinem vielfältigen Wirkungskreis. In der aktuellen Ausgabe dreht sich alles um das Thema Gleichgewicht. Ein «gewichtiges» Wort in unserem hektischen, von Technik und Schnelligkeit geprägten Alltag. Im inneren Gleichgewicht mit sich selbst zu bleiben, ist eine wesentliche Voraussetzung für ein gesundes, glückliches Leben. Und das körperliche Gleichgewicht als Grundeigenschaft geht beim Nachlassen der Kräfte und bei Bewegungsmangel am raschesten verloren. Die gute Nachricht ist, dass es sich lebenslanglich trainieren lässt. Um körperlich, seelisch und geistig «in seiner Mitte zu ruhen», ist es deshalb empfehlenswert, sich regelmässig zu bewegen, viel frische Luft und Licht zu tanken. Das weckt die Lebensgeister, mobilisiert die Abwehrkräfte und hellt die Stimmung auf. Jede Art von körperlicher Bewegung trägt zum Wohlbefinden bei. Bereits eine halbe Stunde täglich beeinflusst Ihre körperliche und geistige Gesundheit sowie Ihre Laune positiv. Kommt eine ausgewogene Ernährung und ausreichend Flüssigkeit hinzu, werden nicht nur unsere lebenswichtigen Funktionen erhalten, sondern es wird auch das Immunsystem gestärkt. Halten Sie sich also die Waage: Zwischen Tätigkeit und Ruhe, zwischen Kopf und Herz, zwischen Bewegung und Entspannung. Achten Sie auf Ihre Energiebilanz. Schaffen Sie täglich einen Ausgleich zwischen der Energieaufnahme, dem Essen und Trinken, und dem Energieverbrauch, der Bewegung.

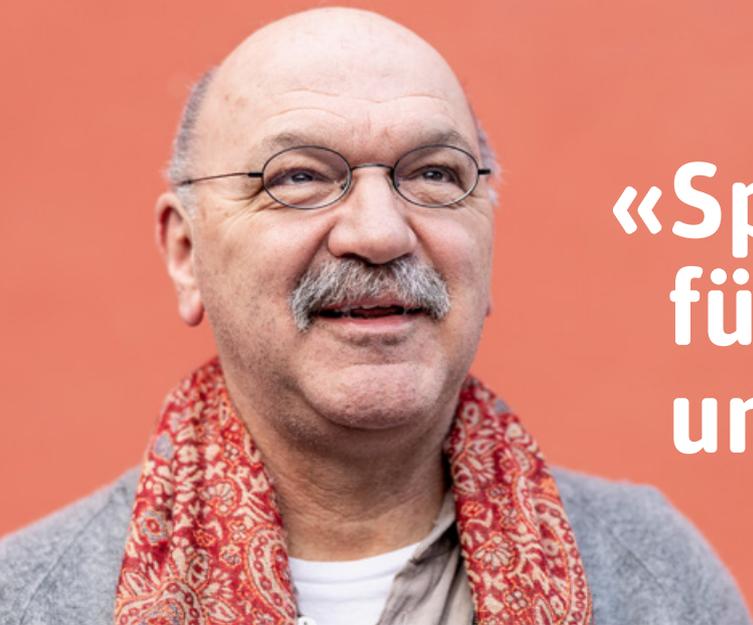
In diesem Magazin finden Sie Anregungen, die Sie dabei unterstützen, im Gleichgewicht zu bleiben. Ideen für einen Spaziergang im Freien, Tipps für einen entspannten Schlaf und eine ausgewogene Ernährung, Aktivitäten, um Ihr Gehirn zu fordern und zu fördern. Im Alter müsse man akzeptieren, dass nicht mehr alles so ringt geht wie früher, sagt die Yogalehrerin Nja Christmann im Artikel über Senioren-Yoga auf Seite 12. Sie zeigt aber auch auf, dass Yoga helfen kann, möglichst lange selbständig und aktiv zu bleiben. Warum also nicht einmal einen Yoga-Schnupperkurs besuchen? Statt alleine zu essen, kann man sich zusammentun und sich gegenseitig bekochen, so wie dies der «Alltagstisch» rund um Gusty Tschärner macht (Seite 19). Und wer auch seinen Füessen Sorge trägt, der geht entspannter und ausgeglichener durchs Leben (Seite 8).

Die meisten Anregungen im Heft können Sie in guter Gesellschaft, aber auch alleine umsetzen. Pflegen Sie Ihr Beziehungsnetz, um der Einsamkeit entgegenzuwirken. Probieren Sie auch aus, was der Dalai Lama empfiehlt. Verbringen Sie jeden Tag Zeit mit sich selbst. Das schafft Ausgleich.

Ich wünsche Ihnen viele ausbalancierte Momente im Leben und eine anregende Lektüre mit der Frühlingsausgabe unseres Salute-Magazins.

Regierungsrat Peter Peyer

Vorsteher Departement für Justiz, Sicherheit und Gesundheit Graubünden



«Spazieren ist für mich Loslassen und ein Ritual»

Regen und Schneematsch in Chur: Trotz «Huddelwetter» lädt Köbi Gantenbein, Verleger und Chefredaktor der Architekturzeitschrift «Hochparterre», zum Spaziergang. Wie dies im beruflichen Alltag des 63-jährigen Fläschers gang und gäbe ist, findet auch das Gespräch mit «Salute» während des Gehens statt.

Mit Köbi Gantenbein sprach Madleina Barandun

Köbi Gantenbein, gibt es ein Wetter, bei dem Sie das Haus nicht verlassen?

Nein, ich gehe jeden Tag raus. Wenn es «wettert», trage ich Regenhose und Regenjacke. Das Wetter hält mich nie von meinem Spaziergang ab.

Es ist wohl eher die Arbeit, die Sie davon abhält?

Das kann passieren. Wenn ich auf der Redaktion in Zürich bin, arbeite ich viel. Der halbstündige Spaziergang ist aber etwas, das ich jeden Mittag mache. Auch übe ich täglich auf meiner Klarinette. Beide Rituale sind mir heilig, ich lasse sie darum ganz selten aus.

Sitzungen haben in Ihrem Arbeitsalltag so gar nichts mit Sitzen zu tun ...

Genau. Meetings finden bei mir nicht in einer Sitzung, sondern bei einem Spaziergang statt. Während der Mitarbeitergespräche habe ich im Dezember eine Strecke von 108 Kilometern zurückgelegt. So bin ich in etwa die Strecke von Zürich nach Fläsch gegangen (lacht). Ich mag solche Besprechungen, denn beim gemeinsamen Gehen kann sich niemand hinter Unterlagen verstecken, ein riesiger Vorteil. Auch tut Laufen gut. Man muss jedoch ein Tempo wählen, bei dem alle angenehm atmen und sprechen können. In Fläsch,

wo ich etwa die Hälfte meiner Arbeitszeit verbringe, habe ich mehr Zeit fürs Spazierengehen. Da bin ich jeweils zwei Stunden unterwegs.

Verraten Sie uns Ihre Lieblingsrunde?

Mein persönlicher Klassiker führt von Fläsch nach Malans, wo meine Mutter lebt. Ich bin sicher der Bewohner der Bündner Herrschaft, der diese Strecke am meisten gegangen ist. Mein mittlerweile verstorbener Vater machte jeweils dieselbe Runde. Als er zu schwach wurde für seinen täglichen Spaziergang, vermisste er diesen ungemein. Schon mein Grossvater war ein Fussgänger. Für ihn war Sport etwas für die «Neumödigen». Als Schreinermeister war er meist zu Fuss unterwegs zu seinen Kunden.

Das Spazieren begleitet Sie also schon seit Kindesbeinen.

Ja. Mich hat es auch früh in die Höhe gezogen. Ich machte eine Bergsteigerausbildung in der JO (Jugendorganisation) des Schweizer Alpenclubs. Für das immer «stotzigere» alpine Klettern fehlte mir dann aber der Mut. Und so bin ich als Zwanzigjähriger aufs Wandern umgestiegen. Heute bin ich Wanderer und Spaziergänger. Das hilft mir auch in meinem Beruf, wo ich mich mit Siedlungs-

Lesempfehlung

Fussverkehr Schweiz Der nationale Fachverband setzt sich dafür ein, dass Fussgängerinnen und Fussgänger in Städten und Gemeinden genügend Platz und Rechte haben. Er nimmt Einfluss auf die Aktivitäten des Bundes. Gleichzeitig ist er mit seinen Regionalgruppen auch lokal verankert und begleitet nach Möglichkeit Verkehrsprojekte vor Ort.



Empfohlene Broschüren von Fussverkehr Schweiz: **Zu Fuss ins Alter** und **Öffentliche Sitzbänke**. Erhältlich als PDF oder in Papierform. Download und Bestellmöglichkeit unter www.fussverkehr.ch.

planung und Architektur beschäftige. Beim Spazieren kann ich Siedlungsräume auf gemächliche Weise erkunden.

Zudem hält Sie das Gehen sicherlich auch beweglich und gesund.

Ja, dies ist für mich aber nur eine angenehme Nebenerscheinung. Früher habe ich der Gesundheit wegen regelmässig Waldläufe gemacht. Ich merkte aber, dass das Joggen meinen Gelenken nicht guttat. Was habe ich beim Rennen jeweils gekeucht und geschwitzt! Ich musste die Kleider wechseln und das Ganze hatte etwas Umständliches an sich, ich musste mich überwinden. Der Waldlauf war mein Pflichtprogramm, um das Herzinfarkt- und Hirnschlags-Risiko zu senken. Ganz anders die Spaziergänge und Wanderungen. Die sind kein Gesundheitsprogramm. Ich gehe nicht, um gesund zu bleiben. Spazieren ist ein Genuss, ein Dürfen. Ich tue es ganz einfach wegen des allgemeinen Wohlbefindens, das sich einstellt.

Ihre Begeisterung wirkt ansteckend. Was raten Sie jemandem, der das Spazieren noch nicht entdeckt hat?

Er oder sie muss die Körpererfahrung, die sich während des Laufens einstellt, einfach selber einmal machen. Dann merkt er: «Laufen tut gut.» Man sieht unglaublich viele Dinge, man schwatzt, man beobachtet auf eine ganz neue Weise. Jede und jeder muss das Spazieren ganz für sich entdecken. Einige brauchen vielleicht einen kleinen Schubs. Man könnte gemeinsam mit dem Partner, mit einer Kollegin beginnen. Im Idealfall wird das Spazieren zu einer Regelmässigkeit wie das Zähneputzen. Für mich selber ist es so. Der tägliche Spaziergang ist etwas Unentbehrliches geworden, ein Alltagsbedürfnis. Ich geniesse das Laufen in vollen Zügen, es ist Wohlfühlen, Loslassen, Lust und Ritual zugleich.

Wie müssen Strassen, Wege und Plätze, der öffentliche Raum also, gestaltet sein, damit die Menschen überhaupt nach draussen gehen, sich sicher bewegen und sich im Alltag begegnen können?

Die Wege müssen durchwegs sicher und nicht nur abschnittsweise von der Fahrbahn der Autos abgegrenzt werden. Ich plädiere aber für etwas anderes als teure bauliche Massnahmen: Führen wir statt Tempo 30 für Autos, Velos und Traktoren innerorts Schrittempo für alle ein. Schön, abwechslungsreich und vielfältig sollten die Strassenräume ebenfalls sein. Dann spaziert Alt und Jung gerne.

Was kann eine Gemeinde für die Sicherheit der am meisten gefährdeten Spaziergängerinnen und Spaziergänger, nämlich Kinder und ältere Menschen, machen?

Die Gemeinde soll die Prioritäten klar setzen. Zuerst kommen die Fussgänger, dann erst die Velofahrerinnen und Velofahrer und alle anderen. miteinander ist gut und recht. Wer zu Fuss geht, muss aber den Vorrang vor allen anderen haben. Die Entwicklung der Strassen soll darauf ausgerichtet werden, zum Beispiel mit Trottoirs. Und wo diese keinen Platz haben, wie das in vielen Dörfern der Fall ist, braucht es innerorts konsequent Schrittempo. Das braucht eine neue Verkehrsregel. Die Gemeinde, die diese einführt, wird Ruhm, Ehre und Dankbarkeit ernten.

Video-Tipp «Die zehn Gebote des guten, schönen und also gesunden Dorfes»

Köbi Gantenbein über attraktiven Lebensraum in den Gemeinden:

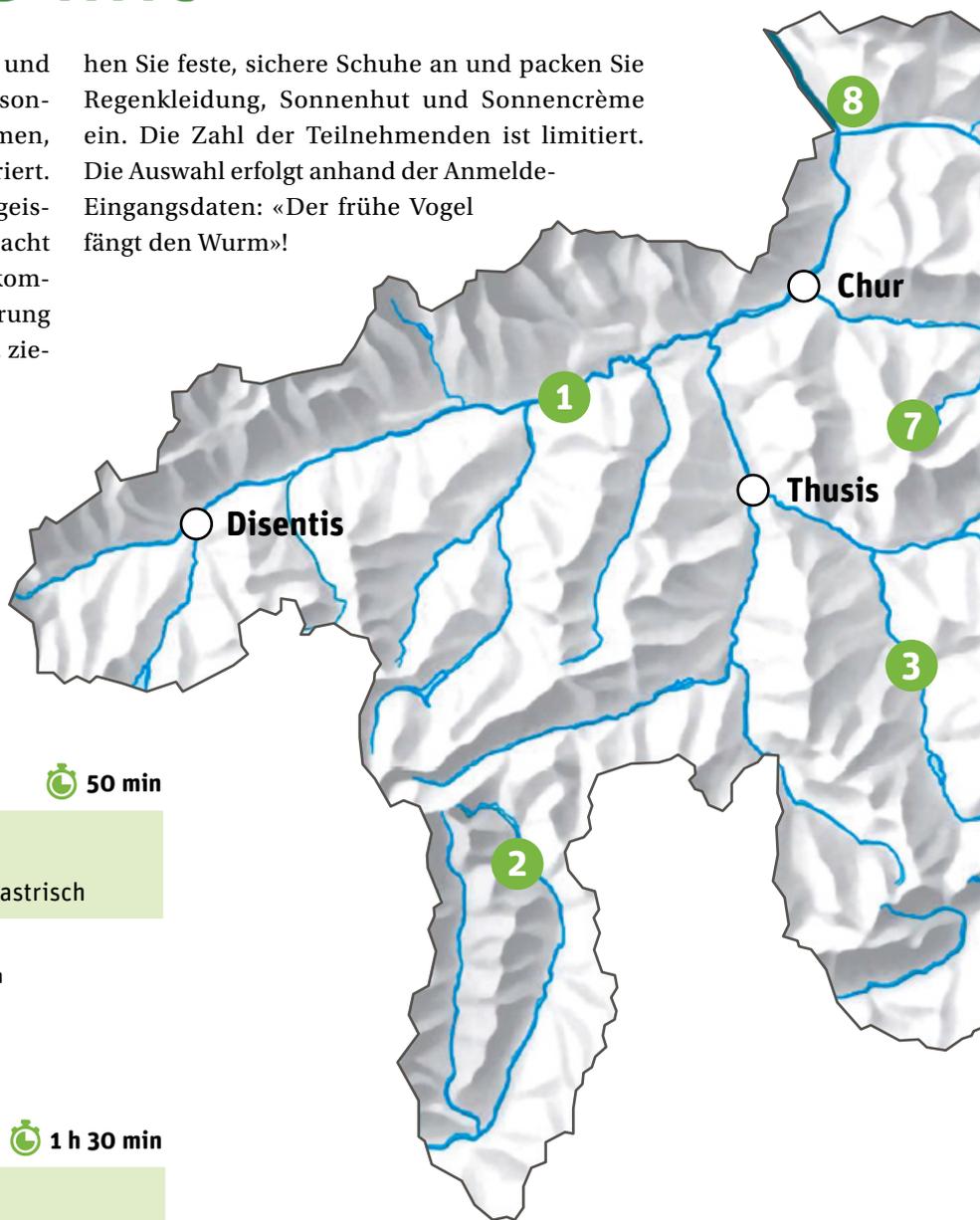
 bit.ly/10-gebote

Im Mai und im Juni 2019 bietet das Gesundheitsamt Graubünden in acht Regionen des Kantons begleitete Spaziergänge an. Die geführten Ausflüge werden jeweils mittwochs angeboten und ermöglichen Bewegung und Austausch in anregender Gesellschaft.

Graubünden geht besser – kommen Sie mit

Mit erfahrenen, regionalen Wanderleitenden und Gleichgesinnten entdecken Sie zu Fuss die Besonderheiten Graubündens. Allen, die mitkommen, wird an der Endstation ein feiner Zvieri offeriert. Kommen auch Sie mit, damit Sie körperlich, geistig und seelisch in Bewegung bleiben. Das macht glücklich. Kinder sind ebenfalls herzlich willkommen. Die Spaziergänge finden bei jeder Witterung statt. Nehmen Sie ausreichend zu trinken mit, zie-

hen Sie feste, sichere Schuhe an und packen Sie Regenkleidung, Sonnenhut und Sonnencreme ein. Die Zahl der Teilnehmenden ist limitiert. Die Auswahl erfolgt anhand der Anmelde-Eingangsdaten: «Der frühe Vogel fängt den Wurm»!



1 Ilanz – Castrisch

50 min

START → **ZIEL**
Staziun Ilanz → Staziun Castrisch

Datum: 29. Mai 2019 | **Zeit:** 14.30 Uhr
Distanz: 3 km | Höhenunterschied: +/- 10 m
Anmeldeschluss: 27. Mai 2019

2 Lago d'Isola

1 h 30 min

START → **ZIEL**
Postauto-Haltestelle San Bernardino Posta → Postauto-Haltestelle San Bernardino Posta

Datum: 19. Juni 2019 | **Zeit:** 14.00 Uhr
Distanz: 5.8 km | Höhenunterschied: +/- 100 m
Anmeldeschluss: 17. Juni 2019

3 Savognin

50 min

START → **ZIEL** **Kulturspaziergang**
Savognin Haltestelle Post → Savognin Haltestelle Post

Datum: 5. Juni 2019 | **Zeit:** 14.30 Uhr
Distanz: 3 km | Höhenunterschied: +/- 10 m
Anmeldeschluss: 3. Juni 2019

8 Malans – Jenins

 1 h 30 min

START

Bahnhof Malans



ZIEL

Postauto-Haltestelle
Jenins

Weinwanderweg

Datum: 26. Juni 2019 | Zeit: 14.00 Uhr

Distanz: 3.8 km | Höhenunterschied: +120 m, -30 m

Anmeldeschluss: 24. Juni 2019

7 Arosa

 35 min

START

Bahnhof Arosa



ZIEL

Bushaltestelle
Arosa Maran

Eichhörliweg

Datum: 8. Mai 2019 | Zeit: 14.00 Uhr

Distanz: 1.5 km | Höhenunterschied: +/- 123 m

Anmeldeschluss: 6. Mai 2019

6 Scuol – Sur En

 1 h 40 min

START

Postauto-Haltestelle
Clozza



ZIEL

Postauto-Haltestelle
Sur En

Datum: 22. Mai 2019 | Zeit: 14.30 Uhr

Distanz: 5.5 km | Höhenunterschied: +10 m, -100 m

Anmeldeschluss: 20. Mai 2019

5 Le vie di Poschiavo

 1 h

START

Stazione di Poschiavo



ZIEL

Stazione di Poschiavo

Datum: 15. Mai 2019 | Zeit: 14.00 Uhr

Distanz: 2.7 km | Höhenunterschied: +/- 26 m

Anmeldeschluss: 13. Mai 2019

4 Maloja – Isola – Sils

 2 h

START

Postauto-Haltestelle
Maloja



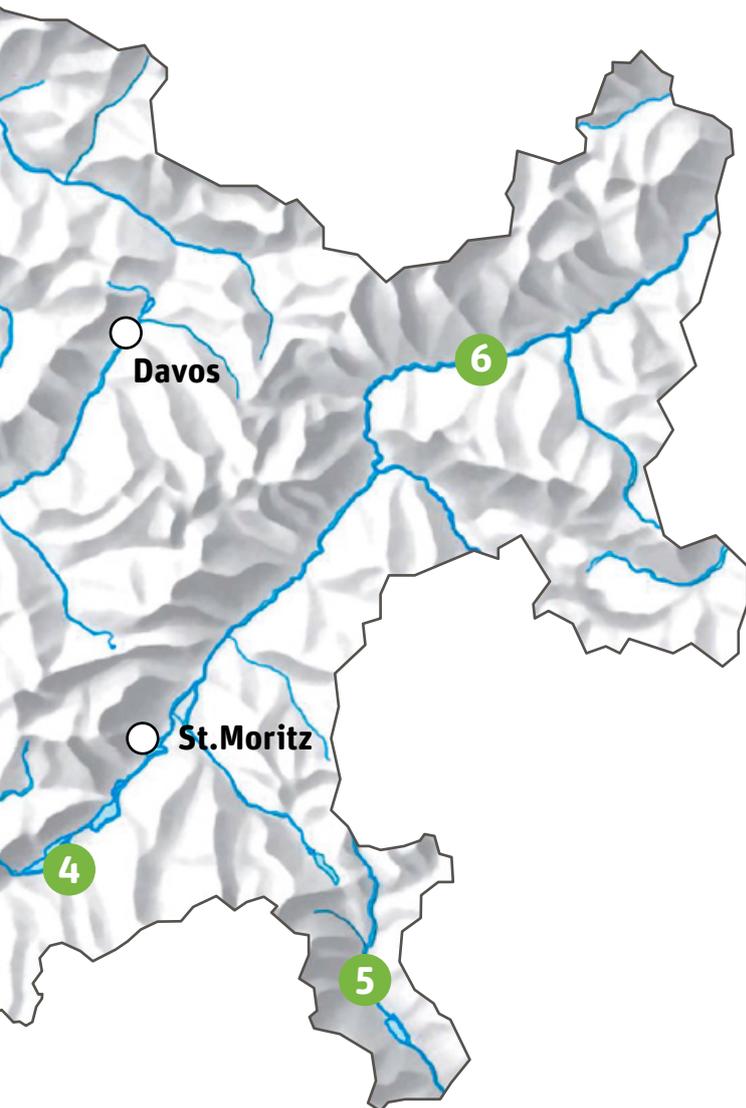
ZIEL

Postauto-Haltestelle
Sils Baselgia, Dotturas

Datum: 12. Juni 2019 | Zeit: 14.15 Uhr

Distanz: 6.9 km | Höhenunterschied: +60 m, -48 m

Anmeldeschluss: 10. Juni 2019



Anmeldung

«Das Geheimnis des Vorwärtskommens besteht darin, den ersten Schritt zu tun.»

Das empfahl Mark Twain (1835 – 1910) bereits vor fast zwei Jahrhunderten. Machen Sie den ersten Schritt und melden Sie sich für einen der begleiteten Spaziergänge an: Telefonisch unter **081 257 64 00** oder per E-Mail an **gf@san.gr.ch**. Anmeldeschluss ist jeweils am Montag vor der Durchführung. Mehr Informationen zu «Graubünden geht besser» finden Sie unter **www.bischfit.ch**.



Es lohnt sich, auf gesundem Fuss zu gehen

Wir betrachten uns im Spiegel und kümmern uns um Frisur, Haut und Falten. Die Bedeutung unserer Füße geht jedoch oft vergessen. Dabei haben sie einen enormen Einfluss auf unser Gleichgewicht und erhalten die Stabilität unseres ganzen Körpers. Daher ist es wichtig, die Füße regelmässig zu pflegen und deren Spannung und Beweglichkeit zu fördern.

Unsere Füße können sich im Alter stark verändern. Beschwerden wie Hallux Valgus, Krallenzehe, Arthrose oder Hühneraugen nehmen zu. Die Spannung im Fussgewölbe lässt nach. Dadurch deformiert sich der Fuss, er wird flacher und somit länger. Um sicher stehen zu können und im Gleichgewicht zu bleiben, sollten wir für die Spannungserhaltung in den Füßen sorgen. Das zeigt Silvia Bisculm Jörg, die Präsidentin von physio graubünden, anhand eines Beispiels. «Wenn die Spannung verloren geht und die Füße nach innen kippen, verändert sich die ganze Beinachse», erklärt sie, «die Kraft lässt nach und die Stabilität verändert sich, was Überbelastungen und somit Knie-, Hüft- und Rückenprobleme zur Folge haben kann.»

«Wir sollten uns viel bewegen»

Je nachdem, wie fest wir mit dem ganzen Fuss auf dem Boden stehen, wirkt sich das auch auf die Beweglichkeit aus. Darum hilft es, im Alltag – auch vorbeugend – Übungen einzubauen. «Wir sollten uns möglichst viel bewegen», empfiehlt Bisculm.

Sei es mit Tanzen, im Turnverein, im Senioren-Yoga oder ganz einfach mit Spaziergängen, die auch mit einem Rollator möglich sind. Dabei gilt es, sich dem eigenen Niveau entsprechend zu bewegen und die eigenen Grenzen zu erkennen. Der Körper sollte weder über- noch unterfordert werden. «Zu hohe Reize werfen einen zurück. Zu tiefe Reize bringen einen nicht vorwärts», erklärt die Physiotherapeutin. Bei Spaziergängen empfiehlt sie, nur dann Hilfsmittel wie Spazierstöcke einzusetzen, wenn diese Sicherheit auch wirklich nötig ist. «Damit keine Abhängigkeit entsteht, sollten wir so lange wie möglich ohne Stöcke gehen.» Das gilt aber nicht für das Nordic Walking. Dort sei die Entlastung durch Stöcke wichtig und diese Sportart sei sehr zu empfehlen. Weiter empfiehlt Bisculm Übungen im Wasser, da die Bewegungen gerade bei Schmerzen in den Füßen sehr schonend sind.

Was tun bei Fuss-Schmerzen?

Schmerzen in den Füßen oder wund Stellen sind ernst zu nehmen. Bei wiederkehrenden Themen wie Wetterempfindlichkeit oder Halluxschmerzen

Übungen

Sitzend

- Raupengang mit den Füßen: Die Füße mit den Zehen nach vorne bewegen.
- Mit den Füßen etwas vom Boden aufheben, zum Beispiel ein Stück Stoff oder einen Kugelschreiber.

Stehend

- Auf die Zehenspitzen stehen und wieder runter, rauf und runter.
- Knie leicht beugen, Gewicht leicht in den Vorfuss verlegen, Beckenboden anspannen.

Vorbeugende Übungen

- Für das Gleichgewicht: Auf einem Bein oder auf den Zehenspitzen stehen (zum Beispiel beim Zähneputzen); im Bus nicht sitzen, sondern sich an der Stange festhalten und ausbalancieren; Übungen auf Platten und Bällen (zum Beispiel im Fitnesscenter).
- Um den Füßen Luft, Licht und Stabilität zu geben: Mit nackten Füßen auf Sand, im Gras oder über Kneippwege gehen.
- Für die Durchblutung: Füße und auch jede einzelne Zehe (sie balancieren unser ganzes Gewicht) massieren.
- Wer seine Füße nicht mehr berühren kann: Fussmassage mit Hilfsmitteln wie Noppenbällen.

können wir selber aktiv werden, beispielsweise mit einer Massage. Bei akuten Beschwerden wie Rötungen oder Entzündungen sollte der Hausarzt aufgesucht werden. «Ansonsten sind die Beschwerden gut zu beobachten», meint Bisculm, «wenn sie einschränken oder beim Gehen behindern, sollten wir reagieren.» Wenn die Beschwerden in den Füßen zu lange andauern, könne sich die ganze Statik verändern und zu Schmerzen in weiteren Bereichen des Körpers führen. «Durch die Schmerzen entsteht weniger Bewegung, die Füße verlieren an Spannung, das Gleichgewicht und die Kraft gehen zurück. Ein Teufelskreis, der einen stark zurückwerfen kann», so Bisculm.

Gutes Schuhwerk, Massage und Pflege

Den Füßen gute Schuhe zu bieten, macht ebenfalls Sinn. «Hallux Valgus beispielsweise kann durch falsches Schuhwerk entstehen», erklärt Bisculm. Und um in den Füßen Verspannungen und verklebtes Gewebe zu lösen, die Durchblutung zu verbessern und für Wohlbefinden zu sorgen, empfiehlt sich eine regelmässige Fussmassage. «Unsere Füße müssen aber auch ausreichend gepflegt werden, um gesund zu bleiben.» Dies bestätigt auch Fusspflegerin Irina P. Schmid. «Mit zunehmendem Alter verringert sich die Beweglichkeit», erklärt sie, «Bücken und Greifen funktionieren nicht mehr so gut und die Sehkraft lässt nach. Das macht die eigene Fusspflege schwierig.» Die Folgen daraus seien

Haut- und Nagelprobleme und unzureichende Hygiene. Die daraus hervorgehenden Schmerzen können wiederum eine falsche Haltung und weitere Beschwerden mit sich bringen. Empfehlenswert sei deshalb, etwa jede fünfte Woche für die Fusspflege eine professionelle Unterstützung in Anspruch zu nehmen. «Unsere Füße tragen uns durchs Leben. Wir dürfen ihnen Sorge tragen», sind sich Silvia Bisculm und Irina P. Schmid einig.

Pflege-Tipps

Das empfiehlt die Fusspflegerin

Bei trockenen Füßen:

Cremes mit Urea, Salicyl- oder Milchsäure

Bei schwitzenden Füßen:

Cremes mit hohem Zinkanteil, Baumwollsocken tragen (keine synthetischen oder Schafwollsocken), Fussbäder mit Apfelessig





Schlafen Sie gut!

Tipps «für a tüüfa, gsunda Schlof»

Im Alter ist der Schlaf nicht mehr so tief wie in jungen Jahren. Das lässt die Menschen schneller und häufiger wach werden. Auch die veränderte Tagesstruktur kann zu weniger und unruhigerem Schlaf führen. Es gibt aber einige Tipps und Tricks, wie für einen gesünderen Schlafrhythmus gesorgt werden kann, um im Alltag aufmerksam, konzentriert und im Gleichgewicht zu bleiben.

Je älter der Mensch ist, desto oberflächlicher und empfindlicher ist sein Schlaf. Unregelmässige Mahlzeiten, zu wenig frische Luft und mangelnde Bewegung können unter anderem dazu führen, dass die innere Uhr durcheinandergerät und das Gleichgewicht des Schlaf- und Wachzustandes gestört wird. Auch die zunehmenden körperlichen Beschwerden im Alter können den Schlafrhythmus beeinflussen.

Ausreichender Schlaf vermindert die Sturzgefahr

«Bei regelmässigem Schlafmangel, aber auch bei zu viel Schlaf, steigt das Risiko für Übergewicht, Herzinfarkt, Bluthochdruck und Diabetes», erklärt PD Dr. med. Tsogyal Latshang, Chefarztin und Leiterin Pneumologie und Schlafmedizin am Kantonsspital Graubünden. «Die Gedächtnisleistung nimmt ab und die Sturzgefahr bei älteren Menschen bis zu fünfzig Prozent

zu.» Wenn man sich aufgrund des Schlafmangels krank und in seinen Tätigkeiten behindert fühlt, empfiehlt die Chefarztin, den Hausarzt aufzusuchen. Sofern weitere Abklärungen nötig sind, kann in der schlafmedizinischen Sprechstunde des Kantonsspitals eine fachärztliche Beurteilung gemacht werden. «Bei gewissen Patienten, aber nicht bei allen, wird eine Untersuchung im Schlaflabor empfohlen», so Latshang.

Neues Schlafverhalten erlernen

Oft helfen bereits Schlafregeln beziehungsweise das Erlernen eines neuen Schlafverhaltens, um die Lebensqualität und Balance durch einen regelmässigen Schlaf zurückzugewinnen. «Damit ist schon sehr viel zu erreichen», sagt Latshang. Ein gesunder und erholsamer Schlaf kann bewusst gefördert werden. In erster Linie mit regelmässigen Schlafenszeiten. «Diese sollten nicht mehr als dreissig Minuten von einem Tag zum anderen abweichen», so die Schlafspezialistin, «was natürlich einen starken Willen braucht, der sich aber lohnt.»





So schlafen Sie besser

- ✓ Gehen Sie nur in müdem Zustand ins Bett
- ✓ Reduzieren Sie Ihr Nickerchen am Tag auf maximal 20 Minuten
- ✓ Lüften Sie Ihr Zimmer, bevor Sie ins Bett gehen
- ✓ Eignen Sie sich ein Zubettgeh-Ritual an (zum Beispiel Musik hören, lesen, die Haustür abschliessen, die Zähne putzen)
- ✓ Machen Sie vor dem Schlafengehen Entspannungsübungen
- ✓ Träufeln Sie sich ein paar Tropfen Lavendelduftöl aufs Kopfkissen
- ✓ Nehmen Sie am Abend nur leichte Mahlzeiten zu sich
- ✓ Verzichten Sie vor dem Schlafengehen auf Nikotin, Koffein, Teein und übermässigen Alkohol
- ✓ Trinken Sie stattdessen einen Orangenblütentee. Hopfen, Melisse und Passionsblume haben ebenfalls entspannende Wirkung
- ✓ Vermeiden Sie im Schlafzimmer LED-Bildschirme (PC, Tablets, Smartphones) und helles Licht. Optimal ist ein dunkler, ruhiger Raum mit einer Temperatur von 16 bis 18 Grad
- ✓ Stehen Sie am Morgen immer ungefähr zur gleichen Zeit auf

Ein Zubettgeh-Ritual empfiehlt sie ebenso. Und nach dem Aufwachen sei es wichtig, nicht zu lange im Bett herumzuliegen und die Liegezeiten ohne Schlaf ganz allgemein zu beschränken. Power-Napping sei zwar erlaubt, «aber nicht mehr als zwanzig Minuten pro Tag, denn sonst bringt das wieder das ganze System durcheinander.»

Lieber aufstehen statt sich wälzen

Ausreichend frische Luft und Bewegung tagsüber sorgen in jedem Alter für genügend Müdigkeit. «Auf sportliche Betätigung unmittelbar vor dem Zubettgehen sollte man jedoch besser verzichten», empfiehlt Latshang. Wer trotzdem nicht einschlafen kann, sollte sich nicht hin und her wälzen, sondern aufstehen und etwas anderes machen. Von Schlafmitteln rät die Fachfrau ab. Wegen der Abhängigkeitsgefahr. «Wir empfehlen Baldriantropfen oder Orangenblütentee. In erster Linie aber Schlafrituale und beruhigende Entspannungsübungen wie Yoga, Autogenes Training, Atemtechniken und Meditationen.» Wer aufgrund kreisender Gedanken den Schlaf nicht findet, dem empfiehlt sie, seine Gedanken aufzuschreiben, sie sinnbildlich wegzulegen und ihnen erst am nächsten Tag wieder bewusst Raum zu geben.

Vorsicht vor Übermüdung

Autofahren kann bei Schlafmangel gefährlich werden. «Bei Übermüdung ist der Schlaf nicht kontrollierbar», mahnt Latshang, «und das ist grobfahrlässig.» Der Schlaf könne in verschiedenen

Hirnarealen anfangen, sodass man vermeintlich wach am Steuer sitze, die eigenen Reaktionen jedoch nicht mehr kontrollierbar seien. «Bei Übermüdung muss unbedingt angehalten werden», sagt sie. Sie empfiehlt, in einer solchen Situation zwei Deziliter koffeinhaltiges Getränk zu sich zu nehmen, das Auto gut durchzulüften und zwanzig Minuten einen Turboschlaf einzulegen.

Die 4-7-8-Atemtechnik

Zum Einschlafen:

Diese Übung ist beliebt und wirksam gegen Stress, Nervosität, Bluthochdruck, Panikattacken und Schlafschwierigkeiten. Sie kann sitzend, stehend oder liegend gemacht werden.

- Legen Sie Ihre Zunge locker an den Gaumen, direkt hinter den Schneidezähnen.
- Atmen Sie vollständig und hörbar durch den Mund aus.
- Schliessen Sie den Mund und atmen Sie langsam durch die Nase ein. Zählen Sie dabei im Kopf bis vier.
- Halten Sie den Atem an und zählen Sie im Kopf bis sieben.
- Atmen Sie anschliessend hörbar durch den Mund aus und zählen Sie dabei bis acht.
- Fangen Sie mit zwei bis vier Wiederholungen an, mit Übung bis acht Wiederholungen.



«Yoga gibt uns Stabilität und Boden»

Wer fit bleiben und sein Selbstvertrauen stärken will, ist im Senioren-Yoga genau richtig. Hier stimmt das Gesamtpaket. Yoga hält uns beweglich, im Gleichgewicht, bringt uns unter Menschen und ganz zu uns selbst.

Die Stille lässt die eintreffenden Yoga-Teilnehmerinnen ganz bei sich ankommen und alles um sich herum vergessen. Nur regelmässiges Atmen ist zu hören. Und leise Hintergrundmusik. Nachhaltende Töne entweichen einer Klangschale und Nja Christmann, Yogalehrerin und Inhaberin der Hatha Yoga Schule in Chur, begrüsst mit sanfter Stimme die auf den grünen Mätteli liegenden Frauen zum Yoga für Seniorinnen und Senioren. «Namaste»*.

Yoga kann bei Heilungsprozessen helfen

Und wo sind denn die Männer? «Männer sind beim Yoga leider noch immer selten anzutreffen», erzählt Nja, die seit 2006 Yoga für Seniorinnen und

Senioren anbietet. Ausschlaggebend dafür, ältere Menschen zu unterrichten, war ihre Mutter. «Sie wurde operiert und ich dachte, dass ihr Yoga beim Heilungsprozess helfen könnte.» Was tatsächlich so war. «Ich war erstaunt, was Yoga mit einem schon etwas älteren Körper machen kann», sagt sie, «kein Körper reagiert so schnell und so dankbar wie der eines älteren Menschen.»

Ängsten und Unsicherheiten vorbeugen

Yoga unterstützt nicht nur Heilungsprozesse, sondern fördert auch die Beweglichkeit. Auf einmal kommen die Seniorinnen mit den Fingerspitzen bei fast gestreckten Beinen wieder bis zum Boden. Erfolgserlebnisse, mit denen niemand mehr ge-

* «Namaste» ist in Indien und einigen anderen asiatischen Ländern eine verbreitete Grussformel und bedeutet so viel wie «das Zeitlose in mir grüsst das Zeitlose in dir».

rechnet hat, stärken das Selbstvertrauen und machen stolz. Zudem kann Yoga auch Unsicherheiten und Alltagsängsten vorbeugen, wie zum Beispiel der Angst, sich nicht mehr allein hinsetzen oder ohne Hilfe vom Bett oder Stuhl aufstehen zu können. «Wir wollen ja würdevoll altern und so lange wie möglich selbständig bleiben», sagt Nja, «durch Yoga bekommen wir Stabilität und Boden.» Sei es über das Atmen, über Körperarbeit oder über die Entspannung. Es geht darum, den Kreislauf anzuregen und das zentrale Nervensystem zu beruhigen. Mit dem Ausgleichen von Anspannung und Entspannung kann der Körper einer gewissen Belastung standhalten, aber auch loslassen. Mit Yoga werden auch typische Beschwerden wie Herz-Kreislauf-Probleme und Bluthochdruck positiv beeinflusst.

Loslassen lernen

In unserer Gesellschaft, in der es gilt, immer jung, schön und leistungsstark zu bleiben, ist das Loslassen nicht so einfach wie beispielsweise in der indischen Kultur, wo rituelle Altersübergänge gefeiert werden. «Bei den Yogaübungen dürfen wir Grenzen erkennen, uns diese eingestehen und loslassen.» Im Alter müssen die Menschen lernen, zu akzeptieren, dass nicht mehr alles so ist, wie es einmal war. Wer aber regelmässig Yoga mache, könne herausfinden, was noch alles möglich ist und sich darauf konzentrieren. «Yoga ist etwas Spirituelles», so Nja, «wir befassen uns mit unserem Innersten, um damit vertraut zu werden und in den Frieden zu kommen.»

Es ist nie zu spät

«Jeder kann jederzeit mit Yoga anfangen», erklärt Nja. Es spielt also keine Rolle, wie viel Sport wir in unserem Leben gemacht haben oder ob wir mit Yoga schon einmal in Kontakt waren.

Auch das Alter ist nicht wichtig. Im Schnitt machen in diesem Kurs Menschen ab ungefähr 60 Jahren mit und es gibt einige



zwischen 80 und 85. Die älteste Teilnehmerin ist im Moment 87 Jahre alt. «Die ältere Generation ist achtsam, wertschätzend und dankbar.» Eine Rückmeldung aus einer Seniorenklasse hat Nja besonders gefallen: «Als ich jung war, konnte ich mir Yoga zeitlich nicht leisten. Heute kann ich es mir nicht mehr leisten, es nicht zu tun.» Nach der Tiefenentspannung zum Abschluss wird die Gruppe dankend verabschiedet. Alle Decken werden langsam und exakt gefaltet. Da ist keine Hektik und kein «Ich muss rasch weiter und schon jetzt am nächsten Ort sein». Jede ist zufrieden und ganz bei sich. Nun ist es aber Zeit für das Zwischenmenschliche. Eine kleine Gruppe verabschiedet sich zum gemeinsamen Teetrinken, denn gerade im Alter ist es wichtig, mit anderen in Kontakt zu sein und Beziehungen zu pflegen. Es steht aber jeder frei, ob sie sich der Gruppe anschliessen oder lieber für sich sein möchte. Auch das ist völlig in Ordnung. «Namaste».



Radfahren macht Spass, ist gut für die Gesundheit und braucht, damit man nicht vom Drahtesel fällt, einen ausgeprägten Gleichgewichtssinn. Wenn man fest im Sattel sitzt und dies gleich noch mit einem Fest verbindet, dann entsteht das Sattelfest.

Fest im Sattel am ersten Sattelfest



Der erste Anlass dieser Art wird am Sonntag, 28. April 2019 in der Churer Altstadt organisiert. Die ganze Bevölkerung ist eingeladen, auf den Sattel zu steigen und in die Welt des Velos einzutauchen. Wer nicht selber fahren kann, darf sich von den Pilotinnen und Piloten der Alterssiedlung Bodmer und des Seniorenzentrums Cadonau in einer Rikscha durch das Festareal kutschieren lassen.

Velofahren ist ein Lebensgefühl

«Wir feiern einen Tag lang das Velo und den Lebensstil, der damit verbunden ist» sagt Muriel Stillhard, Mitinitiantin des Sattelfests, und Edi Röllli von Pro Velo Graubünden ergänzt: «Velofahren ist für viele nicht nur ein Mittel zum Zweck, sondern ein Lebensgefühl, das Alltagsfahrer und Freizeitsportlerinnen miteinander verbindet.» Und so bietet das erste Sattelfest denn auch ein breites und abwechslungsreiches Programm rund um das Zweirad. In Workshops werden Tipps zur

Velopflege und zum Veloflicken vermittelt, spannende Vorträge nehmen die Zuhörerinnen und Zuhörer mit auf Velotouren rund um den Globus und den eigenen Gleichgewichtssinn kann man auf einem Geschicklichkeitsparcours testen. Die Stadtpolizei Chur informiert über Prävention im Strassenverkehr und das Gesundheitsamt Graubünden nimmt Velofans mit auf den «bischfit.ch»-Ride quer durch die Stadt Chur. Worauf warten Sie also noch? Schwingen Sie sich am 28. April auf Ihren Drahtesel und radeln Sie zum Sattelfest – oder Sie setzen sich ganz einfach in eine Rikscha und lassen sich chauffieren.

Informationen zum Fest: www.sattelfestchur.ch
Informationen zum Projekt «Radeln ohne Alter»:
www.radelnohnealter.ch

Buch- und Medientipps

Kent Haruf

Unsere Seelen bei Nacht

Roman, Taschenbuch, 224 Seiten
Diogenes Verlag
ISBN 978-3-257-24465-6

Holt, eine Kleinstadt in Colorado. Eines Tages klingelt Addie, eine Witwe von 70 Jahren, bei ihrem Nachbarn Louis. Sie macht ihm einen ungewöhnlichen Vorschlag: Ob er nicht ab und zu bei ihr übernachten möchte. Louis lässt sich darauf ein. Und so liegen sie Nacht für Nacht nebeneinander und erzählen sich ihre Leben. Doch ihre Beziehung sorgt für Aufsehen in dem Städtchen.



Der Film zum Buch:
Unsere Seelen bei Nacht
Mit Robert Redford
und Jane Fonda in den
Hauptrollen.

Rätselpass

Kreuzwörterrätsel

Weiterbestand	↘	Schweinehaar	fossiler Brennstoff	gymnast. Übungen	↘	↘	nord. Gott	↘	Informations-samm-lung	Nadelbaum	Jubelwelle: La ...	feinste Oberflächen-schäden	↘	↘	persönl. Fürwort (1. Fall)
kleiner Beitrag	↙ 5						Nationalstrasse								↙ 1
Leitung für Flüssigkeiten						↙ 8	schweiz. Olympiasieger (Simon)		Opfertisch						herb
↙		↙ 3		Haarfarbe im Alter			Vulkan auf Sizilien			↙ 6		Geheimgerichte			Abk.: Erdgeschoss
Compu-ter-taste			Saumpass zw. BE und VS				↙ 4		eh. dt. Tennisspielerin (Steffi)		ungebunden				
↙						Schriftstellerverband (Abk.)		schräg						↙ 7	
Planet			Einheit Energiedosis (Abk.)		zusammengehörige Zwei					Handy-Kurzmitteilung					Bär im Kinderbuch (dt.)
schweiz. Schauspieler (Patrick)		Grussformel (2 W.)							↙ 2		Zitterpappel				
↙				engl. Gasthof				Spaziergänger (frz.)							

1_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 3x3-Teilquadranten jede Ziffer genau einmal steht. Die Auflösung finden Sie auf Seite 19 in diesem Heft.

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

© raetsel.ch 349919

Wettbewerb



Miträtseln und gewinnen

Lösen Sie das Kreuzwörterrätsel und schicken Sie uns Ihr Lösungswort bis **Freitag, 28. Juni 2019**. Unter allen richtigen Einsendungen verlosen wir **3x2 Eintritte ins Bad Alvaneu**.



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 Gewinnerinnen und Gewinner des Herbst-Wettbewerbs:
Anna Maria Fasani, Zernez; Arnoldo Giacometti, Promontogno;
Sabina Ronchetti, Thusis



Che giorno è oggi?

Fremdsprachen erschliessen unbekannte Welten und bringen fremde Kulturen näher. Wer eine neue Sprache lernt, fordert sich und sein Gehirn. Und das Schöne daran: Es ist nie zu spät, um mit dem Lernen anzufangen. Das zeigt der Besuch in einer Italienischklasse bei Pro Senectute Graubünden.

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Kurses «Italienisch A1» treffen nacheinander im Klassenzimmer ein und werden von der Kursleiterin Marisa Biechler herzlich empfangen. Man kennt sich bereits ziemlich gut, plaudert über Privates. Seit rund einem Jahr besuchen die acht Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmer jeden Dienstagvormittag den Unterricht bei der 61-Jährigen. Der Umgang ist locker, geradezu entspannt, und es wird viel gelacht. Am Anfang steht eine Wiederholung von dem an, was in der letzten Woche gelernt worden ist: die Wochentage



« Mir gefällt die italienische Sprache sehr gut. Schon unsere Hochzeitsreise führte uns in die Toskana. Diesen Kurs besuche ich, weil mein Schwiegersohn in spe Italiener ist. Ich möchte mich mit ihm und seinen Eltern in italienischer Sprache unterhalten können. » Christel (66)

und die Monate. «Che giorno è oggi?», will Marisa wissen. Welcher Tag ist heute? Und welcher Monat folgt auf den April? Zuerst üben die Teilnehmerinnen und Teilnehmer gemeinsam, danach zu zweit. Sie sind sehr wissbegierig, möchten sogar erfahren, wie der «Aschermittwoch» auf Italienisch heisst. Mercoledì delle Ceneri.

Fehler sind erlaubt

«Quale data è importante per te? Welches Datum ist für dich speziell wichtig?», möchte Marisa wissen. Ostern, der Geburtstag der Kinder, Weihnachten, der Start in die Ferien, der Todestag der Eltern. Es sprudelt nur so. «Was heisst schon wieder Eltern?» – «Genitori» – «Und il nipote?» – «Das ist der Enkel.» Dazwischen immer wieder herzhaftes Lachen. Lernen macht eben Spass. Und wenn jemand einen Fehler macht? Ist erlaubt. Marisa korrigiert zwar immer wieder, aber nur sehr zurückhaltend. «Und wie gratulierst du, Maria, anderen zum Geburtstag?» Gekonnt involviert Marisa alle in die Diskussion. Manchmal wird ein Wort verwechselt, aber das macht gar nichts, kann passieren. Alle machen sich fleissig Notizen, wollen neue Wörter lernen: Glückwunschkarte – biglietto d'auguri. Runder Geburtstag – cifra tonda. Am Schluss sind sich alle einig: Am schönsten ist es, wenn man persönlich vorbeigeht und mit einem Blumenstrauss zum Geburtstag gratuliert.

Neues mit Bekanntem verbinden

Nun werden die Hausaufgaben (ja, auch die gibt es) besprochen. Zuhause musste eine Glückwunschkarte für jemanden aus der Klasse verfasst werden. Diese darf nun vorgelesen werden. Manch ein Brief wird mit spontanem Applaus honoriert. «Prendete il libro alla pagina 71», fordert Marisa die Klasse auf und verteilt zusätzlich ein Blatt mit

verschiedenen Formulierungsmöglichkeiten für Glückwünsche. Die Teilnehmer lesen vor. Wer ein Wort nicht versteht, fragt nach. Unkompliziert eben. Neue Wörter werden mit Bekanntem verbunden – die Lebenserfahrung ist gross – wichtige Sätze mit gelbem Leuchtstift markiert. Eine Teilnehmerin liest: «Grazie di esistere ... oh, schön, dass es dich gibt.» Eine Grussformel zum Valentinstag, San Valentino. Einige streichen sich diesen Satz gelb an.

Viel sprechen, ab und zu schreiben

Von den Glückwünschen geht es weiter zu den Geschenken. Das Lehrmittel ist alltagsnah und systematisch aufgebaut. «Wann schenken wir Wein?», fragt Marisa, italienisch natürlich. «Wann Blumen und wann eher Kinderkleider?» Die Antworten folgen prompt – und ebenfalls in italienischer Sprache. Man will ja lernen und sich verbessern. Der Sprachunterricht ermöglicht es, in andere Kulturen einzutauchen und deren Bräuche kennenzulernen. Wichtig ist dabei vor allem, sich mündlich ausdrücken zu können. Daher ist der grösste Teil des Unterrichts auch dem Sprechen gewidmet. Hin und wieder müssen die Teilnehmenden aber auch etwas schreiben. Marisa verteilt Fotos von speziellen Anlässen und fordert die Klasse auf, zu diesen Ereignissen Glückwünsche zu verfassen. Sofort machen sich alle konzentriert an die Arbeit, vergleichen mit dem Buch, suchen passende Wörter und Sätze. Wenn etwas nicht klar



« Wir verbringen unsere Ferien jeweils in Italien und haben Bekannte in Genua. Wenn wir sie besuchen, möchte ich besser verstehen, was die Kinder sagen. Ich habe zwar erst gerade angefangen, die Sprache zu lernen, aber in dieser kurzen Zeit habe ich schon sehr viel profitiert. » Norbert (71)

ist, erklärt Marisa geduldig. Zuerst in Italienisch. Nur wenn es gar nicht anders geht, wechselt sie zur deutschen Sprache. Die Zeit vergeht wie im Flug und die eineinhalb Stunden sind schnell vorüber. «Oh, es ist schon wieder Zeit», meint Marisa, «ich gebe euch noch rasch die Hausaufgaben – i compiti – bekannt. Vi ringrazio e alla prossima settimana.» Marisa mache das sehr gut, abwechslungsreich, sind sich die Kursteilnehmenden einig. Nur manchmal gebe sie ein bisschen viele Hausaufgaben, meinen sie augenzwinkernd und verlassen schwatzend und lachend den Raum.

Das aktuelle Kursangebot von Pro Senectute Graubünden finden Sie online unter gr.prosenectute.ch oder im gedruckten Kurs- und Veranstaltungsprogramm envista, das Sie telefonisch unter **081 252 75 83** bestellen können.



Drei Fragen an Marisa Biechler



Marisa Biechler, Sie unterrichten verschiedene Altersstufen in Italienisch. Was gefällt Ihnen am Unterricht mit älteren Menschen besonders gut?

Ältere Menschen sind aufgestellt. Sie kommen lachend und gehen lachend, weil sie nicht unter einem solchen Druck stehen wie etwa Leute, die nach der Arbeit oder für ein Diplom Italienisch lernen müssen.

Wo liegen die Unterschiede für Sie als Kursleiterin?

Grundsätzlich lernen ältere Menschen genau gleich wie jüngere. Auch die Lehrmittel sind die

gleichen. Das Lerntempo ist einfach langsamer. Wichtig ist eine klare Struktur und dass wir das Gelernte oft wiederholen.

Wo sehen Sie die grössten Herausforderungen?

Als Kursleiterin braucht man sicher das Verständnis für ältere Menschen. Mit meinen 61 Jahren bringe ich das mit und die eigene Lebens- und Unterrichtserfahrung hilft mir da natürlich. Ich achte darauf, laut zu sprechen sowie gross und deutlich an die Tafel zu schreiben. Am besten lesbar ist ein schwarzer Stift. Ausserdem stelle ich mich immer in die Mitte des Raumes und schaue den Teilnehmerinnen und Teilnehmern nie von hinten über die Schulter. Das habe ich selber nämlich auch nicht gerne.

Wird man älter, so wird der Genuss von ausgewogenem, hochwertigem Essen zunehmend wichtiger, denn der Körper verändert sich. «Aus der aktiven Muskelmasse wird vermehrt Fettgewebe», meint Giulia Casale, Ernährungsberaterin am Kantonsspital Graubünden. Sie erklärt, was Sie beachten sollten, um auch beim Essen das Körpergewicht in der Balance zu halten.

Das Essen mit allen Sinnen geniessen

«Ein 70-Jähriger braucht täglich bis zu einem Drittel weniger Energie in Kilokalorien als ein 30-Jähriger mit gleicher Grösse und Gewicht», rechnet Casale vor, «der Bedarf an Nährstoffen wie Proteinen, Vitaminen und Spurenelementen nimmt gleichzeitig aber zu.» Wer zu energiereich esse, obwohl er sich nicht bewege, nehme zu. Andere hätten weniger Appetit. «Dann kann es zu einer Fehl- oder Mangelernährung kommen, was Ursache von vielen Gesundheitsproblemen im Alter ist.» Mangel- oder Fehlernährung trifft viele ältere Menschen: Mit 65 Jahren ist etwa jede vierte Person davon betroffen, bei den über 85-Jährigen ist es gar jede dritte, so Casale.

Bringen Sie Schwung in die Verdauung

«Im Alter kommt es häufig zu Verstopfungen», sagt Casale. «Dies, weil die Verdauung bei älteren Menschen träge wird. Verstopfung kann auch als

Nebenwirkung von Medikamenteneinnahme auftreten oder bei zu wenig Bewegung», erklärt sie. «Körperliche Aktivität wirkt Wunder. Die Bewegungen der Bauchmuskulatur fördern die Darmtätigkeit.» Auch rät Casale, täglich mindestens eineinhalb Liter Flüssigkeit zu sich zu nehmen. «Dazu gehören neben Wasser auch Saft, Tee, Kaffee oder Suppe. Abhilfe bei Verstopfung leisten auch faserreiche Nahrungsmittel wie Früchte, Gemüse oder Vollkornprodukte. Um ein Essen mit Vitaminen, Fasern und Farbe aufzuwerten, kann man statt frisches Gemüse auch fixfertig gerüstete Tiefkühlprodukte verwenden», so Casale.

Wecken Sie die Lust am Essen

Was tun, wenn der Appetit ausbleibt? Nur kalte Speisen aus der Packung zu knabbern, vielleicht gar im Stehen oder vor dem Fernseher, ist sicher keine gute Idee. Denn das Essen ist keine Nebensache, sondern soll etwas Besonderes im Alltag sein. Geniessen Sie darum ganz bewusst ein bis zwei warme Mahlzeiten pro Tag. Decken Sie den Tisch so, dass Sie Lust haben, sich hinzusetzen: mit einem schönen Gedeck, Blumen und einer angenehmen Beleuchtung. Richten Sie Ihre Mahlzeit ansprechend an und vergessen Sie die Farben nicht. Ein knackig-grüner Salat und saftig-rote Tomaten machen «Gluscht» aufs Essen.

Probieren Sie Neues aus

«Weil man im Alter weniger Geschmacksnerven hat, verändert sich auch das Geschmacksempfinden», sagt Casale. Vieles schmecke darum für ältere Menschen fade. «So verlieren einige die Lust am Essen.» Für mehr Pepp auf dem Teller rät sie, stärker zu würzen. Etwa mit frischen Kräutern



Der «Alltagstisch»



Genug vom Alleine-Essen hatten einige Menschen in der Gemeinde Domleschg. Vor fünf Jahren begannen sie, einander zum «Alltagstisch» einzuladen. Sie schufen Zeit und Raum für lockeres Beisammensein am Vierertisch, für Gespräche und Gedankenaustausch beim Essen. Gusty Tschärner, einer der Initianten, erzählt, was das Besondere am «Alltagstisch» ist.

Wer macht mit? Alleinstehende, «temporär» Alleinstehende oder auch Paare, denen der Gesprächsstoff ausgegangen ist, machen gerne mit. Ich sammle Namen und Telefonnummern von Interessierten auf einer Liste, die alle erhalten. So ist klar, wer eingeladen werden kann.

Wie funktioniert der «Alltagstisch»? Mit einer Einladung zu einem Mittagessen gelingt es meistens, drei weitere Personen, welche auf der Liste stehen, zu Tisch zu bewegen. Jeder kann je nach Lust und Laune zum «Alltagstisch» einladen. Einen Zeitplan gibt es nicht. Es darf längere Pausen zwischen den gemeinsamen Mahlzeiten geben.

Wie läuft die Einladung ab? Einige Tage vor dem erwünschten Treffen lädt ein Gastgeber oder eine Gastgeberin drei Personen zu einem einfachen, alltagstauglichen Mittagessen ein. Normalerweise tauen die Gäste während des Essens auf und die Gespräche sprudeln nur so. Damit ist der Zweck erreicht und die nächste Zusammenkunft lässt meist nicht lange auf sich warten. Die Treffen beginnen um die Mittagszeit und enden mit einem Kaffee um 16 Uhr.

Was wird aufgetischt? Das Menü bleibt bis zum Servieren das Geheimnis des Gastgebers. Es darf etwas Einfaches oder auch etwas Besonderes sein. Es kommt vor, dass sich die Gastgeberin darauf freut, wieder einmal einen Braten oder ein Kartoffelgratin aufzutischen. Etwas, das sie für sich alleine nicht kochen würde.

Was ist die goldene Regel? Mitbringsel sind tabu, denn der von den Gästen mitgebrachte Blumenstraus oder die Pralinen setzen alle unter Zugzwang, das nächste Mal auch etwas mitzubringen.

Wie viele machen mit? Mittlerweile sind es in der Gemeinde Domleschg rund dreissig Personen, die sich gegenseitig regelmässig einladen und bekochen.

Wie legt man los? Einfach machen! Zunächst einmal Bekannte unverbindlich einladen und beim Essen darüber reden, ob man solche Einladungen allenfalls regelmässig machen könnte.

Sie möchten das Menü, das Gusty Tschärner bei seinem «Alltagstisch» gekocht hat, nachkochen? Kein Problem: Das Rezept finden Sie in diesem «Salute» auf Seite 20. Wir wünschen Ihnen viel Spass beim (Be-) Kochen und «a Guata».

oder auch einem (noch) unbekanntem Gewürz. Auf neue Geschmacksideen bringt Sie das Internet. Auch ein Kochkurs kann anregend sein. Gemeinsam mit anderen zu kochen und zu geniessen, macht erst noch Spass.

Laden Sie ein

«Nur für mich alleine lohnt sich das Kochen nicht», denken viele. Aber alleine essen muss nicht sein. Laden Sie Bekannte ein, kochen und essen Sie mit Ihren Enkelkindern. Und warum nicht bei der Nachbarin klingeln und sie zum Frühstück oder

Sonntagsbraten einladen? Oder mit einem Jasskollegen an einem Mittagstisch der Kirchgemeinde, von Pro Senectute oder einer anderen Organisation teilnehmen?



Lösung des Sudokus von Seite 15

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



Gusty Tscharners

«Alltagstisch»-Menü

Menü für 4 Personen

So kochen Sie das Menü, das Gusty Tscharners aus Scheid für den «Alltagstisch» gekocht hat (Bericht auf Seite 19), für Ihre eigenen Gäste:



Vorspeise

Nüsslisalat

Zutaten

- > 200 g Bio-Nüsslisalat
- > 100 g Mozzarella
- > Italienische Salatkräuter
- > 2 Esslöffel Rapsöl
- > 3 Esslöffel Balsamico

Zubereitung

Nüsslisalat gründlich waschen und abtropfen. Mozzarella in kleine Stücke schneiden, beides in eine Schüssel geben. Öl, Essig und die Salatkräuter zu einer Salatsauce verrühren und mit dem Salat mischen.

Hauptspeise

Nuss-Schinkli

Zutaten

- > ca. 1 kg geräuchertes Nuss-Schinkli
- > 3 Liter Wasser

Zubereitung

Das verpackte Nuss-Schinkli in drei Liter siedendes Wasser geben und während 75 Minuten knapp unter dem Siedepunkt ziehen lassen. Danach das Fleisch aus dem Wasser nehmen, auspacken und in rund zwei Zentimeter dicke Streifen schneiden.

Risotto Milanese

Zutaten

- > 800 g Risotto
- > 1 Esslöffel Sonnenblumen-Öl
- > ½ Zwiebel
- > 1 Teelöffel Salz
- > 2 Briefchen Safran
- > 30 g Butter
- > 40 g Sbrinz
- > 2 dl Weisswein
- > 7 dl Hühnerbouillon

Zubereitung

Das Öl erhitzen, die kleingeschnittene Zwiebel goldgelb andünsten. Den Reis kurz anbraten und mit dem Weisswein ablöschen. Den Reis etwas einkochen lassen, dann etwas Bouillon und den Safran dazugeben. Die Flüssigkeit unter ständigem Rühren einkochen lassen. Dann wieder etwas Bouillon dazugeben. Vollständig einkochen lassen. Den Rest der Bouillon dazugeben, weiterkochen bis der Reis bissfest ist. Jetzt Butter und Käse beifügen und gut verrühren, portionieren und gemeinsam mit den aufgeschnittenen Tranchen des Nuss-Schinkli servieren.

Partner



Herausgeber



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