

Herbst 2020

Salute

Magazin für Gesundheit und Lebensqualität

Sehen und gesehen werden

Mit
2 Gewinn-
spielen
► Seite 7 &
Seite 15

Interview

Philosophisches
von und mit
Ludwig Hasler

Prävention

So werden Sie
auf der Strasse
gesehen

Seelenfutter

Warum Essen
glücklich
macht

Inhalt

- 3 Jeder Mensch ist dazu bestimmt, zu leuchten!**
Editorial von Regierungsrat Peter Peyer
- 4 «Man soll sehen, dass ich gelebt habe»**
Interview mit Ludwig Hasler
- 7 Rätselspass** mit Wettbewerb
- 8 Vom Glücklich sein und Glücklich werden**
Glücksforscher Bruno S. Frey gibt wertvolle Tipps
- 10 Sicher sichtbar – sichtbar sicher** Mit heller Kleidung durch die Nacht
- 12 Der Gartenzwerg von Savognin** Mit Leuchtkleidung will Romano Plaz Seniorinnen und Senioren sichtbar machen
- 14 Bringen Sie Kinder und sich selbst zum Leuchten** Mit unseren Strickanleitungen können Sie selber Leuchtkleidung herstellen
- 16 Googeln Sie noch oder zoomen Sie schon?** Immer mehr Seniorinnen und Senioren sind heute online unterwegs
- 18 «Soulfood»: Gerichte, die uns glücklich machen** Für Cecilia Maissen-Desax aus Disentis ist Essen Leben
- 20 Rezept** Kochen Sie Capuns nach dem Rezept von Cecilia Maissen-Desax



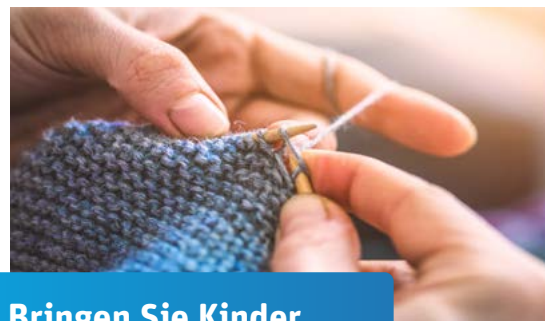
«Man soll sehen, dass ich gelebt habe»

4



«Der Gartenzwerg von Savognin»

12



Bringen Sie Kinder und sich selbst zum Leuchten

14

Impressum

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

Redaktion: Driftwood | The Content Company, Chur, www.driftwood.one
Gestaltung: Stilecht Andreas Panzer, Chur, www.stilecht.ch

Fotos: Titelbild, Seiten 10, 11, 12, 14, 15: Alex Tobisch
Seiten 3, 4, 6, 18, 19, 20: Caroline Staeger
Seiten 8, 9, 10 (unten rechts), 19 (unten rechts): Adobe Stock
Seiten 16, 17: Illustrationen von Pro Senectute Schweiz

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

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

« Unsere tiefgreifendste Angst ist nicht, dass wir ungenügend sind. Unsere tiefste Angst ist, über das Messbare hinaus kraftvoll zu sein. Es ist unser Licht, nicht unsere Dunkelheit, das uns erschreckt. »

aus: Marianne Williamson «A Return to Love»

Editorial

Jeder Mensch ist dazu bestimmt, zu leuchten

Das Zitat oben wird häufig Nelson Mandela zugeschrieben. Es stammt aber aus der Feder von Marianne Williamson, geboren 1952. Sie ist Autorin sowie Gründerin gemeinnütziger Zentren, die sich in New York und Los Angeles kostenlos um Kranke kümmern und spirituelle Gruppentherapien anbieten. Nelson Mandela hat sich aber in seinen Reden immer wieder darauf bezogen, zum Beispiel so: «*Wir sind alle bestimmt, zu leuchten, wie es die Kinder tun (...). Und wenn wir unser Licht erscheinen lassen, geben wir anderen Menschen die Erlaubnis, dasselbe zu tun.*»

Wir alle, ungeachtet des Alters, möchten leuchten, wünschen uns Anerkennung. Nicht aus Stolz oder Selbstsucht, sondern um etwas zu bewegen und beizutragen. Menschliche Wesen brauchen vom ersten Moment ihres Lebens an den Respekt und die Zuneigung von Menschen in ihrem Umfeld. Gebraucht werden, soziale Anerkennung und Wertschätzung gehören zu den Grundbedürfnissen des Menschen wie essen, trinken und sicher sein. Wir wollen, dass andere sehen und schätzen, was wir tun. Wir wollen wahrgenommen und respektiert werden.

Dafür brauchen wir ein Gegenüber und soziale Kontakte. In Zeiten des Social Distancings ist das nicht so selbstverständlich, für keine Generation. Wie können wir soziale Nähe schaffen? Wie, trotz des «Zu-Hause-Bleiben-Müssens», an der Zukunft mitwirken? Machen Sie es wie bereits 74% Ihrer Generation! Packen Sie die Gelegenheit, Neues zu lernen und entdecken Sie die Chancen der digita-

len Kommunikationskanäle und Vernetzung. Tauschen Sie Soulfood-Rezepte aus. Kochen Sie Lieblings-Rezepte der jüngeren Generation nach. Stellen Sie dieser im Gegenzug Ihre althergebrachten Seelenfutter-Liebliche zur Verfügung. Malen, zeichnen, schreiben Sie. Laut Philosoph und Publizist Ludwig Hasler ist es eigentlich egal, womit Sie sich beschäftigen. Wichtig sei, dass Sie etwas mit Hingabe und Leidenschaft tun.

Bringen Sie sich oder andere, insbesondere Kinder, zum Leuchten, indem Sie an unserer Handarbeitsaktion mitmachen, damit die Verletzlichsten unter uns, zum Beispiel ältere Menschen und Kinder, in der nun kommenden dunkleren Jahreszeit auf der Strasse sichtbar und sicher sind. Wie Sie das mit dem Leuchten hinkriegen, erfahren Sie in diesem Heft. Und ebenso, welches Erlebnis Romano Platz aus Savognin dazu gebracht hat, sich an uns zu wenden, damit wir «Sicherheit durch Sichtbarkeit» zusammen mit Cuno Berther, Chef der Präventionsfachstelle der Kantonspolizei Graubünden, thematisieren.

Ich wünsche Ihnen eine erhellende Lektüre und einen sinnerfüllten Herbst und Winter.

Peter Peyer, Regierungsrat

Vorsteher Departement für Justiz, Sicherheit und Gesundheit Graubünden



«Man soll sehen, dass ich gelebt habe»

Er hat Philosophie und Physik studiert, ist ein gefragter Redner und denkt viel über das Älterwerden und den Sinn des Lebens nach: Ludwig Hasler. Die Augen des 76-Jährigen funkeln schelmisch, wenn er spricht. Was er sagt, regt zum Nachdenken an.

Mit Ludwig Hasler sprach Thomas Hobi

Salute: Ludwig Hasler, im Moment kommt man um Corona nicht herum. Daher thematisieren wir das Virus gleich zu Beginn: Sie gehören zur Risikogruppe der älteren Menschen. Wie geht es Ihnen in dieser doch sehr besonderen Zeit?

Ludwig Hasler: Mir geht es ganz ordentlich, danke. Klar hatte ich anfänglich Mühe, denn in meinem Hauptberuf bin ich Vortragsreisender und da wurde ich quasi von einem Tag auf den anderen arbeitslos. Rund 60 Auftritte wurden abgesagt. Zum Glück habe ich noch das Schreiben, dem ich mich in den letzten Monaten vermehrt gewidmet habe. Eine solche Pandemie ist eine gute Prüfanstalt. Wenn die äusseren Freiheiten massiv eingeschränkt sind, merkt man erst, wer man wirklich ist und was man wirklich kann.

Und was haben Sie bei sich festgestellt?

Ich musste mich zuerst daran gewöhnen, dass ich keine Auftritte mehr habe. Meine Vorträge vermisse ich sehr, sie sind eine Art Lebenselixier geworden. Ich pflege so meine Kontakte und treffe neue Leute. Beim Schreiben hingegen bin ich allein.

Ihre wichtigste Aufgabe ist plötzlich weggefallen. Das geht vielen älteren Menschen so. Sie fühlen sich unnützlich und denken, sie werden nicht mehr gebraucht. Womit könnte man sich denn im Alter beschäftigen?

Eigentlich ist es egal, womit man sich beschäftigt. Wichtig ist, dass man etwas hingebungsvoll, also leidenschaftlich macht. Im Alter hat man grundsätzlich schlechte Karten. Die Zukunft schrumpft und man merkt, dass man letztlich nicht zu retten ist. Ich bin jetzt 76 Jahre alt, es ist somit absehbar, dass ich sterbe. Wenn ich mich für das Grösste und Wichtigste halte, dann endet das traurig. Das einzige Gegenmittel ist, dass ich etwas anderes mindestens so wichtig finde wie mich selbst. Ich muss mich an etwas verlieren. Ich persönlich verliere mich zum Beispiel an die klassische Musik. Wenn ich eine Symphonie von Gustav Mahler höre, bin ich erfüllt von dieser Musik und fokussiere nicht mehr auf mein bescheidenes Ich. Genau das macht das Alter so reich. Und es muss nicht die Musik sein, es können die Rosen sein oder die Malerei oder was auch immer. Wichtig ist das Interesse an etwas, das über mich hinaus lebt, das auch dann noch lebt, wenn ich nicht mehr da bin.

Trotzdem gibt es viele ältere Menschen, die verkümmern, weil sie das eben gerade nicht können. Was raten Sie solchen Menschen?

Es sind die eingespielten Vorstellungen, die vielen zum Verhängnis werden. Viele Ältere sind nicht bereit einzusehen, dass das Alter heute ganz anders ist als früher. Heute dauert die dritte Lebensphase viel länger. Wir sind bald gleich lang pensioniert, wie wir im Erwerbsleben stehen. Deshalb können wir nicht sagen, wir machen es gleich wie unsere Vorfahren. Ausruhen, zurückschauen und sich aufs Jenseits vorbereiten, ist nicht mehr angesagt. Den «Lebensabend» geniessen, das ist vorbei. Heute haben wir im Alter noch den ganzen Lebensnachmittag vor uns. Das ist sehr schön, aber wir können diese Zeit nicht einfach mit Nichtstun überbrücken. Wir brauchen eine Aufgabe, sonst kommen wir uns überflüssig vor.

Das ist auch das Thema Ihres neusten Buches.

Genau! Dieses Mitwirken in der Gesellschaft ist für mich etwas Zentrales. Wir müssen aufhören, immer alles extern zu vergeben. Dadurch sitzen die Alten zu Hause herum und vereinsamen. Eigentlich haben wir von allem genug: Wir haben Alte, die noch kräftig sind, die lustig sind, die kochen können. Wir haben Alte, die noch Auto fahren und Kranke zum Arzt bringen können, die Computer reparieren können und so weiter. Alle, die mitwirken, merken am Abend, dass sie viel zufriedener sind als damals, als sie von der Kreuzfahrt zurückgekommen sind. Und warum? Weil sie gebraucht werden. Der Sinn des Lebens liegt nicht in den Sternen oder im Dunkeln der Seele, sondern vor der Haustür: rausgehen, anpacken, mitmachen. Und plötzlich wird man zufriedener, weil man nicht einsam ist. Man kann übrigens auch zu zweit prima vereinsamen.

Sie fordern gewissermassen dazu auf, über die Pensionierung hinaus zu arbeiten. Das kommt bestimmt nicht überall gut an. Wie reagieren Sie auf solche Kritik?

Ich sage nicht, dass man einfach die Altersgrenze anheben soll. Das ist nicht die Lösung. Schlauer wäre, wenn wir so ab 55 unsere Tätigkeit altersgemäss verändern und dafür bis 75 weitermachen könnten. Wir sollten uns fragen: Was können die Älteren nicht mehr, was die Jungen gut können – und umgekehrt. Die Jungen haben beispielsweise das aktuellere Wissen, sind flexibler und leistungsfähiger, dafür haben die Älteren die Erfahrung. Eigentlich sollte man den Jüngeren den höheren Lohn bezahlen, sie haben Familie, und den Älteren den tieferen.

Glauben Sie wirklich, dass das funktioniert? Da ziehen doch nicht alle mit!

Klar ziehen nicht alle mit. Es gibt auch Gegner von dem, was ich sage. Aber man darf nicht immer nur das sagen, was alle hören wollen. So kommen wir nicht weiter. Ich habe übrigens nichts dagegen, wenn jemand das Alter einfach nur geniessen. Ich glaube einfach nicht daran, denn man kann nicht dreissig Jahre lang geniessen, das geht nicht. Philosophisch gesehen, gefällt mir ein Zitat von Arthur Schopenhauer. Er hat gesagt: «Es gibt kein Glück ausser im Gebrauch seiner Kräfte». Glück bedeutet demnach nicht, viel zu besitzen. Glücklicherweise werden wir, wenn wir unsere Kräfte einsetzen können – und zwar nicht nur für uns, sondern wenn wir mit unseren Kräften etwas bewirken können.

Sie sind selber Philosoph, haben aber auch Physik studiert. Wie gehen diese beiden Disziplinen zusammen?

Physik und Philosophie ist eigentlich das Gleiche. Es sind genau die beiden Disziplinen, bei denen man denken muss. In der Physik kommen Sie mit Lernen nicht weiter und die Grenzen zwischen Physik und Philosophie sind fliessend. Ich habe mich mit Teilchenphysik und mit kosmologischer Physik beschäftigt, also mit dem Kleinsten und dem Grössten. Wenn ich nun Angst

« Es gibt kein Glück ausser im Gebrauch seiner Kräfte.»

habe vor dem Sterben, dann mache ich mir bewusst, woher ich eigentlich komme und besinne mich auf den Urknall vor annähernd 14 Milliarden Jahren. Der Mensch besteht zum grössten Teil aus Wasserstoff. Diese Moleküle sind rund 12 Milliarden Jahre alt und stammen aus den Brutöfen der ersten Sterne. Ich bestehe also im Wesentlichen aus Sternenstaub. Was heisst in diesem Kontext schon «Sterben»? Klammern wir uns doch nicht an uns selber fest, sagen wir doch lieber «Hallo Stern!». Ich finde es sehr spannend, genau über solche Unermesslichkeit nachzudenken, und plötzlich relativiert sich das eigene Ich und die Angst vor dem Tod.

Sollten wir uns im Alter einfach weniger wichtig nehmen?

Auf jeden Fall! Und ganz wichtig ist auch der Humor. Ich weiss ja nicht, wie viele Jahre ich noch habe, aber es ist auf jeden Fall eine Art Galgenfrist. Und einer Galgenfrist kann man nur mit Galgenhumor begegnen. Indem ich mich der Welt öffne, werde ich reich.

Das Thema unseres Heftes ist «Sehen und gesehen werden». Das, was Sie sagen, kann man alles (ein)sehen. Was aber kann man machen, damit man selber gesehen wird?

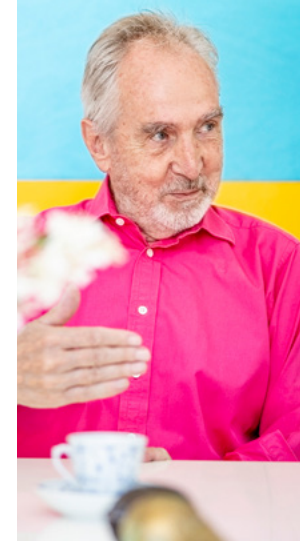
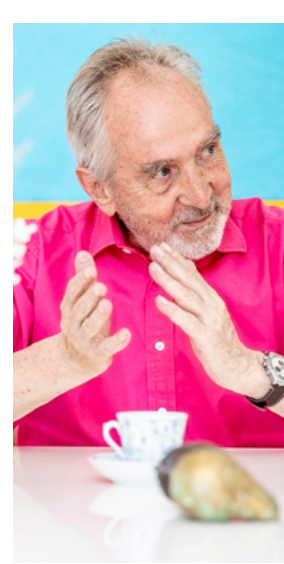
Meiner Meinung nach muss man hier unterscheiden zwischen Alten und Betagten. Die wirklich Alten sieht man gar nicht mehr. Die sind aus der Öffentlichkeit verbannt. Wir haben aber immer mehr Betagte, zu denen auch ich mich zähle, die noch mobil sind und mit den Jüngeren mithalten können, die eigentlich noch gar nicht alt sind. Aktive Seniorinnen und Senioren. Aber aktiv bedeutet vielfach nur «aktiv mit sich selber». Ich frage dann jeweils: «Hat sonst noch jemand etwas davon?». Wir Aktiven wollen gesehen werden, aber man soll uns das Alter auch ansehen. Ich mag es nicht, wenn mir Leute sagen: «Was, Sie sind schon 76 Jahre alt? Das sieht man Ihnen überhaupt nicht an!». Ich antworte dann jeweils: «Ich habe mir immer so viel Mühe gegeben zu leben, und jetzt sieht man das gar nicht!» Warum wollen wir immer so fit und schlank aussehen wie die Jungen? Eigentlich sollten wir doch so aussehen, wie wir sind, nämlich wie Menschen, die gelebt haben. Das nachhaltigste Kompliment, das ich je bekommen habe, haben junge Menschen, 25 oder so, gesagt. An meiner letzten Buchvernissage meinten sie zu mir: «Wissen Sie was, Herr Hasler, als wir Sie gesehen haben, haben wir gedacht: So könnte man alt werden.»

Demnach sind Sie ein gutes Beispiel fürs Älterwerden?

Wir haben einfach zu wenige Beispiele von alten Menschen, die wirklich gelebt haben und bei denen man das Leben auch sieht. Uns Alten sollte man das Leben ansehen und man müsste etwas sehen, was die Jungen nicht haben, nämlich Erfahrung. Man sollte sehen, dass wir mehr ausprobiert haben, dass wir mehr auf die Nase gefallen sind, dass wir mehr versucht haben. Erfahrung ist mehr als Wissen, Erfahrung ist realitätsgesättigtes Wissen. Eine ältere Ärztin liest vielleicht nicht mehr alle aktuellen Studien und hat nicht mehr das neuste Wissen. Sie hat dafür aber ihre Erfahrung, denn sie hat schon Hunderte von Patienten mit ähnlichen Symptomen gesehen. Diese Erfahrung kann man an keiner Hochschule lernen.

Was wünschen Sie sich in diesem Zusammenhang?

Ich wünsche mir, dass sich viel mehr ältere Menschen dieser Stärke bewusst sind. Frisches Wissen, Flexibilität, physische Kräfte – vergessen Sie das,



da sind die Jungen einfach besser. Aber mit der geliebten Erfahrung, da können wir punkten, davon können die Jungen profitieren.

Vielleicht müssten die Jungen auch mehr danach fragen?

Was es braucht, ist Gegenseitigkeit. Die Alten meinen oft: «Jetzt haben wir hart gearbeitet und die Jungen sind nicht dankbar.» Ja, wir haben sicher hart gearbeitet und uns Wohlstand erarbeitet. Aber jetzt müssen wir das Ruder abgeben und die Jungen sollen übernehmen. Weil wir aber noch rund dreissig Jahre Zeit haben, sollten wir weiterhin am Leben teilnehmen und uns für die Welt und für die Jungen interessieren. Dann hätten die Jungen auch wieder mehr Interesse an den Alten.

Sie selber sind jetzt 76 Jahre alt, haben also unter Umständen noch zehn bis zwanzig Jahre vor sich. Wie wirken Sie persönlich an der Zukunft mit?

Im Moment ist meine Mitwirkung rein intellektueller Art, indem ich möglichst viele Menschen zum Denken anrege. Ich schreibe niemandem vor, was er oder sie machen soll. Meine Stärke liegt viel eher darin, dass ich in der Öffentlichkeit denken kann, sodass diejenigen, die mir zuhören, selber auch anfangen zu denken. Mein grösstes und dringendstes Anliegen ist, dass wir nicht mehr Opfer sind, sondern wieder zu denkenden Subjekten dieser Welt werden.



Buchtipps

Ludwig Hasler
**Für ein Alter, das noch was vorhat.
Mitwirken an der Zukunft**

ISBN 978-3-906304-53-3
Ca. 26 Franken

Rätselpass

Kreuzwörterrätsel

sehen und ... werden	Selbstsucht	Sommerblume	↕	Hauptstadt v. Vietnam	sächl. Fürwort	↕	dt. Vorsilbe	zurückweisen, loswerden	↕	elektr. gelad. Teilchen	Abk. engl. vor Christus	Verheiratete	↕	Flächenmass	angelsächs. Längenmass
↙	↘			↻ 4	↘		Halbton unter D	Appenzeller Lebkuchen	↘	↘	↘	↘			↘
Pfeilschusswaffe		skand. Airline	↘			Sehhilfe	↘	Teil d. Monats	↘			↻ 12		Früchte der Buchen	
↙					eh. afrikan. Königreich	↻ 14			↻ 10		Tier-nahrung		Abk.: Eurocheque	↘	↻ 3
musik.: sehr, recht		eh. US-Rockgruppe: The ...	↻ 5					Zimmerwinkel		ohne Erhebungen	↘				
↙				↻ 6	Halbton unter G		arab. Fürsten	↘	↻ 1				Erbfaktor		US-Geheimdienst
Schalentier		Abk.: Siedepunkt	Daten-träger	sommerl. Erfrischung	↘			↻ 7		Sehorgane	↻ 2				
↙			↻ 11				Bündner Wintersportort	↘				↻ 13		↻ 16	
dt. Partei	↻ 9				optisch wahrnehmen	↘		↻ 8		brasil. Formel-1-Pilot † 1994	↘				↻ 15

raetsel.ch

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----

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 13 in diesem Heft.

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

©raetsel.ch 1378996



Wettbewerb

Miträtseln und gewinnen

Lösen Sie das Kreuzwörterrätsel und schicken Sie uns Ihr Lösungswort **bis Freitag, 22. Januar 2021**. Unter allen richtigen Einsendungen verlosen wir **drei «Bisch-fit»-Rucksäcke mit Überraschungsinhalt.**

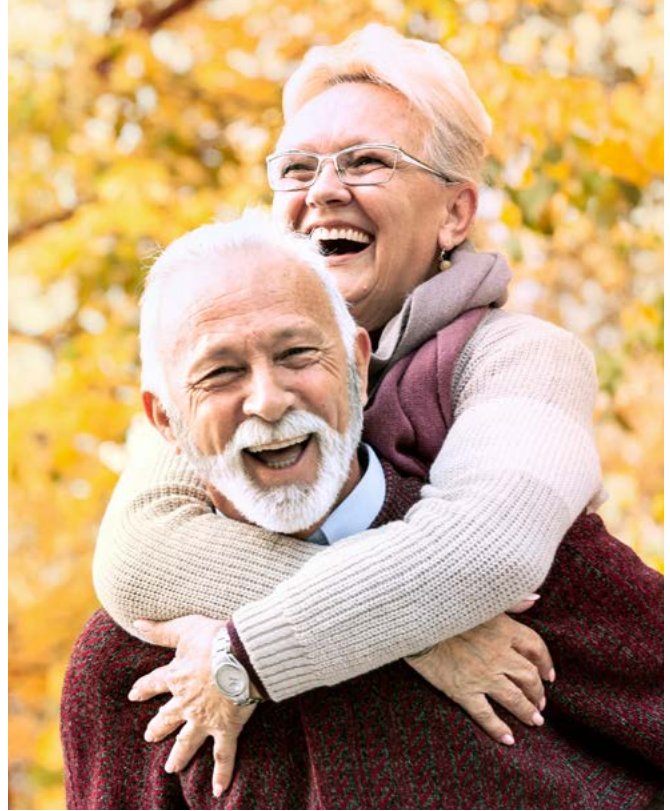


Mitmachen können Sie auf zwei verschiedene Arten: per E-Mail an gf@san.gr.ch oder mit einer Postkarte an: Gesundheitsamt Graubünden, Wettbewerb Salute, Hofgraben 5, 7001 Chur.

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.

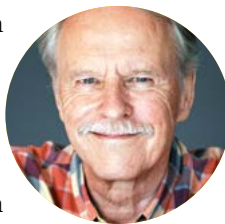
Und das sind die Gewinnerin und die zwei Gewinner des Frühlings-Wettbewerbs: Barbara Jenny, Davos Platz; Arnoldo Giacometti, Promontogno; Rudolf Cvacho, Chur

Es gibt Menschen, die scheinen glücklich auf die Welt gekommen zu sein und verlassen diese mit dem gleichen glückseligen Lächeln, das sie ein Leben lang getragen haben. Und dann gibt es Menschen, denen scheint das lange Gesicht angeboren zu sein, wie das Lächeln dem Glücklichen. Einfach so, möchte man meinen. Was aber braucht ein Mensch, um glücklich zu werden und zu bleiben?



Vom Glücklich sein und Glücklich werden

Wissenschaftlich geforscht wird weltweit an unzähligen Themen. Ein noch eher junger, aber spannender Forschungszweig beschäftigt sich mit dem subjektiven Glück oder einfacher gesagt mit der Frage: Wie hoch ist die Lebenszufriedenheit des Einzelnen und welche Faktoren beeinflussen diese wesentlich? Führend auf diesem Gebiet ist der Basler Wirtschaftsprofessor Bruno S. Frey. Vor Jahren hat der erfahrene Ökonom begonnen, das Glücksempfinden von Menschen zu erforschen. Er tut dies mit eigens entwickelten Glücksumfragen, in denen die Befragten auf einer Skala von 0 bis 10 angeben, wie zufrieden sie mit ihrem Leben sind. Daraus lassen sich allerlei Schlüsse ziehen – gesellschaftliche wie wirtschaftliche.



Geld zu haben ist gut, es zu teilen noch besser
Macht Geld glücklich? Jein. Es gilt zu unterscheiden zwischen kurzfristigem und tiefgründigem Glück. Ersteres ist stark emotional geprägt – da können ein paar neue Schuhe, eine Bonuszahlung oder ein gefundenes Banknötli schon zur maximalen Stufe reichen. Ist aber einmal ein gewisses

Wohlstandsniveau erreicht, hat das Einkommen nur noch wenig Einfluss auf die durchschnittliche Lebenszufriedenheit. Wer mehr verdient, ist folglich nicht automatisch glücklicher – oder eben nur kurzfristig. Dem gegenüber steht das tiefgründige Glück, das sich mit den letzten Fragen beschäftigt: «Hat sich das (bisherige) Leben gelohnt?», «Was habe ich daraus gemacht?» und «War es ein «gutes» Leben?». Überraschenderweise stellte der Glücksforscher in seinen Umfragen fest, dass Geben besonders glücklich zu machen scheint. Gemeint sei dabei allerdings nicht, sein komplettes Vermögen zu verschenken. Wer aber regelmässig uneigennützig etwas (Geld) gibt, werde mit Freude und Befriedigung belohnt. Das Gleiche gilt für Freiwilligenarbeit.

Glück stiftendes Engagement

Unter den vielen Grössen, die einen eindeutigen Einfluss auf das selbstdeklarierte Glück haben, sticht laut Bruno S. Frey eine besonders hervor: die Beschäftigungssituation. Arbeitslose sind, wenig überraschend, unzufriedener als Erwerbstätige. Dies auch, wenn das Einkommen durch

staatliche Überweisungen gesichert wird. Durch die gut gemeinte Hilfe kann ein Gefühl der Abhängigkeit entstehen. Durch die fehlende Teilnahme am Arbeits- und sozialen Leben fühlen sich viele von der Gesellschaft ausgeschlossen, nutzlos und verlieren ihr Selbstwertgefühl. Arbeitslosigkeit gilt denn auch, zusammen mit Trennung und Scheidung vom Lebens- oder Ehepartner, als einer der stärksten negativen Einflussfaktoren auf das Glück. Im krassen Gegensatz dazu steht die Freiwilligenarbeit. Die Glücksumfragen des Basler Forschers zeigen klar: Aktiv beschäftigt zu sein, ist über das Erzielen von Einkommen hinaus Glück stiftend. Der Glücksforscher fand heraus: Wer sich freiwillig engagiert, bezeichnet sich als zufriedener als jene, welche dies selten oder gar nie tun. Gerade nach Erreichen des Pensionsalters also eine wirklich gute Möglichkeit, seinen Glücks-Level zu halten oder gar zu erhöhen.

Sind Sie glücklich?

Stellen Sie sich doch einmal diese Frage und geben Sie Ihrem Gefühl einen Wert auf einer Skala von 1–10. Suchen Sie auch gleich Gründe für Ihre Bewertung.



Sollten Sie nun das Bedürfnis verspüren, sofort ein bisschen glücklicher zu werden, hat Glücksforscher Bruno S. Frey einen Tipp: **Umgeben Sie sich mit Menschen, welche Sie gerne um sich haben.** Der gegenseitige Austausch macht zufrieden. Ausserdem können Ihre Bekannten und Freundinnen Sie auffangen, wenn Sie mal weniger glücklich sind.



«Rezept» zum Glückhsein

Aufgrund der Erkenntnisse aus der Glücksforschung kann Bruno S. Frey vier klare Faktoren definieren, die zu unserem Glück beitragen. Es sind Gemeinsamkeiten, welche die glücklichsten Menschen rund um den Globus aufweisen:



Materieller Wohlstand

Wer wenig verdient, denkt ständig ans Geld und macht sich Sorgen um die Zukunft. Wer materiell besser gestellt ist, ist zufriedener in seinem Leben. Dies aber nur bis zu einer gewissen Obergrenze, wo Geld auch zur Belastung werden kann. Der Glücksforscher empfiehlt ein Einkommen, von dem man gut und sorgenfrei leben kann. Vermeiden sollte man den Vergleich mit anderen, sonst kann auch ein hohes Einkommen schnell zu Unzufriedenheit führen.



Persönliche Beziehungen

Menschen sind soziale Wesen. Gute und intensive Beziehungen innerhalb der Familie, zu Freundinnen, Bekannten und Arbeitskollegen sind wichtige Voraussetzungen für menschliches Glück. Wie der Glücksforscher herausfand, ist dieser Austausch mitunter der wichtigste Faktor, um glücklich zu sein.



Gesundheit

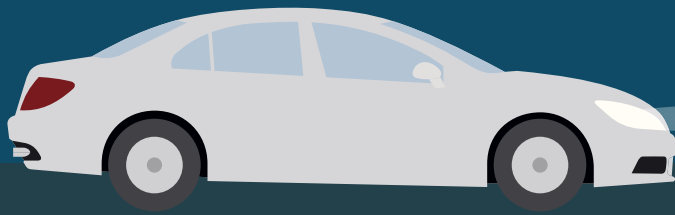
Wer psychisch und physisch gesund ist, ist glücklicher. Das klingt einleuchtend. Bruno S. Freys Forschungen haben nun gezeigt: Die Menschen, die am glücklichsten sind, klagen weniger über Beschwerden.



Demokratie und Partizipation

Verständlicherweise haben auch die gesellschaftlichen und politischen Lebensumstände einen Einfluss auf unser Wohlbefinden. Frey und sein Team fanden heraus, dass Menschen, die in Demokratien leben, glücklicher sind. Verstärkt wird dieser Effekt, wenn dezentrale Strukturen sicherstellen, dass Regionales und Lokales auch dort entschieden wird.

Nachhilfe im Glückhsein erhalten Sie von Pharell Williams mit «Happy (Hamburg Edition)»
 Link zum Video: bit.ly/pharell-williams



Sicher sichtbar – sichtbar sicher

Die Machtverhältnisse auf den Strassen sind ungleich verteilt: Lastwagen und Personenfahrzeuge sind mächtig, Velofahrer und Fussgängerinnen haben oft das Nachsehen. Werden die Tage jedoch kürzer und dunkler, haben Fahrzeuglenkende mit einer besonderen Herausforderung zu kämpfen, nämlich mit der mangelnden Sichtbarkeit der verletzlichsten Verkehrsteilnehmenden.

Eigentlich wüssten wir ja, dass wir zu Fuss oder per Velo den Fahrzeuglenkenden kräftemässig weit unterlegen sind. Und auch, dass man uns im herbstlichen Dämmerlicht oder im Dunkeln nur schlecht sieht. Auffallen um jeden Preis, müsste daher die Devise lauten. Tatsächlich aber herrscht eher dunkle Kleidung vor. Mitunter sind die einzigen, die wirklich gesehen werden, Kinder mit ihren reflektierenden Kindsgi- oder Schulgurten. Zum Glück, denn sehen und gesehen werden sind das A und O im Strassenverkehr.

Sicherheit durch Sichtbarkeit

«Sichtbarkeit gleich Sicherheit», erklärt Cuno Berther, Chef der Präventionsfachstelle der Kantonspolizei Graubünden. «Mit diesem Motto besuchen wir jedes Jahr sämtliche Kindergärten und Schulen im Kanton. Verkehrserziehung fängt im Kleinen oder eben bei den Kleinen an.» Hier gehe es in erster Linie darum, sicher von zu Hause zur Schule und wieder zurück zu kommen. Sichtbarkeit betreffe aber alle Verkehrsteilnehmerinnen und Verkehrsteilnehmer – egal ob mit



Auto, Motorrad oder Velo, auf einem Tretroller oder zu Fuss unterwegs und unabhängig des Alters. «Wer ein Fahrzeug lenkt, steht in der Pflicht, Rücksicht walten zu lassen gegenüber den Schwächeren im Strassenverkehr. Das heisst aber nicht, dass Letztere keine Verantwortung tragen müssen. Sicherheit im Strassenverkehr betrifft immer alle», insistiert Cuno Berther. Beim Verständnis für sein Gegenüber, da müsse man ansetzen. «Wie soll ein Fussgänger, der noch nie hinter einem Steuerrad gesessen hat, denn wissen, wie sich sein Verhalten oder gar seine Kleidung auf eine Fahrzeuglenkerin auswirkt?» Wer einen Führerschein besitze, dem müsse das allerdings klar sein.

Schwarz 25, weiss 40

Es mag ein wenig übertrieben klingen, aber eine weisse Jacke kann Ihnen im Winter



Helle Kleidung

40 m



Mit Reflektoren

140 m



das Leben retten, eine schwarze kann es Sie kosten. Dunkle Kleidung ist nämlich gerade mal rund 25 Meter weit sichtbar. Bei einer Geschwindigkeit von fünfzig Stundenkilometern benötigt ein aufmerksamer Lenker aber gut 40 Meter bis sein Fahrzeug stillsteht. Dies entspricht dann in etwa der Distanz, auf welche helle Kleidung sichtbar ist. Reflektoren an der Kleidung oder am Velo erhöhen die Sichtbarkeit um ein Vielfaches – und somit auch die Sicherheit. Es gibt heute Folien, Leuchtbänder und weitere reflektierende Accessoires, mit welchen Sie Ihre Kleidung, Rucksäcke, Taschen, Stöcke oder Velos trendig und stilvoll zum Leuten bringen können.

Tipp

Stylische Produkte, mit denen Sie positiv auffallen, finden Sie hier:

www.madevisible.swiss/produkte

Matchentscheidend sei aber nicht nur, dass sich die Fussgängerin oder der Velofahrer sichtbar machen. Auch Fahrzeuglenkende stehen in der Pflicht, so Cuno Berther. «Sie müssen sicherstellen, dass die Scheinwerfer sauber sind und funktionieren, und so fahren, dass sie jederzeit rechtzeitig anhalten können.» Andersrum müssten sich Fussgänger auch bewusst sein, dass die Regeln aus dem Kindergarten zum sicheren Überqueren von Strassen auch für Erwachsene gelten: Luaga, losa, laufa. «Im Strassenverkehr haben wir alle eine Vorbildfunktion gegenüber Kindern. Wenn wir uns nicht an die Regeln halten, wie sollen diese dann den Kindern sinnvoll erscheinen und von ihnen eingehalten werden?», fragt Cuno Berther.

Sichere Zone Zebrastreifen?

Sinn und Nutzen von Zebrastreifen sind unbestritten. Dennoch bieten sie oft eine trügerische Sicherheit. Fussgängerinnen tun gut daran, sich an die Regeln aus dem Kindergarten zu erinnern, denn allein im letzten Jahr ereigneten sich 28 von insgesamt 48 Unfällen mit Fussgängern in Graubünden auf eben einem scheinbar sicheren Übergang, wodurch eine Person sogar ihr Leben verlor.

Mach dich sichtbar!

Cuno Berther von der Präventionsfachstelle der Kantonspolizei Graubünden kennt zahlreiche kleine Helferlein, um auf sich aufmerksam zu machen. Vom reflektierenden Schulranzen über LED-Velolicht bis zum Mini-Pylon aus Stoff, den man wohl überall befestigen kann. Gern gesehene Geschenke für die Jüngsten im Strassenverkehr. «Aber die ältere Generation fällt da tatsächlich ein wenig durchs Raster.» Umso wichtiger für Sie, sich bewusst zu machen, dass schon eine helle Jacke helfen kann, Unfälle zu vermeiden.



Der Gartenzweg von Savognin

Sichtbarkeit im Strassenverkehr, ein Thema, das auch Romano Plaz aus Savognin beschäftigt. Zwangsläufig. Denn seit einem Zwischenfall im Dorf bemüht sich der Pensionär um mehr Achtsamkeit der Generation 55+ und um funktionelle Kleidung.



Die letzten Sonnenstrahlen waren schon hinter dem Piz Forbesch verschwunden, als Romano Plaz im Herbst 2019 in sein Auto stieg. Leichter Regen. Es war nach 19.30 Uhr und das Licht der Sonne hinter dem Berg benötigte bereits die Unterstützung der Strassenbeleuchtung. Diese fehlte aber noch. Romano Plaz ist begeisterter Sänger und war auf dem Weg zur Chor-Probe. Schon seit vielen Jahren trifft er sich einmal die Woche mit seiner Gruppe, um zu üben. Romano Plaz, kein hastiger Mensch, fuhr langsam. Er hatte noch Zeit. Die

engen Strassen im alten Teil des Bergdorfs taten ihr Übriges dazu. «Plötzlich musste ich voll in die Bremsen!» Romano Plaz sitzt auf der Terrasse und erinnert sich an den Moment, der sein Engagement auslösen sollte. «Ich hatte im Augenwinkel eine Bewegung wahrgenommen, nur ganz schwach, es war ja fast dunkel und die Scheinwerfer vom Auto leuchten nicht so weit zur Seite.» Er hatte beinahe einen Chor-Kollegen auf dem Weg zur Probe über den Haufen gefahren. Ein Erlebnis, das Eindruck hinterliess.

Tag des Lichts

Am Donnerstag, 5. November 2020 findet zum 14. Mal der «Tag des Lichts» statt. Mit kreativen Aktionen und Events sollen die Menschen für das Thema Sichtbarkeit und Sicherheit sensibilisiert werden. Machen Sie doch mit Ihren selber hergestellten Leuchtobjekten ebenfalls mit!

Infos unter www.madevisible.swiss/tag-des-lichts

Sporttreibende ja, ältere Menschen nein

«Ich war richtig erschrocken und dann auch etwas sauer. Hätte der Kollege sich nicht heller anziehen können? Er trug ausschliesslich dunkle Kleidung. So habe ich ihn in der beginnenden Dunkelheit schlicht nicht gesehen.» Romano Plaz hält kurz inne. Kindergartenkinder hätten ihre Leuchtgürtel, für Sportlerinnen und Sportler nähe man alles Mögliche an Leuchtapplikationen in die Kleidung ein, aber für Ältere gäbe es kaum etwas.

«Hätte der Kollege sich nicht heller anziehen können?»

«Na gut, es gibt schon zum Beispiel die reflektierenden Bänder für um den Arm», räumt der Savoginer ein, «aber versuchen Sie solche Verrenkungen mal im Alter – und halten tut's dann eben auch nicht richtig, ständig verrutscht etwas.» Romano Plaz nimmt Fahrt auf. «Reflektierende Materialien für Berufs- und Sportbekleidung, für Kinderjacken, Stiefel, Schul- und Rucksäcke, für Velos und Tretroller, ja sogar leuchtende Halsbänder für Hunde. Für alle gibt es etwas, das sichtbar macht im Dunkeln, nur für die ältere Generation nicht.»

Gartenzwerg mit Geltungsdrang

«Hier, diese Kappe aus dem Laden. Das ist alles, was ich auftreiben konnte, das mir sinnvoll erschien.» Er packt eine leuchtend orange Wollmütze aus, zieht sie sich über den Kopf, grinst und meint: «Mir egal, wenn ich wie ein Gartenzwerg aussehe. So nannten sie mich nämlich wegen der Kappe. Hauptsache, ich werde gesehen.» Tatsächlich lässt einen der Anblick ein wenig schmunzeln. Und offenbar provoziert er auch, denn Romano Plaz musste sich öfters anhören, er suche doch nur Aufmerksamkeit und wolle gesehen werden. Aber ganz genau darum geht es ja.

Ohne Umwege

Der 79-jährige Romano Plaz, seit jeher ein Macher, nutzte die Gunst der Stunde, als er Regierungsrat Peter Peyer am letztjährigen Galakonzert der Kammerphilharmonie Graubünden traf und ihn auf die Thematik ansprach. In der Zeitung hatte er just an diesem Tag einen Leserbrief eines frustrierten Autofahrers gelesen, der seine Ansicht teilte. Das motivierte ihn zusätzlich, etwas zu unternehmen. Der Regierungsrat zeigte grosses Interesse und versicherte, sich um Verbesserungen zu bemühen.

Eigenverantwortung

Wer sicher unterwegs sein will, darf sich nicht nur auf andere verlassen. Oder darauf, dass er im Recht ist. Umsicht, Verständnis und Rücksicht hingegen erhöhen für alle die Sicherheit im Strassenverkehr – egal ob motorisiert oder zu Fuss.

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

Lösung des Sudokus
von Seite 7

Machen Sie sich sichtbar!

Lassen Sie uns dafür einstehen. Lassen Sie uns diesen Herbst «Gartenzwerg» sein. Auf der folgenden Seite finden Sie Anleitungen und Tipps, wie Sie Kleidung und Accessoires, die Sie im Dunkeln zum Leuchten bringen, selber herstellen können.

Bringen Sie Kinder und sich selbst zum Leuchten

Die Tage werden bald wieder kürzer und die Temperaturen sinken. Wer frühmorgens oder beim Eindunkeln unterwegs ist, schützt sich mit heller oder reflektierender Kleidung vor Gefahren.

Das gilt vor allem für die am meisten Gefährdeten auf der Strasse, nämlich Kinder und ältere Menschen. Damit diese sichtbarer werden, braucht es keine teure Leuchtbekleidung. Stricken oder häkeln Sie doch sich selbst, Ihren Enkelkindern oder Kindern in der Bekanntschaft etwas, das alle zum Leuchten bringt. Das geht ganz einfach. Sie können entweder reflektierende Wolle in Ihrem Handarbeitsgeschäft bestellen beziehungsweise kaufen oder bei den Woll- oder Garnresten, die Sie zu Hause haben, ein reflektierendes Beilaufgarn einarbeiten oder Leuchtapplikationen anbringen. Angaben zu Leuchtwolle und Beilaufgarn finden Sie nach den Anleitungen.

Auch Männer können stricken

Stricken hält Finger und Kopf fit und macht erst noch Spass. Warum nicht einen Strick- oder Häkeltreff gründen und gemeinsam in gemütlicher Runde handarbeiten?

Das geht übrigens auch für Männer. Anleitungen für Männer finden Sie im Buch «Maleknitting – Stricken ist männlich: Handfeste Strickprojekte für echte Kerle» von Lutz Staacke.



Wir präsentieren Ihnen hier noch weitere Ideen: Von der Mütze oder dem Stirnband bis hin zu kleinen, aber feinen Leuchtanhängern für Rucksack oder Tasche. Für Sie, Ihre (Enkel-)Kinder oder sonst jemanden – alles mit reflektierendem Beilaufgarn angefertigt. Sie können aber auch einfach Leuchtapplikationen auf Ihre angefertigten Textilien nähen.



Stirnband für Kinder

Alter: 7 bis 8 Jahre (Kopfumfang messen)

Material: 1 Knäuel Wolle
(Lauflänge ca. 60 m / 50 g)

1 Spule Mitstrickfaden (Beilaufgarn)
«hatnut safe reflect»

Stricknadeln Nr. 6 – 7

Strickanleitung

Anschlag 11 Maschen

9 cm lang 1 Masche rechts (M. re.), 1 Masche links (M. li.) stricken, Mitstrickfaden immer mitstricken.

Für die Verbreiterung (Ohren) 4 × 1 Masche verschränkt aufnehmen, 2 M. vor Ende der Nadel, jede 2. Nadel

20 cm gerade weiterarbeiten (1 M. re., 1 M. li.), danach in jeder 2. Nadel (Vorderseite 2 M. vor Ende der Nadel) 4 × 2 M. zusammenstricken = 11 M., dann wieder 9 cm gerade stricken (1 M. re., 1 M. li.), locker abketten und Naht schliessen.

Weitere Anleitungen (Mützen, Halsschleifen, Anhänger, Pulswärmer, Stulpen und vieles mehr) für Einsteigende, Fortgeschrittene und Profis sowie eine Leuchtapplikation pro Textilobjekt («es hät, solang's hät») können Sie kostenlos bei uns bestellen:

Gesundheitsamt Graubünden, gf@san.gr.ch oder 081 257 64 00



Schildmütze

Grösse: S oder M

Material: 2 Knäuel Wolle
(Lauflänge ca. 60 m / 50 g)

1 Spule Mitstrickfaden (Beilaufgarn)
«hatnut safe reflect»

1 Nadelspiel Nr. 6 – 7

Schild aus plastifiziertem Karton



Strickanleitung

Anschlag auf vier Nadeln 64 / 72 Maschen

Grösse S = 16 – 17 cm / Grösse M = 18 – 19 cm

2 Maschen rechts (M. re.), 2 Maschen links (M. li.),
Mitstrickfaden immer mitstricken

Abnehmen

Runde

1. 2 M. re., 2 M. li. zusammenstricken
2. 2 M. re., 1 M. li. stricken
3. 2 M. re. zusammenstricken, 1 M. li. stricken
4. 1 M. re., 1 M. li. stricken
5. 4 M. re. stricken, 2 M. re. zusammenstricken
6. rechts stricken
7. 3 M. re. stricken, 2 M. re. zusammenstricken
8. 2 M. re. stricken, 2 M. re. zusammenstricken
9. 1 M. re. stricken, 2 M. re. zusammenstricken
10. Immer 2 M. re. zusammenstricken

Faden abschneiden, 2 M. zusammenziehen und Faden vernähen.

Ein passendes Dächli ausschneiden, an der vorderen Kante einnähen.

Angaben zu reflektierenden Materialien

- > Reflektierendes Beilaufgarn: Hatnut safe reflect
- > Beilaufgarn mit Pailletten: Junghanswolle
- > Reflektierende Wollen: Red Heart reflective und Glühwürmchen (Rico Design, Junghanswolle)

Zeigen Sie uns Ihr Werk

Egal, ob Sie unsere Ideen nachstricken oder etwas Eigenes kreieren: Wir möchten Ihre Werke sehen und sichtbar machen. Schicken Sie uns ein Foto per E-Mail an gf@san.gr.ch. Alle eingeschickten Werke werden auf der Webseite www.bischfit.ch veröffentlicht.

Mit dem Einsenden nehmen Sie automatisch an einem Wettbewerb teil. Wir verlosen 2 Jacken aus reflektierendem Material. Vergessen Sie also nicht, Ihren Absender (Name, Adresse, Telefonnummer und E-Mail) mitzuliefern. Die Gewinnerinnen und Gewinner werden von uns kontaktiert.

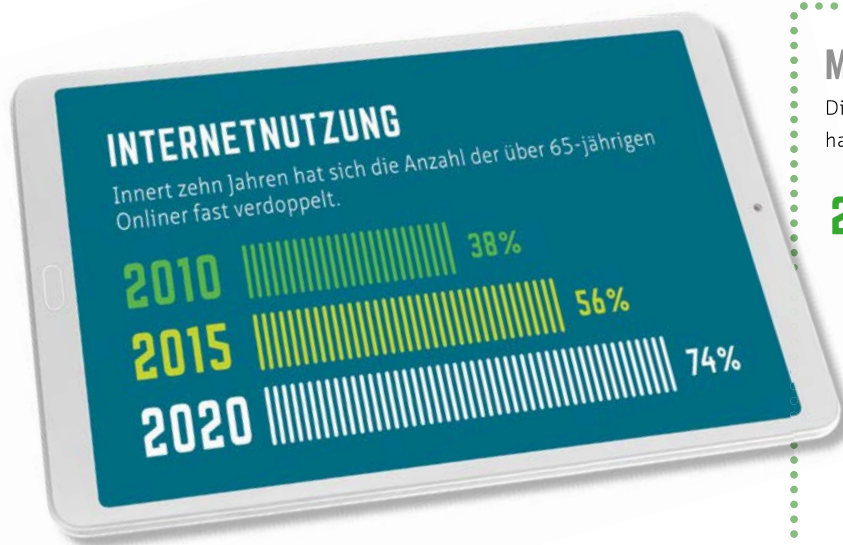
Googeln Sie noch oder zoomen Sie schon?

Immer mehr Seniorinnen und Senioren sind heute online unterwegs. Viele von ihnen können im Umgang mit den digitalen Kommunikationsmitteln sogar mit der jüngeren Bevölkerung mithalten. Das geht aus der Studie «Digitale Senioren 2020» hervor, die das Zentrum für Gerontologie der Universität Zürich im Auftrag von Pro Senectute Schweiz durchgeführt hat.

Seniorinnen und Senioren finden zunehmend Gefallen an der virtuellen Welt und entdecken die Chancen digitaler Angebote. Während vor zehn Jahren erst 38 Prozent der über 65-Jährigen das Internet nutzten, sind es heute bereits 74 Prozent. Damit hat sich die Zahl innerhalb eines Jahrzehnts nahezu verdoppelt. Interessant: Die mobile Nutzung des Internets hat sich in nur fünf Jahren mehr als verdoppelt, von 31 auf 68 Prozent.

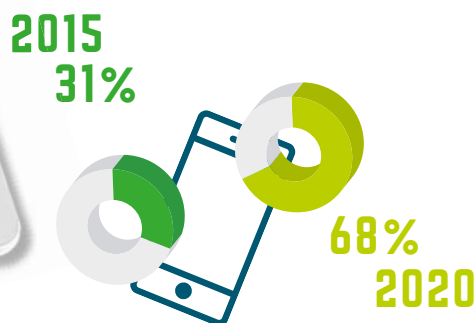
Digitaler Graben verschiebt sich

Die neue Studie zeigt aber auch, dass der digitale Graben zwischen Jung und Alt nicht verschwunden ist – er hat sich nur verschoben, denn in der Schweiz gibt es noch immer rund 400'000 Seniorinnen und Senioren, die das Internet nicht nutzen. Der weitaus grösste Teil ist dabei über 80 Jahre alt. Viele von ihnen haben Sicherheitsbe-



MOBILE INTERNETNUTZUNG

Die Nutzung des Internets auf mobilen Endgeräten hat sich in den letzten fünf Jahren mehr als verdoppelt.



Buchtipps



Dan Gookin, Sandra Hardin Gookin

Computerlexikon für Senioren

Sie möchten mehr erfahren über Computer? In diesem Buch erklären Dan und Sandra Gookin leicht verständlich und auf den Punkt gebracht Begriffe aus der IT-Sprache, von A wie abrechnen bis Z wie Zwischenablage. Das Buch enthält alle neuen Begriffe, die die rasante IT-Entwicklung der letzten Jahre mit sich gebracht hat.

ISBN 978-3-527-71298-4
Ca. 22 Franken



Mareile Heiting

Internet für Senioren

Das Rundum-Sorglos-Paket für den Interneteinstieg. Sicher im Internet surfen, einkaufen und Freunde treffen. E-Mails, Online-Banking, Skype, Facebook, Fernsehen, Musik – alle wichtigen Fachbegriffe verständlich erklärt.

ISBN 978-3-8421-0213-2
Ca. 30 Franken



Computerkurse

Ein breites Angebot an Computerkursen finden Sie hier:

- > Pro Senectute Graubünden, www.gr.prosenectute.ch
- > Seniorenakademie Graubünden, www.senak.ch
- > Klubschule Migros, www.klubschule.ch

denken (74 Prozent) oder können keinen persönlichen Nutzen erkennen (61 Prozent). 37 Prozent der Befragten wünschen sich Unterstützung beim Erlernen der Technik. Hier gibt es verschiedene Lösungsansätze: Einerseits helfen bestimmt die Enkelkinder gerne, andererseits bieten verschiedene Bildungsinstitutionen Internetkurse für Seniorinnen und Senioren an.

Neue digitale Angebote wecken Neugier

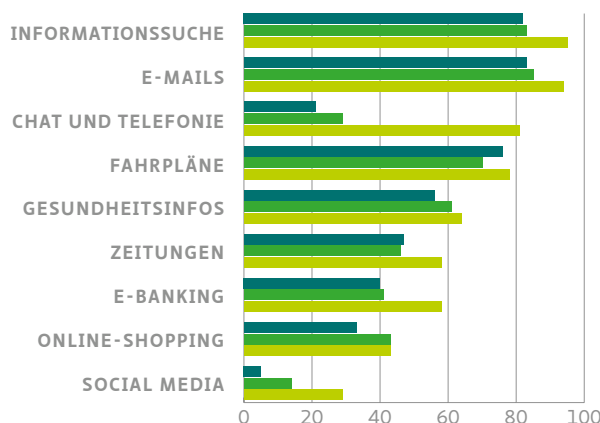
Die Nutzung des Internets hat sich bei den Seniorinnen und Senioren in den letzten Jahren stark verändert. Während vor fünf Jahren noch Google, E-Mail und der Online-Fahrplan im Zentrum standen, sind heute interaktive Angebote wie chatten, Videotelefonie, Gesundheits-Apps, Facetime, Zoom oder WhatsApp hoch im Kurs. Wie wichtig digitale Kommunikationskanäle für die gesellschaftliche Teilhabe sind, hat sich während der Corona-Pandemie gezeigt: Viele Familien haben die Nutzung solcher Angebot mit den Grosseltern eingeübt, um in Zeiten physischer Distanz wenigstens virtuell in Kontakt zu bleiben. «Unsere Erfahrungen zeigen, dass ältere Menschen die Nutzung digitaler Angebote infolge der Corona-Krise intensiviert und ihre digitalen Kompetenzen ausgebaut haben», bestätigt Alain Huber, Direktor von Pro Senectute Schweiz. Digitale Hilfsmittel fördern aber nicht nur die gesellschaftliche Teilhabe älterer Menschen, sie erhöhen auch ihre Autonomie und Mobilität. So macht die Studie deutlich, dass sich Seniorinnen und Senioren dank des Internets selbständiger und unabhängiger fühlen.

Und wie online sind Sie?

Nutzen Sie persönlich digitale Kommunikationstechnologien? Und wenn ja, in welcher Form? Gehören Sie zur Gruppe, die zu Hause einen Computer mit Internetanschluss hat, E-Mails schreibt

und hin und wieder etwas in Google sucht? Oder sind Sie bereits derart internet-affin, dass Sie mit Ihrem Smartphone online gehen, Internet-Dienstleistungen nutzen und über Programme wie Zoom, Skype oder Teams mit Angehörigen und Freunden Kontakt halten? Gerade in Zeiten der digitalen Transformation, in der sich die Technologien rasant weiterentwickeln, sind das Erlernen und der Umgang mit den Errungenschaften der modernen Technik im Alter relevanter denn je. «Als Altersorganisation ist es uns wichtig, Seniorinnen und Senioren mit der digitalen Welt vertraut zu machen und ihnen mit Kursen und konkreter Unterstützung die Möglichkeiten der Digitalisierung zu eröffnen», sagt Huber. Und weiter: «Wir müssen dafür sorgen, dass diese Seniorinnen und Senioren nicht ausgegrenzt werden und den Anschluss an die Gesellschaft verlieren.»

FAVORISIERTE INTERNET-ANWENDUNGEN (2010, 2015, 2020)





«Soulfood»: Gerichte, die uns glücklich machen

«Essen ist Leben», bringt es Cecilia Maissen-Desax aus Disentis auf den Punkt. Man spürt, dass die 69-jährige fünffache Grossmutter Familie und Bekannte leidenschaftlich gerne bekocht. So erzählt sie: «In unserem Haus ist der Esstisch nicht nur ein Ort, wo wir zusammen essen. Er ist der wichtigste Treffpunkt unserer Familie. Über einem Teller Capuns oder einer Gerstensuppe werden Sorgen und freudige Ereignisse geteilt.»

Wichtig ist Cecilia Maissen dabei Folgendes: «Man sollte während des Essens merken, dass man in diesem Haus getragen wird und gut aufgehoben ist.» Dies versucht sie auch ihren Enkelkindern zu vermitteln – die Jüngste ist vier-, der Älteste zehnjährig. «Kinder spüren, wenn ein Gericht mit Liebe gekocht ist.» Und wenn wir geniessen, was uns schmeckt, geht es uns gut. Darum geht es, wenn wir von «Soulfood», von Seelennahrung, sprechen. Der Begriff stammt ursprünglich aus

« Wenn man mit Freude
kocht, schmeckt ein
Gericht einfach besser. »

der afroamerikanischen Küche und bezeichnet das gemeinsame Geniessen von herzhaften und bodenständigen Gerichten. Die gibt es auch bei uns. Sterne-Koch Andreas Caminada zum Beispiel bezeichnet sein erstes Kochbuch «Pure Leidenschaft – meine einfache Küche» als «kulinarische

Liebeserklärung an meine Heimat Graubünden und eine Verneigung vor der einfachen Küche».

Man nehme: Zeit

Laut Cecilia Maissen kann aus jeder eintönigen Speise mit wenig Aufwand Seelenfutter werden. «Etwas vom Wichtigsten dafür ist Zeit. Zeit, um mit den frischen Zutaten aus dem eigenen Garten, aus dem Laden oder dem Kühlschrank ein Gericht zusammenzustellen.» Wer sich erst um 11.55 Uhr ums Essen kümmert, dem fehlt die Zeit fürs Zubereiten einer frischen Mahlzeit. Und steckt sich – mangels Alternativen – kalte Snacks in den Mund. «Zentral fürs Kreieren einer guten Mahlzeit sind Sorgfalt im Umgang mit den Zutaten und Wertschätzung für sich selbst», so Maissen. Was man schliesslich koche, spiele keine so grosse Rolle, es könne auch ganz etwas Einfaches sein. Eine «Zutat» dürfe dabei aber nie fehlen: die Freude am Kochen und Geniessen. «Wenn man mit Freude kocht, schmeckt ein Gericht einfach besser», sagt Cecilia Maissen und lacht.

«Kochen ist wie Velofahren: Man muss üben»

Was soll nun jemand tun, wenn er oder sie die Leidenschaft fürs Kochen (noch) nicht entdeckt hat oder ungern für sich allein kocht oder isst? «Ich rate in solchen Fällen ganz bewusst, einfach mal zu starten. So kann beispielsweise am Anfang ein Fertiggericht mit frischen Kräutern oder Gemüse, Butter und Käse verfeinert werden. Auch die Lieferung des Mahlzeitendienstes kann auf diese Weise aufgepeppt, gluschtiger gemacht und stillvoll serviert werden.» Vielleicht lässt sich ja die Nachbarin oder der Bekannte aus der Jassrunde einmal einladen? Gemeinsam lässt es sich einfach besser geniessen. Sind die ersten Versuche erst einmal geschafft, rät Cecilia Maissen, beim Ko-

« Zentral fürs Kreieren einer guten Mahlzeit sind Sorgfalt im Umgang mit den Zutaten und Wertschätzung für sich selbst.»

chen ruhig mutig zu sein und Neues auszuprobieren. Ihre Faustregel lautet: Wem etwas nicht gelingt, der soll den Kochlöffel nicht gleich beim ersten Mal hinwerfen. Denn: «Kochen ist wie Velofahren. Niemand kann das beim ersten Versuch perfekt. Da heisst es: Üben, üben, üben.»

Essen mit allen Sinnen

Für ein feines Essen ein schönes Ambiente zu schaffen, ist für Cecilia Maissen eine Herzensangelegenheit. Die ehemalige Hauswirtschaftslehrerin sagt: «Ich zünde immer eine Kerze an zum Frühstück, so entsteht eine feierliche Atmosphäre.» Selbst für sich allein legt sie ein festliches Gedeck mit schöner Serviette auf und stellt einen Blumenstrauss auf den Tisch. «So lassen sich auch einfache Speisen bewusst geniessen.» Übrigens: Aus der Pfanne gegessen wird bei Maissens nicht



einmal auf dem Maiensäss und die Tasse Kaffee kommt immer mit Unterteller auf den Tisch.

Ur-Nana wusste wie

Unsere Vorfahren wussten nicht nur, dass es sich gemeinsam besser geniessen lässt. In den traditionellen Bündner Gerichten stecken auch alle für uns wichtigen Aminosäuren. Ob bewusst oder unbewusst, die Ur-Nana kombinierte pflanzliche Eiweisse aus Getreide und Hülsenfrüchten mit tierischen Eiweissen aus Eiern, Milch und Käse. Ein Beispiel dafür ist die mit Bohnen, Fleisch, Getreide und Rahm zubereitete Gerstensuppe. Auch Capuns gehört zu diesen Gerichten (siehe Rezept Seite 20). Protein wird, gerade im Alter, für die Zellenerneuerung, als Baumaterial für den menschlichen Organismus und die Aufrechterhaltung der Lebensfunktionen benötigt. So haben sich unsere Vorfahren – vielleicht ohne es zu wissen – gut ernährt.

Tun Sie sich etwas Gutes

Essen kann auch trösten. Nicht selten greift man bei Langeweile, Einsamkeit oder Stimmungstiefs zu Chips, Schokolade oder Pasta. Bewusst und in Massen genossen, ist gegen diese Speisen nichts einzuwenden. Aber sie sollen nicht als hastig nebenher gegessene Trostspender dienen. Nur kurz währt der tröstende Effekt, längerfristig tut man seinem Körper und der Seele nichts Gutes.

Tipp: Beim kleinen Hunger zwischendurch helfen Rüebli und Gurken in Stangen geschnitten und mit etwas Hüttenkäse oder einem Quark-Dip mit frischen Kräutern kombiniert. Eine gesunde Alternative zu Chips sind Getreide-Cracker mit etwas Käse.





Rezept von Cecilia Maissen-Desax

Capuns

für 4 Personen

ZUTATEN

Teig

- > 300 g Mehl
- > 1 TL Salz
- > 1 ½ dl kaltes Wasser (am besten nimmt man Mineralwasser)
- > 3 frische Eier
- > 1 Bündner Salsiz (300 g)
- > 1 Zwiebel
- > 1 Knoblauchzehe
- > 1 Bund Petersilie und Schnittlauch
- > Etwas Krauseminze

Weitere Zutaten

- > 40 – 50 Mangoldblätter
- > 100 g Rohschinken
- > 2 dl Bouillon
- > Etwas Butter
- > ½ dl Halbrahm
- > 50 g geriebener Sbrinz

ZUBEREITUNG

Das Mehl mit dem Salz, dem Wasser und den Eiern gut vermengen, so dass ein Teig entsteht. Dann den Salsiz in Würfel schneiden und anbraten (das Fett mit etwas Haushaltspapier aufsaugen und entsorgen). Folgende Zutaten werden in die Bratpfanne gegeben und ganz kurz mitgedünstet: 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 Bund Petersilie und Schnittlauch, wenig Krauseminze.

Anschliessend soll die gedünstete Masse abkühlen und dem Teig beigegeben werden. 100 g Rohschinken fein schneiden und mit dem Teig mischen.

Jeweils 1 TL Teig auf ein Mangoldblatt legen und einwickeln. Die Capuns in eine ausgebutterte Auflaufform schichten. 2 dl Bouillon in die Auflaufform geben.

Im Backofen auf 200° 40 Minuten dämpfen, wenn nötig etwas Bouillon nachgiessen. Danach Auflaufform kurz aus dem Backofen nehmen und 1 ½ dl Halbrahm zum Verfeinern beigegeben. Die Capuns mit 50 g geriebenem Sbrinz bestreuen und 5 bis 10 Minuten gratinieren.

Vegetarische Variante: Einfach Salsiz und Rohschinken weglassen

Partner



Herausgeber



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