Engagement fürs glückliche Altern

«Mit Freude alt werden» hiess der Titel des 10. Schärme-Symposiums. Experten diskutierten über Ernährung, Lernen oder Aktivierung.

Marion Wannemacher

Bei Experten aus der Gesundheitsbranche, Vertretern von Politik und Behörden gilt das Schärme-Symposium seit längerem als wichtiger Termin. Am Mittwoch trafen sich hundert Teilnehmer vorwiegend aus der Zentralschweiz zum zehnten Symposium in der Aula Cher. Wegen Corona hatte der Anlass vom vergangenen Oktober verschoben werden müssen.

In seiner Begrüssungsrede dankte Landammann Christian Schäli der Leitung der Seniorenresidenz für die Auswahl des Themas. «Das ist ein sehr guter Titel nicht nur für ein Symposium, sondern eigentlich auch fürs Leben.» Um glücklich alt zu werden, brauche es Engagement. Der entscheidende Teil des Lebens spiele sich im Sozialen ab. «Ich meinti, der Inhalt des Programms verspricht, dass Sie zumindest heute und hier an diesem Tag mit Freude ein bisschen älter werden», betonte Schäli.

Die Experten befassten sich mit einer grossen Bandbreite von Themen: Um den zunehmenden Stellenwert der digitalen Welt bei den Senioren befasste sich Andréa Bellinger, Professorin an der Pädagogischen Hochschule Luzern. 93 Prozent der Senioren besitzen heute ein Mobiltelefon, fast 70 Prozent ein Smartphone oder ein Tablet. Sogar fast ein Drittel von ihnen nutzen nach Angaben der Wissenschaftlerin soziale Netzwerke.

Praktische Anleitung für die Aktivierung des Hirns

Absolutes Highlight des Programms war ein unterhaltsamer Vortrag von alt Bundesrat Adolf Ogi, bei dem dieser die interessantesten seiner Lebensstationen Revue passieren liess. Durch das Programm führte Schauspieler Hanspeter Müller-Drossaart mit humorvollen Pointen. Er befragte Ogi und Schauspielerin Heidi Maria Glössner zum Thema der eigenen «Selbstfeier» im Alter. Und konfrontierte sie mit der Tattookünstlerin Carmela Sullivan. Nein, beide prominente Senioren konnten sich kein eigenes Tattoo auf faltiger Haut vorstellen. Glössner stellte klar, wie sehr für sie das grosse Glück in kleinen Momenten zu finden ist. Mit dem Thema Lernen im Alter befasste sich der Neurologe Jürg Kesselring vom Rehazentrum Klinik Valens in Zürich. Er veranschaulichte das Gehirn als komplexes Netzwerk aus 86 Milliarden Zellen. Durch Nichtgebrauch gehen die Verbindungen zwischen den Zellen verloren, durch Gebrauch stabilisieren sie sich. Aus der Praxis der Aktivierung berichtete Susanne Jenne, Teamleiterin Aktivierung der Residenz Am Schärme. Um Senioren in der Gruppe einfache Übungen zu zeigen, wird dort bereits der kleine Roboter NAO eingesetzt. Die eingesparte Zeit kann die Fachfrau für das individuelle anspruchsvollere Training nutzen.

Ansehnliches geformtes Essen statt pürierter Matsch

Auch das Essen gehört zur Lebensfreude. Anschaulich berichtete Sternekoch Kurt Röösli von der Stiftung Wagerenhof in Uster, wie er Senioren teilhaben lässt an der Entstehung seiner kulinarischen Genüsse. Zwei Fachfrauen aus dem bayerischen Freising demonstrierten vor Ort, dass püriertes Essen für Menschen mit Schluckbeschwerden attraktiv daher kommen kann. Sie druckten kleine Kunstwerke aus Schoggi zum Degustieren.

«Ich akzeptiere mein Alter»

Wie gehen Sie mit Ihrem Alter um?
Adolf Ogi: Ich weiss, dass das Leben vergänglich ist. Nächstes Jahr werde ich 80 und bin bereit zu sterben. Ich möchte aber noch nicht sterben. Deshalb bewege ich mich täglich, gehe jeden Morgen eine Stunde in den Wald Nordic Walken, geniesse die Natur und hole mir Lebensfreude. Lebensfreude gibt Kraft und Freiheit gibt Freude, beides braucht man, um im Alter zu bestehen.

Haben Sie Freude am Alter?
Ich akzeptiere mein Alter und stemme mich nicht dagegen und freue mich, dass ich jeden Morgen fünf bis sieben Minuten meinen Kopfstand mache, trainiere mein Gedächtnis, gehe walken und meine Übungen für Rücken, Schulter und Knie.

Gibt es Positives im Alter?
Ja, man muss das Positive sehen und es vielleicht suchen. Es ist ganz wichtig, dass man noch Freude haben kann im Alter, noch lachen kann, dass man nicht griesgrämig durchs Leben geht.

Alt Bundesrat Adolf Ogi.
Bild: Marion Wannemacher (Sarnen, 23. Juni 2021)

Gibt es auch noch Freuden im Alter?
Ja, dass man etwas wagt, ein Risiko eingeht. Das muss nichts Aussergewöhnliches sein. Gerade wenn man 13 Jahre Bundesrat war, besteht die Gefahr, dass man nach dieser Zeit in ein Loch fällt. Da braucht's eine innere Kraft, dass man sich sagt, das ist jetzt abgeschlossen. Du hast keine Sekretärin und Limousine mit Chauffeur mehr. Du musst bereit sein, deine Situation zu akzeptieren. Es ist eine Freude, hierher zu kommen oder morgen an der European University eine gute Rede auf Französisch und Englisch zu halten, das ist eine Herausforderung, gibt mir Freude und Kraft. Ich freue mich auf ein paar Tage in Kandersteg, auf Wanderungen mit meiner Frau und jetzt schon aufs Skifahren.

Was haben Sie noch vor?
Ich muss nicht mehr Bundesrat, Nationalrat oder Skidirektor werden. Ich habe das alles gehabt, es ist eine gute Zeit gewesen. Wenn ich meinen Lebensparcours analysiere, hab ich vielleicht nicht alles richtig gemacht, aber mit Leidenschaft und Engagement.

Marion Wannemacher

Demnächst

Zweitageswanderung auf den Grindelgrat

Nidwalden Am **Sonntag, 4. Juli,** geht es mit dem ÖV nach Schwarzwaldalp und anschliessend zur Brochhütte SAC. Mit leichtem Rucksack wandern wir auf schönem Weg zum Grindelgrat und wieder auf gleichem Weg zurück. Die Wanderzeit beträgt etwa fünf Stunden. Am zweiten Tag geht es durch die Rosenlaui-Schlucht bis zur Engelhornhütte. Wanderzeit: vier Stunden. Treffpunkt: Stans Bahnhof, 6.40 Uhr. Kosten: Hütte Halbpension und mit ÖV-Halbtax zirka 140 Franken. Die Wanderung wird von den Nidwaldner Wanderwegen organisiert. Anmeldung erforderlich bis heute **Freitag, 25. Juni,** an Wanderleiter Walty Küng, Tel. 079 575 13 61, walty.kueng@gmx.ch.

Eine Wandernacht rund um den Sarnersee

Obwalden Eine ganze Nacht unterwegs: vom **Samstag, 26. bis Sonntag, 27. Juni**. Der Verein Obwaldner Wanderwege organisiert eine Wanderung mit wenigen Höhenmetern, dafür eine etwas längere. Besammlung ist um 22.15 Uhr am Bahnhof in Sachseln. Über die Durchführung gibt der Wanderleiter am Vortag ab 17 Uhr Auskunft. Verpflegung aus dem Rucksack, Morgenessen im Seebistro Camping Giswil; Kosten gehen zu Lasten der Teilnehmenden. Lampe und Leucht-Gamasche/-Weste empfohlen. Anmeldung erforderlich bis heute **Freitag, 25. Juni,** 18 Uhr an Peter Rohrer, 079 231 53 66 oder peter.rohrer@ow-wanderwege.ch.

Sarner Kanti-Klasse reiste am klimafreundlichsten

Die Schüler der Klasse 4a der Kantonsschule Obwalden wurden vom VCS Verkehrs-Club der Schweiz ausgezeichnet.

Nach der Geografieprüfung vom Mittwochmorgen durften sich die 21 Schülerinnen und Schüler der Klasse 4a der Kantonsschule in Sarnen auf ein «Dessert» freuen. Nicht etwa wegen der besonders gut gelungenen Prüfung, denn diese konnte Geografielehrer Jöri Hoppler in der kurzen Zeit ja noch gar nicht bewertet haben. Auf zehn Uhr hatte sich aber ein Gast aus Bern in der Person von Nadja Mühlemann, Projektmitarbeiterin beim VCS Verkehrs-Club der Schweiz, bei der Klasse angemeldet.

Die Klasse zusammen mit ihrem Geografielehrer Jöri Hoppler (rechts) und Nadja Mühlemann (links), Projektmitarbeiterin im VCS.
Bild: Robert Hess (Sarnen, 23. Juni 2021)

Für alle gab es einen Interrail-Globalpass

Nadja Mühlemann war bei «ihrem ersten Besuch im Kanton Obwalden», wie sie nebenbei bemerkte, nicht mit leeren Händen gekommen. Mitgebracht hatte sie eine Ehren-Urkunde sowie 21 Interrail-Globalpässe im Wert von je 235 Franken. Es handelte sich um die Auszeichnung sowie die Preise für die Klasse 4a, die im Schuljahr 2020/21 beim 2. Ecotrip-Challenge des VCS mitgemacht und «am klimafreundlichsten gereist war», wie der VCS schreibt. Ursprünglich hatten sich 40 Schulklassen aus der Schweiz angemeldet, 20 davon sind bis zum Schluss dabei geblieben. «Dass wir mit vollem Einsatz bis zum Sieg durchgehalten haben, erfüllt mich mit Stolz», meinte Klassenchef Alexander Bannwart am Mittwoch. Freude herrschte auch bei Geografielehrer Jöri Hoppler, der «seine» um die 16 Jahre alten Schülerinnen und Schüler immer wieder zum Dabeibleiben animiert hatte.

Die Siegespreise in der Form von Interrail-Globalpässen der SBB im Betrage von je 235 Franken sind zwei Jahre lang gültig. Die Pässe können von jeder Person einzeln zu verschiedenen Zeiten eingelöst werden, denkbar wäre aber auch eine gemeinsame Verwendung, zum Beispiel bei der kommenden Maturareise.

Bei der Ecotrip-Challenge des VCS geht es um das Reisen. Wegen der Pandemie habe das Reisen dieses Jahr aber kaum eine Rolle gespielt, heisst es in einer Medienmitteilung. Doch auch im kleineren Rahmen sei die Klimawirkung der unterschiedlichen Transportmittel ein Thema gewesen, so der VCS weiter. Die Klasse 4a habe den Sieg in der Ecotrip-Challenge 2021 «mit einem ausserordentlichen tiefen durchschnittlichen CO_2-Ausstoss von 24 Kilogramm während des ganzen Schuljahres errungen.» Zum Vergleich schreibt der VCS: «Allein ein Flug Zürich-London retour verursacht 362 Kilogramm CO_2 pro Person.»

Der Start des dritten Wettbewerbs folgt bald

Bis zum 13. September sind Anmeldungen für die nächste Ecotrip-Challenge im Schuljahr 2021/2022 möglich. Neben Gymnasien können auch Fachmittelschulen und Klassen der Berufsschulen mitmachen. Die von den Lehrpersonen angemeldeten Klassen prüfen während eines Schuljahres den Treibhausgas-Ausstoss ihres Reiseverhaltens. Jeweils nach den Ferien erfassen die Schülerinnen und Schüler ihre Reisekilometer über das Webportal beim VCS. Der CO_2-Rechner berechnet die Emissionen der eingegeben Reisen und platziert die Klasse im Ranking.

Robert Hess