

Zofinger Nachrichten

DIE WOCHENZEITUNG

Redaktion Telefon 062 838 09 10 | Telefax 062 838 09 12 | info@zofinger-nachrichten.ch | www.zofinger-nachrichten.ch



Ralph Ehrismann orientierte zur geplanten Steuerfusserhöhung in Rothrist



2

Lukas Steiner übernimmt neu das Präsidium des Schwingklubs Zofingen



3

Thomas Buchschacher blickt auf das vergangene Jahr in Schöftland zurück



10

Thorge Berger Live-Multimedia-reportage «Magisches Indien» im kuk Aarau



20

Alt werden, ohne alt zu sein

Von Joel Dreier

Was ist «alt»? Wann ist man eigentlich alt? Und vor allem: Wie gestaltet man diesen Lebensabschnitt am besten? Ein Referat der Altersexpertin Katrin Fritz, organisiererin von der Alterskommission und Fachstelle für Altersfragen Zofingen, gab in der Stadtbibliothek packende Antworten – und machte Mut, den Lebensherbst mit Freude anzupacken.

Zofingen Man stelle sich vor, nach einer langen, erschöpfenden Odyssee in der Luft noch im überfüllten Flughafenbus zu stehen. Noch knapp habe man sich mittels Ellbogen einen Platz erkämpfen können, steht vor einem plötzlich ein junger, vitaler Mann auf – und bietet seinen Sitzplatz an: eine Frechheit sondergleichen! Man bietet doch nur alten Menschen einen Platz an. Oder ist man etwa selbst schon alt?

Diese Frage lässt sich laut Katrin Fritz, Stiftungspräsidentin und Geschäftsführerin von dementia.live, auf zwei Wege beantworten: Der eine Weg führt zu einem klaren «Ja» – davon ausgegangen, dass der biologische Alterungsprozess mit rund 20 Jahren beginnt. Der andere Weg führt in die Unklarheit: Beginnt «das Alter» ab der Pension? Zum Zeitpunkt des 80. Geburtstages? Oder wenn man aufgrund der vielen Autobahnvignetten auf der Frontscheibe kaum mehr die Strasse sieht? Eine definitive Antwort gebe es nicht: «Altern ist etwas sehr Subjektives», konstatiert die 56-Jährige.

Endlichkeit als Sinnquelle

An fast keinem Sachverhalt zeigt sich die fast widersprüchliche Natur der Thematik so deutlich wie bei der Frage nach der Unsterblichkeit. Denn auch das Publikum quittiert die Frage «Wollen Sie unendlich leben?» nur mit Kopfschütteln – entgegen den Bemühungen aus



Gesund und stark durchs Alter: sodass man nicht nur ein Schatten seiner selbst ist. Joel Dreier

dem Silicon Valley. «Ist es also nicht tragisch schön, dass das Leben zu Ende geht?», fragt sie. «Es geht doch darum, wie wir unsere Zeit mit Bedeutung füllen und geniessen, nicht darum, ewig zu leben.»

Glück ist Beziehungssache

Die Wissenschaftsforsche zum Glück nicht nur an der erwähnten Unsterblichkeit, sondern auch daran, was auch die sterblichen Menschen im Alter glücklich macht. Harvard, eine führende US-Universität, begann im Rahmen einer Langzeitstudie im Jahre 1938, die Gesundheit einiger ihrer Studierenden zu beobachten. Es kristallisierten sich, 80 Jahre später, drei elementare Faktoren heraus, so Fritz: An erster Stelle standen die Beziehungen zu Familie und Freunden. «Wir brauchen das Gefühl, irgendwo hinzugehören, verstanden und gehört zu werden», sagt sie. Inspiration, Austausch und neue Perspektiven würden so möglich. Als zweiter Faktor wurde die Qualität dieser Beziehungen hervorgehoben: Verbindungen «einfach so» würden nicht reichen: «Wir brauchen jemanden, der sich wirklich

für uns interessiert, der auch mal eine Frage stellt, diskutiert, mit uns zusammensteht – wie in guten und schlechten Zeiten», so Fritz. Apropos: Eine glückliche Ehe wirkte als dritter Faktor besonders positiv auf die Psyche.

Mehr Leben durch Gemeinschaft

Denn ein «Alleingang» im Leben wird vom eigenen Körper selten wohlwollend quittiert: Laut der Gerontologin (Altersforscherin) würden bis zu 15 Jahre Lebenszeit auf dem Spiel stehen. Extrovertiert müsse man aber beileibe nicht sein: So würden bereits kleine Alltagsbegegnungen im Tram, in der Migros und auf der Strasse reichen.

Was der Körper fürs Altern braucht

Doch nur mit der Psyche alleine sei es dann doch nicht getan: Ebenso bilden Bewegung und Ernährung neben der Psyche die grundlegenden körperlichen Säulen für ein angenehmes Älterwerden.

In Sachen Ernährung würde sich die mediterrane Ernährungsweise eignen. Diese basiert auf grossen Mengen an frischem Gemüse, Obst,

Vollkornprodukten sowie Hülsenfrüchten und setzt vor allem auf Olivenöl als wichtigste Fettquelle. Ergänzt wird sie durch regelmässigen Konsum von Fisch und Meeresfrüchten. Diese Ernährungsweise würde auch die zunehmenden Arztbesuche, die im Alter anfallen, deutlich angenehmer gestalten; denn auch die Klassiker Cholesterin und Blutdruck sollten regelmässig gemessen und in der Regel gesenkt werden. Auch der Alkohol sollte in Massen genossen werden, verdeutlicht Katrin Fritz. «Bitte nicht darauf verzichten, wenn es Ihnen am Wochenende Spass und Freude bereitet» – aber auch dann sollte nicht zu tief ins Glas geschaut werden.

Geht es um die Bewegung, empfiehlt die Gerontologin vor allem das Tanzen, Singen und Musizieren. Dies, weil bei diesen Aktivitäten besonders viele Areale des Hirns beansprucht werden.

Ausserdem empfiehlt Fritz dringend das Tragen eines Hörgeräts oder einer Brille, falls dies benötigt wird. Denn: Wenn wir aufgrund unserer Seh- und Hörleistung nicht mehr am gesellschaftlichen Leben teilnehmen können und abgeschottet sind, führt uns das zunehmend in die Einsamkeit – und fördert obendrein das Demenzrisiko.

Mit kleinen Schritten zu mehr Lebensfreude

«Das Älterwerden ist kein Wettbewerb», hielt Katrin Fritz zum Schluss fest. Es gehe nicht darum, wer am diszipliniertesten ist und am längsten lebt. Und sicherlich seien einige Umstellungen mit Anstrengung verbunden – diese könnten jedoch mit kleinen Schritten eingeführt werden. «Sie müssen gar nicht mit 10'000 Schritten am Tag anfangen; machen sie zuerst 1000 Schritte und schauen dann weiter.» Es gehe in erster Linie darum, sich auf die geschenkte Lebenszeit zu freuen. «Fokussieren Sie sich auf das, was Sie können, und haben Sie Mut, die Lebensphase «Alter» zu gestalten.»

TZ Fenster & Türen

Vordemwald Murgenthal www.tz-fenster.ch
Telefon 062 751 62 22 info@tz-fenster.ch



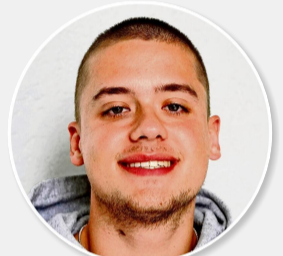
Aktuell
Insekten-
schutzgitter mit
Winterrabatt bis
Ende Januar

Internorm
Fenster - Haustüren

Fenster • Türen • Fensterläden
Insektenschutz • Verglasungen

À PROPOS

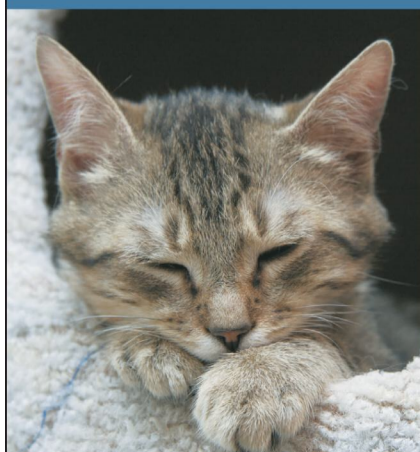
Das neue Hip



Von Joel Dreier

Unlängst schrieb ich in dieser Kolumnnenspalte zum Thema «Soft Clubbing». Darin beschrieb ich den jungen Trend, die Partynacht – oder neu auch den Partymorgen, -vormittag und -nachmittag – gesund zu gestalten. Was ich verheimlichte: Ein wenig «snobby», also hochnäsiger, finde ich das Ganze ja schon irgendwie. Wäre es noch 2012, würde man diese Feierlichkeiten wohl den «Hipstern» zuschreiben. Vielmehr ist es aber auch eines der vielen Gesichter eines ganzen Kulturwandels hin zu einem gesünderen Selbst. Zu beobachten ist dieser auch im Bereich Sport: Während der Laufsport vor zehn Jahren im Mainstream wohl noch müde belächelt wurde, bereitet sich nun auch der kleine Mann von Welt auf den Marathon vor – auch der wortwörtlich kleine Autor dieser Kolumne. Die Selbstinszenierung via Instagram und die sogenannten «Social Runs» mitsamt von Red Bull gesponsertem DJ-Auto durch die Zürcher Innenstadt lasse ich bewusst aus. Denn die eigene Gesundheit und Sportlichkeit wird heutzutage genauso inszeniert wie gentrifiziert. Für die hippen Laufschuhe mit Laufjacke werden dann zusammen gerne 400 Franken fällig. Umso schöner das Gefühl, wenn es dann am Wettkampftag eben doch um die Leistung geht – und nicht um «d Aalegi».

Tierschutz durch richtiges Handeln



Umzug geplant?

Wir packen Ihre Katze ein!

Bestellen Sie die Broschüre
«Zügeln ohne Katzenjammer» **kostenlos**
bei der Susy Utzinger Stiftung für Tierschutz
unter www.susyutzinger.ch/shop



SUST-Spendenkonto, IBAN: CH87 0900 0000 8466 6666 9
www.susyutzinger.ch



GO ELECTRIC Ford



JETZT PROBE FAHREN.

ENTDECKEN SIE UNSERE
VOLLELEKTRISCHE VIELFALT!

GRÄUB
AUTOCENTER
AARAU WEST
Gräub Auto Center AG aarau west
Industriest. 39, 5036 Oberentfelden
062 837 59 59 / www.graeb.ch

Ihr regionaler Kanalreiniger

Rohrputz-Loriol
KANALSERVICE

Kanalreinigung
Kanalfernsehen
Kanalsanierung
Flächenreinigung
Ablaufentstopfung
Notfallservice 0800 321 220



Rohrputz-Loriol AG Kanalservice
Industriestrasse 48 - 4657 Dulliken
Tel. 0800 321 220 - rohrputz-loriol.ch