

Editorial



Liebe Leserinnen, liebe Leser
In grossen Lettern stellt sich in der Basler Spalenvorstadt ein Geschäft mit dem Firmennamen FRISCH VON GESTERN vor. Hier werden – wie in mehreren anderen Schweizer Städten – Brot- und Backwaren vom Vortag zum halben Preis angeboten. Alles, was hier verkauft wird, ist durchaus noch einwandfrei gute Ware und sorgt für sättigende Gaumenfreude. Der günstige Preis schont das Budget der

Kunden, gleichzeitig schont das «Frisch von gestern»-System die Umwelt. Wie man weiss, werden in der Schweiz jedes Jahr etwa zwei Millionen Tonnen Lebensmittel dem Kehrriem zugeführt. «Frisch von gestern» ist ein in mancherlei Hinsicht sinnvolles Geschäftsmodell. Gedankensprung: Sind wir, die Seniorinnen und Senioren, nicht auch «frisch von gestern»? Zwar sind wir nicht erst vor kurzem aus dem Backofen des Lebens gezogen worden, sondern eindeutig «von gestern». Menschen von gestern, reich an Kenntnissen, Erkenntnissen, Erinnerungen und Lebenserfahrung und deshalb durchaus noch frisch und keinem Verfalldatum unterworfen.

Jüngst erzählte mir eine Frau, die in der Nähe von Luzern in einer

Alterswohnung lebt, eine Hilfskraft aus dem Haus habe zu ihr gesagt: «Wissen Sie, Frau S., dass wir alle im Haus sehr gerne für Sie da sind und Ihnen Hilfe bieten? Ihre Liebeshwürdigkeit und Ihr mitmenschliches, respektvolles Interesse sind sehr wohlwollend.» Frau S. ist 94, in ihrer Bewegungsfähigkeit stark eingeschränkt. Aber sie ist für ihre Mitwelt eine Wohltat und verbessert mit ihrem freundlichen Wesen die Atmosphäre in ihrer unmittelbaren Umgebung.

FRISCH VON GESTERN. Ein Konzept mit Nachhaltigkeitscharakter.

Auch für Sie und Sie... und uns.
Herzlich

Meta Zweifel,
Seniorenrat Münchenstein

Frohe Ostern!

Jedes Fest sei ein «Bekenntnis zum Leben», hat einmal ein kluger Mensch gesagt. Eine Sichtweise, die punktgenau zum Osterfest passt.

Bei einer Umfrage zur Bedeutung von Ostern würden vermutlich viele junge Leute mit «Ostereier und Schoggi-Hasen» oder «viele freie Tage» antworten. Seniorinnen und Senioren dagegen würden sich wohl selbst dann differenzierter äussern, wenn sie zu diesem Feiertag keinen religiösen Bezug hätten: Ostern: Das Fest der Auferstehung, der Hoffnung darauf, dass das Leben stärker ist als der Tod.

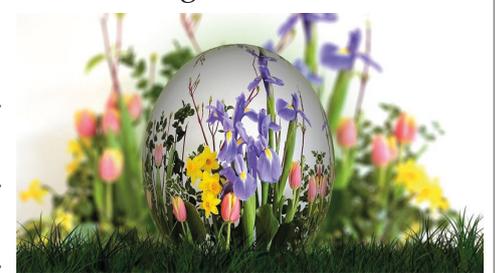
Das Prinzip des sich ständig erneuernden Lebens kommt auch

sehr schön in verschiedenen alten Frühjahrsbräuchen zur Geltung, vor allem in jenen rund ums Ei, diesem uralten Fruchtbarkeitssymbol. Sogar im «Eiertütschen», bei dem zwei hart gekochte Oster-Eier gegeneinander gestossen werden, verbirgt sich ein Ritual: Das Aufbrechen der Schale gilt als Symbol für den Durchbruch und das Sichtbarwerden des Lebens.

Ein ganz besonderer Brauch ist das «Osterlachen». Vor allem im Elsass war es früher üblich, dass der Pfarrer zu Beginn des Ostergottesdienstes seine Gemeinde mit einem guten Witz zum Lachen brachte. Eine schöne Idee, der Karfreitagstrauer den fröh-

lichen Ruf «Christ ist erstanden!» und schallendes Ostergelächter folgen zu lassen. Ein Brauch, der es verdiente, wieder entdeckt und neu interpretiert zu werden.

Auf ein herzhaftes Osterlachen, heitere Frühlingslaune und danach schöne Tage im Mai – der ursprünglich «Weide-Monat» hiess und nach einem sprachlichen Verwandlungsprozess zum «Wonne-monat» umgedeutet wurde.





Das vielfältige Angebot

Im Rückspiegel

Humor ist, wenn man...

Am 14. Januar 2019 war der Saal in der Stiftung Hofmatt randvoll besetzt. Frau Prof. Dr. med. Gabriela Stoppe, Basel, Spezialärztin für Alterspsychiatrie und Alterspsychotherapie, sprach zum Thema Humor.

Altbekannt ist der Spruch «Humor ist, wenn man trotzdem lacht.» Aber sehr viel aufbauender ist die Definition des Arztes und TV-Moderators Eckart von Hirschhausen, den Frau Prof. Stoppe zitierte: «Humor hilft heilen.»

Nachdem Joachim Bühler, Leiter der Koordinationsstelle für das Alter in Münchenstein und Initiator der Veranstaltung, das sehr zahlreich erschienene Publikum begrüsst hatte, machte Gabriela Stoppe auf den Anstieg des Anteils an alten Menschen, die damit einhergehende Zunahme an gesundheitlichen Defiziten und die Notwendigkeit neuer Bewältigungsstrategien aufmerksam. Dazu gehört ganz wesentlich auch eine Humor-Kultur, die verschiedene Formen annehmen kann – aber immer von bestimmten Hirnarealen aus netzwerkartig auf den gesamten Organismus Einfluss nimmt.

Humor, so Gabriella Stoppe, hat zwar weitgehend mit Veranlagung zu tun, kann aber gefördert und trainiert werden. Zu den «Trainingseinheiten» gehören Gelassenheit oder auch ein bewusstes, aktives Suchen nach

witzigen oder heiteren Impulsen oder auch ein clownesker Mut zur Unvollkommenheit. Ein ganz wichtiger Aspekt: Selbst in der Krankheit verfügen die meisten Menschen über einen Anteil an Gesundheit. Diesen Anteil gilt es zu beachten und zu stärken. Ein guter Rat der Referentin: **Versuchen Sie einmal, sich selbst zuzulächeln. Oder lächeln Sie jemandem zu, ganz ohne Grund – und freuen Sie sich, wenn das Lächeln zu Ihnen zurückkommt.**

Meta Zweifel

Kluge Worte zum Thema Humor
Erich Kästner: Der Humor ist der Regenschirm der Weisen.

Wilhelm Rabe: Humor ist der Schwimmgürtel des Lebens.

Karel Capek: Humor ist das Salz der Erde. Und wer gut durchgesalzen ist, bleibt lange frisch.

Charles Dickens: Der Humor nimmt die Welt, wie sie ist, sucht sie nicht zu verbessern und zu belehren, sondern mit Weisheit zu ertragen.

Und noch ein doppelbödiger Ausspruch der bekannten Schriftstellerin **Donna Leon**, der «Mutter» des venezianischen Commissario Brunetti:

Sehen Sie sich um. Die meisten Männer sind der beste Beweis dafür, dass Frauen Humor haben.

Hilfsangebote für Seniorinnen & Senioren

In seiner Arbeit als Leiter der Koordinationsstelle für das Alter stellt Joachim Bühler immer wieder fest, dass viele ältere Menschen und ebenso ihre Angehörigen oder ihr Bekanntenkreis nicht wissen, wo sie bei Bedarf Hilfe und Unterstützung finden können. Die nachfolgende Auflistung soll Übersicht schaffen.

Aiuto! Senioren helfen Senioren. Unterstützung z.B. beim Einkaufen, kleineren Botengängen oder Hausarbeiten usw. Weitere Informationen (auch für Hilfsbereite): Tel. 076 361 43 22 (von 9-11 Uhr und 14-16 Uhr). Der Jahresbeitrag beträgt Fr. 25.- pro Mitglied und Fr. 30.- für Paare. Pro Einsatz Fr. 10.- als kleine Aufwandsentschädigung direkt an den Helfenden. www.aiuto-senioren.ch

Fahrdienst für Senioren Münchenstein. Fahrdienst für ältere Menschen ab 60+. Begleitservice in beschränktem Umfang möglich (siehe Tarifblatt auf der Webseite). Jahresbeitrag pro Einzelmitglied Fr. 25.- bzw. Fr. 30.- für Paare. Weitere Informationen, auch für Interessenten, die sich beim Fahrdienst engagieren möchten unter www.fahrdienst-muenchenstein.ch oder von 9-11 Uhr bzw. 15-17 Uhr unter der Telefonnummer 061 711 30 02.

Spitex Birseck leistet häusliche Grund- und Behandlungspflege, Beratung und Unterstützung im Haushalt. Einmal pro Woche Auslieferung von Mahlzeiten, die nur noch gewärmt werden müssen. Die Spitex bietet professionelle und bedarfsorientierte Hilfe und Pflege, die ein selbstbestimmtes Leben in der gewohnten Umgebung ermöglichen. Weitere Informationen unter Telefon:

061 417 90 90 oder
www.spitex-birseck.ch

Senioren Münchenstein und Umgebung:

Der Verein bietet neben Spielenachmittagen gemeinsame Ausflüge, Vorträge und Feiern an, im Vordergrund steht die Geselligkeit. Alle zwei Jahre wird eine einwöchige Reise angeboten. Weitere Informationen unter Tel. 061 411 38 65 oder www.seniorenmuenchenstein.ch mail faselr@ebmnet.ch

Tageszentrum der Stiftung Hofmatt:

Angebot von Tages- und Nachtpflegeaufenthalten zur zeitweiligen Entlastung von pflegenden Angehörigen. Abwechslungsreiche Beschäftigung, Spaziergänge, Spiel und Spass und gemeinsame Mahlzeiten sorgen für Anregung. Auf Wunsch werden Fahrten für die Hin- und Rückfahrt vermittelt.

Weitere Auskünfte unter 061 417 94 44 oder unter www.hofmatt.ch

TECHsupport durch das Gymnasium Münchenstein. Ältere Menschen erhalten Hilfe und Unterstützung bei Problemen mit modernen Kommunikationsmitteln. Bei Bedarf Anmeldung im Sekretariat unter 061 552 15 15: Kurze Angaben zum anstehenden Problem und Telefonnummer – eine Gymnasiastin oder ein Gymnasiast setzt sich direkt mit dem «Klienten» in Verbindung und verabredet den Termin für einen Hausbesuch. Der Einsatz kostet Fr. 10.- und jeweils CHF 5.- für jede weitere angebrochene Viertelstunde.

Kirchgemeinden Münchenstein:

Die **reformierte Kirchgemeinde** (Telefon Sekretariat 061 411 96 74 www.refk-mstein.ch) und ebenso die **Katholische Kirchgemeinde** (Pfarramt 061 411 01 38 www.pfarrei-muenchenstein.ch) bieten neben ihrem seelsorgerlichen Auftrag Vorträge und Anlässe an, die insbesondere die ältere Generation ansprechen.

Koordinationsstelle für das Alter

Die Gemeinde Münchenstein steht Seniorinnen und Senioren mit Beratung und vielen Hilfsangeboten zur Verfügung. Zum vielfältigen Angebot an Anlässen und Kontaktmöglichkeiten informieren auch das **Wochenblatt**, der Anzeiger für das Birseck und Dorneck und die **Senioren Gazette Münchenstein**.



Joachim Bühler, Koordinationsstelle für das Alter, Tel. 061 411 57 78

Thema Telealarm

Beim Telealarm, bei verschiedenen Anbietern im Handel erhältlich, handelt es sich um einen Notrufknopf, der sich an einem Armband befindet und wie eine Uhr getragen wird. Wer sich nicht wohl fühlt oder gestürzt ist und Hilfe braucht, wird nach dem Knopfdruck mit einer 24-Stunden-Notrufzentrale verbunden und das an 365 Tagen im Jahr. Anhand eines hinterlegten Dossiers ist eine rasche Lagebeurteilung möglich und Angehörige oder Kontaktpersonen bzw. der Rettungsdienst werden informiert. Wichtig: der Telealarm muss immer am Handgelenk bleiben, also auch unter der Dusche oder in der Badewanne.

Das vielfältige Angebot

Die Stimme hilft heilen

Die Stimme sagt sehr viel über die körperliche und seelische «Gestimmtheit» eines Menschen aus. Dass sich Stimme und Atemführung auch heilsam auf die Gesundheit auswirken können, erklärt die in Basel tätige Gesangslehrerin und Bewusstseinstrainerin Edit Siegfried-Szabo am 14. Mai in der Stiftung Hofmatt. Zu diesem Anlass lädt der Seniorenrat ein.

Haben Sie vielleicht auch schon erlebt, dass Ihnen vor lauter Schreck die Stimme versagte, oder dass Sie in einer Stress-Situation das Gefühl hatten, nicht mehr richtig atmen zu können und «keine» Stimme mehr zu haben?

Ängste oder eben Stress in unterschiedlichsten Erscheinungsformen teilen sich dem gesamten Körper mit – und so eben auch dem Bereich von Mund und Hals: Die Kehlkopfmuskulatur verspannt sich, und es kommt zu einer Verengung der Zungenpartie. Dass der Zustand unserer Muskulatur wichtig ist für unsere Bewegungsfähigkeit, ist uns bewusst. Aber wir machen uns nicht klar, dass es auch eine sehr fein angelegte innere Muskulatur gibt. Schluckbeschwerden, andauernde Heiserkeit oder andere Beeinträchtigungen stehen häufig mit Funktionsstörungen dieser inneren Muskulatur in Zusammenhang.

Edit Siegfried-Szabo, Sängerin, Gesangspädagogin und Bewusstseinstrainerin, wird am 14. Mai

in Münchenstein in der Hofmatt auf die Bedeutung der inneren Muskulatur hinweisen und vor allem mit praktischen Übungen zeigen, wie man diese Muskelpartien trainieren und so zur körperlichen und seelischen Entspannung beitragen kann. Edit Siegfrieds Arbeit auf dem Gebiet des so genannten «Globus-Syndroms» hat auch in einem interdisziplinären Lehrgang an der medizinischen Fakultät der Universität Basel Eingang gefunden. Frau Siegfried-Szabo selbst umschreibt ihre Arbeit als «Physiotherapie für die Stimme.»

Edit Siegfried-Szabo, **Die Stimme hilft heilen**, Dienstag, 14. Mai, 15-16 Uhr, Stiftung Hofmatt. Moderation Meta Zweifel.



Edit Siegfried-Szabo

Den Atem spüren

Stimme, Atmung und körperliches Wohlbefinden sind eng miteinander verbunden. Schon eine ganz einfache Atem-Übung macht dies erfahrbar.

Angenommen, Sie haben gerade etwas Zeit und sind mit sich allein: Eine ausgezeichnete Gelegenheit für ein Experiment mit der Übung

Vokal-Atmung

- Sie stellen sich locker hin oder setzen sich entspannt, aber mit geradem Rücken auf einen Stuhl.

- In einer Ihnen angenehmen Tonhöhe singen Sie in langsamer Abfolge laut und vernehmlich die Vokale A-E-I-O-U.

- Diese Übung wiederholen Sie sieben Mal.

Wie war's? Vielleicht hört sich dieser Singsang am Anfang etwas seltsam an. Aber bald werden Sie spüren, dass er Ihnen gut tut. Kein Wunder, denn jeder gesungene Vokal erzeugt eine ganz bestimmte Vibration, eine Schwingung, die sich Ihrem Körper mitteilt.

A-Vibration: Stärkt das Herz

E-Vibration: Stimuliert die Schilddrüse

I-Vibration: Beeinflusst positiv die Hirnregion

O-Vibration: Regt die Bauchorgane an

U-Vibration: Die Region Unterleib wird heilsam stimuliert

Es ist durchaus möglich, dass Ihnen diese Vokal-Übung auch hilft, Spannungen abzubauen oder ganz einfach eine beruhigende Wirkung auf Sie ausübt. Ausprobieren!

Begegnungs- und Gesprächsgruppe im Loogstübli **Auch Storchenbeine können ein Thema sein**

Sabine Pettermand, 79, ist im Sommer 2017 von Basel in ihre alte Heimat Münchenstein zurückgekehrt und wohnt nun in der Loog-Siedlung. Sie nimmt jeweils an den Loogstübli-Gesprächsrunden teil, die von Martin Müller und Beatrix Kessler, beide von Seniorenrat Münchenstein, begleitet werden.

Sabine Pettermand, Sie beteiligen sich regelmässig an den Loogstübli-Nachmittagen. Wie sind Sie auf diese Gesprächsrunden aufmerksam geworden?

Ich habe davon gehört und gelesen, und schliesslich hat mich eine frühere Münchensteiner Nachbarin dazu gebracht, ins Loogstübli zu kommen.

Offenbar haben Sie sich rasch überzeugen lassen?

Ja, obwohl ich sehr gerne für mich allein bin oder mit meiner Schwester Ausflüge unternehme und Ausstellungen besuche, sind mir diese Gesprächsrunden wichtig geworden. Es treffen sich da nicht etwa nur Leute, die in der Loog-Siedlung wohnen, sondern die Runde steht für alle offen, und man kommt mit verschiedenen Menschen in Kontakt und ins Gespräch.

Welchen Verlauf nimmt solch ein Gesprächsnachmittag?

In einer ersten Phase kann jeder, der möchte, von einem Erlebnis erzählen oder die anderen an einer Erinnerung teilhaben lassen.

Manchmal geht es um ein praktisches Problem, etwa darum, wie ein Formular auszufüllen ist. Es kann auch vorkommen, dass jemand von einem Kummer beirret ist, oder dass die Runde versucht, jemandem beizustehen, der von Trauer bedrückt ist.

Aber es darf bei den Loogstübli-Gesprächen auch heiter und fröhlich zugehen?

Aber ja doch, ich habe schon angedeutet, dass die Gespräche nach allen Seiten hin laufen dürfen. So habe ich einmal von einem Zolli-Besuch und einem Wissenszugewinn berichtet: Ich hatte erfahren, dass im Sommer die Störche ihre Ausscheidungen den Beinen entlang ausfliessen lassen. Auf diese Weise bekommt die dünne, empfindliche

Storchenbeine-Haut einen natürlichen Sonnenschutz – und die roten Beine werden weiss. Die Runde fand meine Zolli-Information ganz amüsant... und Sie können an diesem Beispiel entnehmen, dass man sich bei den Loogstübli-Gesprächen ganz frei äussern darf.

Sie haben von einer ersten Phase gesprochen. Was tut sich denn in der zweiten Phase der Gesprächsrunde?

In der zweiten Gesprächsphase und nach einer gemütlichen Kaffee- oder Tee-Pause schlägt Martin Müller ein Thema vor. Er und Beatrix Kessler achten darauf, dass alle zu Wort kommen und sich niemand zu sehr in einem Monolog verliert. Schön und wertvoll finde ich das gegenseitige Vertrauen und die Gewissheit, dass man in dieser Runde offen sprechen darf, weil sich jeder in der Gruppe zur Verschwiegenheit verpflichtet.

Interview Meta Zweifel



Loogstübli-Gesprächsrunde, Loogstrasse 10, Parterre.

Jeweils im 14 Tage-Rhythmus von 15-17 Uhr.

Die Termine bis und mit August 2019:

15. und 29. April; 13. Mai; 3., 17. und 24. Juni; 8. Juli; 12. August.

Das vielfältige Angebot

AIUTO!

Lust auf einen Spaziergang?

Schon im 4. Jahrhundert vor unserer Zeitrechnung soll der berühmte Arzt und Philosoph Hippokrates auf die Heilwirkung der Natur bei physischen und psychischen Erkrankungen aufmerksam gemacht haben. Gärten, Wälder und alles, was die Natur uns bietet, regen nicht nur die verschiedenen Sinnesorgane an, sondern schenken Beruhigung und neue Kraft. «Die Medizin der Zukunft wird sich wieder an alten Vorbildern orientieren und die Mensch-Natur-Beziehung in die Therapie von körperlichen und psychischen Krankheiten mit einbeziehen», schreibt Clemens G. Arvay, ein Biologe, der dem

österreichischen Forum Wissenschaft & Umwelt angehört.

Vielleicht möchten Sie wieder einmal auf einem Spaziergang von Bäumen umgeben sein und den Waldboden spüren? Oder Sie haben Lust auf einen Rundgang im Botanischen Garten oder in der Grün 80? Oder Sie würden sehr gerne wieder einmal von der «Däntsch» (Flurname) aus auf dem bequemen Weg der Birs entlang wandern? Kann es aber sein, dass Sie nicht allein unterwegs sein möchten, weil Sie ab und zu von einem leichten Schwindelgefühl überrascht werden oder sich aus einem anderen Grund manchmal etwas unsicher fühlen?

Nicht verzagen – AIUTO! fragen. AIUTO! Ist gerne bereit, Ihnen eine Begleiterin oder einen Begleiter zu vermitteln, der oder die an Ihrer Seite steht und geht, sich Ihrem Tempo anpasst und innehält, wann immer Sie eine Ruhepause brauchen – oder dem Vogelgezwitscher zuhören oder stehenbleiben und die Waldluft einatmen möchten. AIUTO!

Kann Ihnen auch auf anderen Ebenen Hilfe und Beistand vermitteln: Einfach anfragen – Tel.-Nr. 076 361 43 22.

Verein AIUTO!: Mitgliederbeitrag pro Jahr CHF 25.- für Einzelpersonen und CHF 30.- für Paare.



Foto Muriel Perret

Lebensqualität – was ist das?

Lebensqualität – ein Begriff, der häufig verwendet wird, aber von Mensch zu Mensch und von Altersgruppe zu Altersgruppe eine andere Bedeutung haben kann. Erfreulich ist auf jeden Fall die Erkenntnis, dass Lebensqualität ein Kriterium darstellt, das auch bei hochaltrigen Menschen zur Geltung kommen darf. Mal ganz unter uns: Was verstehen Sie unter Lebensqualität? Was ist für Sie und Ihr Leben wichtig, abgesehen von einer möglichst stabilen Gesundheit?

Umfrage

Schreiben Sie ein paar Stichworte auf oder fassen Sie Ihre Gedanken in einem kurzen Text zusammen und schicken Sie diesen an die Redaktion der Senioren-Gazette (Meta Zweifel, meta.zweifel@swissonline.ch) In der nächsten Gazette-Ausgabe wird das Thema mitsamt Ihren Anregungen und Beiträgen erneut zur Sprache kommen. Mitmachen – Ihre Meinung ist wichtig!

Philosophie des Alltags

Ein Münchensteiner Senior, 85, nennen wir ihn Konrad, lebt nach dem Tod seiner Frau allein im geräumigen Haus. Er pflegt den Kontakt mit seiner grossen Familie und seinem Freundeskreis, ist ein begabter Koch und Gastgeber und steht hilfsbereit jedem bei, der bei ihm Rat sucht. «Neulich fragte mich jemand, wie ich denn mit dem Alleinsein zurechtkomme», erzählt Konrad. «Meine Antwort: Ich habe eine tolle Familie und viele gute Freunde. Und wenn ich wirklich einmal allein bin, ist immer noch die Einsamkeit bei mir!»

Die Einsamkeit nicht als Feindin ablehnen, sondern als stille Begleiterin akzeptieren: Ein Gedanke mit philosophischem Tiefgang. Genauso wie der folgende Gedanke: «Man kann nicht glücklich werden mit dem, was man gerne sein oder haben möchte, sondern nur mit dem, was man hat oder ist.»

Fussball-Zitate: Knapp vorbei ist auch daneben

«Die Schweden sind keine Holländer, das hat man ganz genau gesehen.» (Franz Beckenbauer)

«Wir dürfen jetzt nur nicht den Sand in den Kopf stecken.» (Lothar Matthäus)

«Interviews mit mir direkt nach dem Spiel haben nur bedingte Zurechnungsfähigkeit.» (Oliver Kahn)

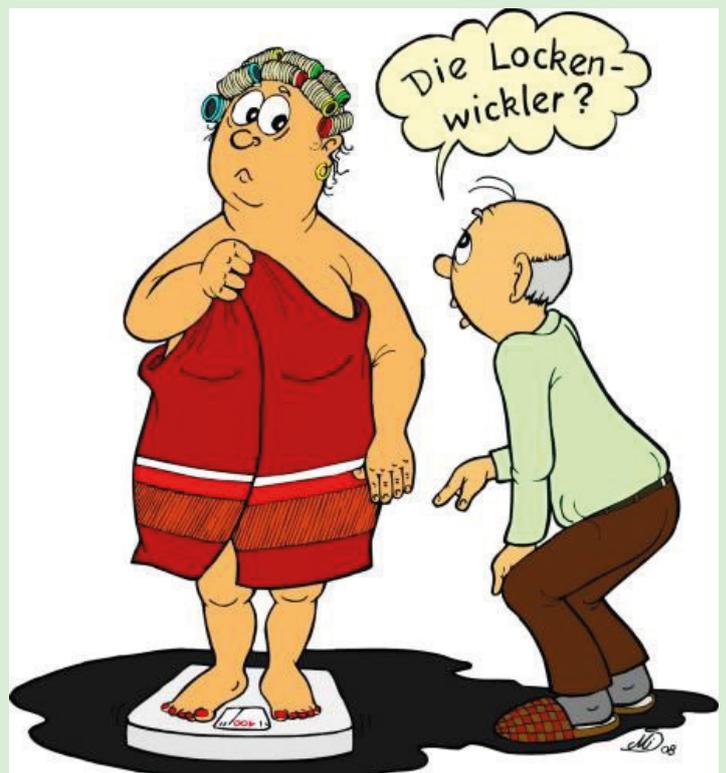
«So ist Fussball. Manchmal gewinnt der Bessere» (Lukas Podolski)

«Mailand oder Madrid – Hauptsache Italien.» (Andreas Möller)

«Ich hatte vom Feeling her ein gutes Gefühl.» (Andreas Möller)



Foto Cornelia Plattner



Muskeln brauchen Proteine

Der Spruch «Wenn die Gelenke knacken, sind wir nicht alt, sondern knackig» ist zwar witzig. Die Bewegungsfähigkeit ist allerdings im Alter ein ernstes Thema. Wichtige Teamplayer sind hier die Muskeln.

Ob's uns gefällt oder nicht: Im Alter büßen nicht nur die Knochen, sondern auch die Muskeln an Kraft und Masse ein. Eine markante Reduktion der Muskelmasse beeinträchtigt zwangsläufig die Beweglichkeit – gravierend vor allem dann, wenn ein krankheitsbedingter Verlust zur Muskelkrankheit Sarkopenie führt.

Prof. Dr. Reto W. Kressig, Direktor Universitäre Altersmedizin am Felix Platter Spital, befasst sich unter anderem intensiv mit den Wechselwirkungen zwischen Ernährung und Muskelge-

sundheit bei älteren Menschen. Ein besonderes Anliegen ist ihm die ausreichende Versorgung mit Proteinen: «Der Proteingehalt in der Ernährung von Seniorinnen und Senioren muss deutlich über dem Wert liegen, der bisher für Erwachsene angegeben worden ist», stellt er in einem Interview fest. Proteine sind für den Organismus lebenswichtige Eiweisskörper, die in Eiern, Milchprodukten wie Quark oder Käse, aber auch in Hülsenfrüchten, Nüssen, Kartoffeln und Gemüse vorkommen.

Prof. Kressig empfiehlt einen Proteinanteil von 25 g pro Mahlzeit. Als Beispiel: Ein Frühstück mit zwei Eiern, einem Müesli, etwas Käse und Milch bringt 25 g Proteine.

Ein weiteres Credo des Fachmanns: «Schon ab Alter 50 verringert sich der Bedarf an Koh-

lenhydraten wie etwa aus Brot oder Teigwaren um einen Viertel. Was zunehmen muss, ist die Zufuhr von Proteinen.»

Was lernen wir daraus? Kohlenhydrate in vernünftigen Mass reduzieren, die Zufuhr von Proteinen erhöhen, insgesamt weniger Menge und mehr Nährwert. Der Muskelgesundheit und dem gesamten Organismus zuliebe.



Prof. Dr. med. Reto W. Kressig

«Veronika, der Lenz ist da...»

«Veronika, der Lenz ist da, die Mädchen singen tralala...» Der Gassenhauer aus den Zwanzigerjahren ist unsterblich.

Von wegen «Tralala»: Der Organismus muss bei der Wende vom Winter zum Frühling wegen des Klimawechsels und allenfalls bei ziemlich heftigen Temperaturschwankungen eine hohe Anpassungsleistung erbringen – was gerade im höheren Alter nicht immer leicht fällt. «Frühlingsmüdigkeit» ist keine fixe Idee, sondern medizinisch erklärbar.

Kleine Tricks können diesem Müdigkeitsgefühl entgegenwirken:

- Während einiger Minuten mehrmals mit sanften, aber dennoch beherrztem Griff mit Daumen und Zeigefinger die Ohrmuscheln massieren und kneten
- Massagen mit einem guten Körperöl
- Auf die Zufuhr von (frühlingsfrischen) Bitterstoffen achten: Löwenzahn und Rucola enthalten Kalzium, Magnesium, Phosphor, Eisen und Vitamin C und stimulieren die Nierentätigkeit. Wer den herben Geschmack nicht mag, mischt die gehackten Kräuter mit grünem Salat oder streut sie über die Suppe.

Wellness für Hände und Finger

Kleine, mit Körnchen gefüllte Bälle, auch so genannte Knet-Eier und ebenso Igelbällchen bekommt man für wenig Geld im Fachhandel – und hat damit im wahrsten Sinn des Wortes ein Wellness-Gerät zur Hand. Das Kneten und Bewegen des kleinen Balles in der Handkuhle sorgt für die Durchblutung der Hand und fördert die Beweglichkeit der Finger. Die Massagebewegungen wirken überdies entspannend und bieten gute Unterstützung bei der Stress-Abfuhr.

Emilie Düblin, 90: «Ich kann doch nicht nur so dahocken»

Emilie Düblin lebt seit Oktober 2016 in der Stiftung Hofmatt. Nachdem sie mit der Mal- und Kunsttherapeutin Maria Elena Rettig Bekanntschaft gemacht hatte, entdeckte sie ihre Begabung fürs Malen und das kreative Gestalten.

Sie war als Drogerie- und Zahnarztthelferin tätig, arbeitete auch als Reinigungskraft und Aushilfe in einem Kiosk und hat drei Kinder grossgezogen: Emilie Düblin kann auf ein erfülltes und arbeitsames Leben zurückblicken. «Ich bin im Notfall immer dort eingesprungen, wo man mich brauchte» sagt die Frau, die übrigens früher auch die Kleider und Kostüme eines kleinen Theater-Ensembles gewaschen und in Ordnung gehalten hat.

Heute ist Emilie Düblin Grossmutter von sechs Enkeln und Urgrossmutter von fünf Urenkeln – und Langeweile ist immer noch ein Fremdwort für sie. Schon im Flur vor ihrem Zimmer kann man ihre Bilder bestaunen – und wenn man ihr gemütlich eingerichtetes

eigenes «Reich» betritt, entdeckt man sofort Mal- und Bastelutensilien, die bezeugen, dass da ein kreativer Mensch wohnt. Emilie Düblin hat sich inzwischen mit verschiedenen Mal-Techniken vertraut gemacht. Sie arbeitet mit Acryl-, Wasser- und Aquarellfarben, aber auch mit Kreide- und Wachsmalstiften. Aus ihrer Hand stammen überdies «Glitzerbilder», ebenso Stoff- und Papierbilder, die an der Rezeption der Stiftung Hofmatt verkauft werden. Der Erlös des Kartenverkaufs – an dem sich auch noch andere Menschen beteiligen – kommt den Hofmatt-Bewohnern zugute. Emilie Düblin setzt sich gerne dafür ein und sagt: «Ich kann doch nicht nur so dahocken. Ich möchte etwas machen und damit Gutes tun!»

Gebraucht werden, sich daheim fühlen

Geht es Emilie Düblin einmal nicht so gut und ist sie deshalb nicht im Haus unterwegs oder in der Beschäftigungstherapie bei Maria Elena Rettig, so wird

sie gleich vermisst. «Wo bisch g'steckt? Mer hän di scho lang nümmi gseh!», heisst es dann.

Emilie Düblin ist bei ihrer Wohngruppe auch gern beim Gemüse-rüsten oder beim Tisch decken behilflich. Oder sie ist zur Stelle, wenn jemand beim Essen Unterstützung braucht. Die tatkräftige und aufmerksame Seniorin meint: «Wenn ich helfen kann und gebraucht werde, dann fühl' ich mich doch daheim! Sonst wäre ich in einem Hotel. Und dort wollte ich nicht leben.»

Es ist immer schön, der über 90jährigen Frau in der Stiftung Hofmatt zu begegnen. Ihre positive Ausstrahlung wirkt «ansteckend» und tut gut.

Schön, dass es Menschen gibt, die sich nicht nur um sich selbst drehen, sondern «aufgestellt» sind und sich um das Wohl von Mitmenschen kümmern.

Joachim Bühler



Was läuft in Münchenstein?

Veranstaltungskalender

Oekumenische Anlässe der Reformierten und Katholischen Kirchgemeinde Münchenstein

Samstag, 11. Mai, 16.00 Uhr in Liestal. **Historische Stadtführung zur religiösen Vergangenheit und Gegenwart unserer Kantonshauptstadt.** Teilnehmerbeitrag Fr. 15.-, Anmeldung bis 1. Mai bei Margrit Rolli, 061 411 37 62.

Mittwoch, 5. Juni, 12.15 Uhr, Oekumenischer Mittagstisch, Kath. Pfarreiheim, Loogstrasse 18 (direkt neben der Kath. Kirche). Gemeinsames Mittagessen (Fr. 12.-), Anmeldung bis Samstag, 1. Juni, bei Eveline Beroud, Mobile 079 293 96 78 oder mail beroud@pfarrei-muenchenstein.ch

Reformierte Kirchgemeinde Münchenstein

Freitag, 21. Juni, 19.30 Uhr im Ref. KGH, Lärchenstr. 3. **Forum Menschen diskutieren Religion. Gespräch mit Dr. Stephan Feldhaus, Theologe, Philosoph und Mitglied der Geschäftsleitung von Roche.** Eintritt frei, Kollekte.

Mittwoch, 14. August, 14.00 Uhr beim Ref. KGH, Lärchenstr. 3. **Fahrt (siehe Inserat Wochenblatt) mit historischem Postauto nach Seewen, Führung im Musikautomaten-Museum.** Teilnehmerbeitrag Fr. 35.- Anmeldung bis 1. Juli beim Sekretariat der Ref. Kirchgemeinde, Lärchenstrasse 3,

061 411 96 74, sekretariat@refk-mstein.ch

Alle zwei Wochen, am Donnerstagstagnachmittag: Herrenjass (Schieber und Bieter), im Ref. Kirchgemeindehaus, Lärchenstrasse 3, jeweils 14-17 Uhr. Lockere Sprüche und feines Zvieri inbegriffen! Eintritt frei. Informationen beim Sekretariat der Ref. Kirchgemeinde, Lärchenstrasse 3, Tel. 061 411 96 74.

Koordinationsstelle für das Alter und Seniorenrat

Dienstag, 14. Mai, 15-16 Uhr, Stiftung Hofmatt. Vortrag mit praktischen Anregungen: **Die Stimme hilft heilen.** Mit Edit Siegfried-Szabo (siehe Text Gazette S. 4) Moderation Meta Zweifel.

Dienstag, 18. Juni, 15-16 Uhr, Stiftung Hofmatt. Vortrag: **Plötzlich aus der Spur - akute Verwirrtheit bei älteren Menschen.**

Esther Leu, Pflegexpertin MAS in der Stiftung Hofmatt, erklärt die Ursachen der akuten Verwirrtheit (Delir), bei dem sich das Denken, die Wahrnehmung, das Bewusstsein und Handeln älterer Menschen - insbesondere bei jenen mit Demenz - während Tagen verändern kann. Eintritt frei, keine Anmeldung erforderlich.

Stiftung Hofmatt

Sonntag, 14.04. / 10.00 bis ca. 14.00 Uhr: Frühlingsbrunch zur Eröffnung des neuen Restaurants «Pumpwerk». Platz-Zahl beschränkt, bitte telefonische Anmeldung unter 061 417 94 66. Kosten (inkl. 2 warmen Getränken und 1 Prosecco-Cüpli) Fr. 37.- pro Person.

Piano-Bar: Josef Konzbul spielt jeweils am letzten Montag des Monats Evergreens und Klassiker. Nächste Auftritte: 29. April, 27. Mai, 24. Juni, ab 16 Uhr.

Bürgergemeinde Münchenstein/ Kulturkommission

Münchensteiner Bilderbogen Nr. 12, Montag, 13. Mai, 19 h, im Saal des Hotel-Restaurants Hofmatt. Bilder aus dem Archiv der Bürgergemeinde, unterhaltsam kommentiert von Felix Brodbeck.

Pilgerweg, eine ganz besondere Wanderung, Samstag, 18. Mai, 14.30-17.00 Uhr. Besinnliche Wanderung entlang der Birs mit Pfr. Walter Wilhelm, Birsfelden, unter dem Motto «Der Lauf des Lebens.»

In Unterbrügligen, Samstag, 1. Juni, 15 h. Dr. Tilo Richter, Basel, geht auf die Geschichte und die Entstehung von Unterbrügligen ein. Nähere Angaben zu gegebener Zeit bitte dem Wochenblatt entnehmen.

Was läuft in Münchenstein?



Geschichte des Weinbaus in Münchenstein

Dienstag, 27. August, 19 Uhr, im Weinkeller beim Bauernhof Bruckgut (Haltestelle Tram 10 / Hofmatt).

Bilder und Geschichten mit Clive Spichty und dem Weinproduzenten Sascha Simmendinger.

Alle Anlässe mit freiem Eintritt, bitte Inserate im Wochenblatt beachten.

Natur & Vogelschutzverein

Mittwoch, 8. Mai, 18.30-19.30 Uhr, KUSPO Bruckfeld, Loogstrasse 2:

Vortrag Gifttiere - Faszinierend und gefürchtet; Referent Dr. Mario Bodio. Eintritt frei, Kollekte.

Angaben zu weiteren Veranstaltungen im Mai und Juni

www.nvvm.ch



Foto Odette Gersbach

drucken ist unsere leidenschaft. nachhaltig seit 1985.

artprint ag

Grubenstr. 6 Tel. 061 413 21 21
Münchenstein www.artprint.ch
wir feuen uns auf ihre projekte.



Ihr Baselmehrbieter.

Weil er für jeden Lebensplan die passende Anlagelösung findet.

Aldo Petralli,
Berater Privatkunden, Arlesheim.

Jetzt Beratungstermin vereinbaren.
Auch bei Ihnen zu Hause:
blkb.ch



E-Mobilität ist Zukunft
Steigen Sie jetzt um

Weitere inspirierende Mobility-Themen
www.primeo-energie.ch/mobility

Der Weg zu einer nachhaltigen Mobilität führt über die Elektromobilität. Mit Primeo Energie als Partner von MOVE profitieren Sie von einem der grössten Stromladenetze der Schweiz. Möchten Sie jetzt auf Elektromobilität setzen? Wir beraten Sie gerne. Live smart.



Gehstöcke
Rollstühle
Treppenlifte
Rollatoren
Rampen
Pflegebetten
Matratzen
diverse Kissen
Badehilfen
Haltegriffe
Relax-Sessel
Spezialgeschirr
Notrufahren
Inkontinenzschutz
Therapiehilfen
und vieles mehr

auforum
Beste Produkte für Pflege und Komfort.

Auforum AG
Im Steinenmüller 2
4142 Münchenstein
T 061 411 24 24, info@auforum.ch

www.auforum.ch



Seniorenrat

Wir freuen uns über Ihre Anregungen und Kommentare und über Interesse an einer Inseratschaltung. seniorenrat@muenchenstein.ch

Impressum

Herausgeber

Seniorenrat in Zusammenarbeit mit der Gemeinde Münchenstein

Redaktion

Meta Zweifel
Joachim Bühler
Josef Konzbul
Willy Toggenburger

Gestaltung & Layout

Muriel Perret

Auflage

6800 Exemplare

Druck

artprint, Münchenstein