

Editorial



Liebe Leserin, lieber Leser

Als ich mit meiner Familie vor über 40 Jahren nach Münchenstein kam, beschlossen wir sehr bald, im Garten bei unserm Haus an der Grubenstrasse einen Weiher anzulegen. Nach kurzer Zeit wurde eine Grube ausgehoben und mit einer Folie ausgelegt. Im Garten sammelten wir Tuffsteine, um den Rand des Weihers zu befestigen. An dessen tiefster

Stelle pflanzten wir eine Seerose, Frösche und die Erdkröte. Der Bergmolch mit seinem orangefarbenen Bauch fühlte sich ebenfalls heimisch, und im Frühling sonnten sich grosse und kleine Eidechsen auf den Steinen.

Wir freuten uns über unsere wohlgelungene Arbeit, denn noch wirkte alles noch ein bisschen leer. Aber nicht lange, denn am Morgen eines Frühjahrsstages schwamm vergnügt ein Entenpaar im Wasser umher. Wir nannten die beiden Enten Fridolin und Kunigunde und wir wurden Freunde. Immer, wenn wir nach Hause kamen, stiegen die beiden aus dem Wasser und watschelten auf uns zu, um uns zu begrüßen.

Der Weiher zog auch andere Lebewesen an: Schöne, verschiedenfarbige Libellen, aber auch

An der Wasserstelle löschen Vögel ihren Durst. Ein- bis zweimal wohnen junge Kohlmeisen im Nistkasten. Unser alter Apfelbaum bietet nicht nur den Spatzen und der Amsel, sondern auch dem Kleiber, dem prächtigen Eichelhäher-Pärchen und vielen anderen Vögeln ein Zuhause.

Jeden Frühling freuen wir uns auf das Erwachen der Natur in unserem Garten.

Heitere und frohe Frühjahrsstage wünscht Ihnen
Beatrix Kessler, Seniorenrätin

Raum für mehr Zufriedenheit

Die «Frühjahrs-Putzete» war einst ein strenges Frühlings-Ritual. Es verlangte, dass das Bettzeug und die schweren Rosshaarmatratzen ins Freie geschleppt, an den Teppichstangen die Teppiche geprügelt, alle Fenster geputzt, die Vorhänge gewaschen und die Böden gebohnt wurden. Dank hilfreicher Gerätetechnik und neuer Materialien ist die Frühjahrs-Putzorgie nun nicht mehr nötig. Was uns nicht daran hindern sollte, unsere Seelen-Räumlichkeiten wieder einmal zu durchlüften und so zu ordnen, dass die Zufriedenheit genügend Platz bekommt. Von Zufriedenheit spricht in ihrem Gastbeitrag Prof. Annemarie Pieper, und in

weiteren Texten geht es ebenfalls um diese Gefühlslage. Lesen Sie, legen Sie sich ein Zufriedenheits-Biotop an!

Meta Zweifel



Foto Beatrix Kessler

Das vielfältige Angebot

Die «Willenserklärung» schafft Klarheit

Eine Auseinandersetzung mit dem eigenen Ableben bleibt niemandem erspart. Dazu gehören auch Überlegungen, wie man sich von diesem Erdenleben verabschieden möchte. In einer Willenserklärung können die wesentlichen Punkte festgehalten werden.

Auf dem Formular zur Willenserklärung werden die relevanten Personalien festgehalten. Darüber hinaus geht es um ganz konkrete Fragen, die beantwortet werden müssen. Andreas Hänggi, Leiter Allgemeine Dienste unserer Gemeinde, bringt es auf den Punkt, wenn er sagt :«Die Willenserklärung sorgt für Klarheit und vermeidet Diskussionen. Sie bietet den Angehörigen Sicherheit, die Wünsche des Verstorbenen zu respektieren.» Dies ist von grosser Bedeutung und eine Hilfe in einer Situation, die von Schmerz und Trauer belastet ist.

Fragen und Entscheidungen

Die Willenserklärung stellt Fragen, die beantwortet werden sollen. Eine Entscheidung muss etwa bei der Frage getroffen werden, auf welche Weise man sich verabschieden und bestattet werden möchte. Wird eine Urnenbeisetzung oder eine Erdbestattung gewünscht? Soll die Abschiedsfeier im kirchlichen Raum, lediglich am Grab oder an einem anderen Ort stattfinden? Soll eine Grabstelle angelegt werden und wer wird deren Pflege übernehmen? Will man im Gemein-

schaftsgrab bestattet werden? An welche Bezugsperson ist die anfallende Korrespondenz zu richten?

Auf diese und weitere Fragen geht das Formular ein, um die Wünsche der betreffenden Person möglichst präzise zu erfassen. Bei einem Todesfall geht es immer auch um administrative Belange, so etwa um Bestattungskosten. Hatte die verstorbene Person ihren letzten Wohnsitz in Münchenstein, übernimmt die Gemeinde 300 Franken an den Bestattungskosten. Wer auf diesen Beitrag zu Gunsten der Gemeinde verzichten möchte, hält dies ebenfalls in der Willenserklärung fest.

Ein harter «Brocken»

Es ist mir bewusst, dass das Thema Tod und Abschied ein schwerer «Brocken» ist. Die Erfahrung zeigt jedoch, dass Erleichterung, ja sogar eine Art Gelassenheit verspürt werden kann, wenn man sich den Gedanken an den eigenen Tod stellt - und

rechtzeitig die Dinge regelt, die geregelt werden können.

Ein weiterer Aspekt ist ebenfalls sehr bedeutungsvoll: Wer Gedanken an die Begrenztheit des eigenen Lebens nicht einfach wegschiebt, sondern sich damit beschäftigt, macht sich bewusst, wie kostbar die uns geschenkte Zeit ist. Je stärker uns dies bewusst wird, desto eher sind wir fähig, jede gute Stunde zu geniessen.

Noch Fragen zur Willenserklärung? Ich stehe Ihnen gerne beratend zur Seite.

Joachim Bühler
Koordinationsstelle für das Alter

Die Willenserklärung bekommt man auf der Homepage der Gemeinde oder bei den Einwohnerdiensten. Dort muss sie auch hinterlegt werden.

Im Einwohnerregister wird dann vermerkt, dass eine Willenserklärung vorliegt.



Foto Joachim Bühler

Thema Sicherheit: Achtung aufgepasst!

Am 14. Januar sprach Roland Walter, Präventionsbeauftragter und Mediensprecher Polizei Basel-Landschaft in der Stiftung Hofmatt auf Einladung der Koordinationsstelle für das Alter zum Thema Sicherheit.

Immer wieder liest oder erfährt man von zumeist älteren Menschen, die von Trickbetrügereien geschädigt worden sind. Insbesondere Frauen scheinen manchmal anfälliger zu sein für das raffinierte Vorgehen von Enkeltrickbetrügereien, denen sie oft unfassbar gutgläubig und bedenkenlos hohe Geldbeträge aushändigen.

Roland Walter hat schon mehrfach in Münchenstein gesprochen und erklärt, wie man sich vor Einbrechern oder Taschendieben schützen und gegen Enkeltrickbetrügereien vorgehen kann. Walter geht es nicht um Angstmacherei, sondern er will mit viel Engagement aufklären, warnen und auf Schutzmassnahmen aufmerksam machen.

Nachfolgend einige wichtige Hinweise.

Achtung bei Haustür-Angeboten

Gehen Sie auf keinen Fall auf Handwerker ein, die Ihnen zum Beispiel anbieten, den Hof neu zu teeren oder zu günstigen Bedingungen vermeintlich beschädigte Ziegel auf dem Dach zu ersetzen. Bei Roland Walter melden sich immer wieder Leute, die sich haben übertölpeln lassen und sich danach mit viel zu hohen Rechnungen oder liederlich ausge-

fürten Arbeiten konfrontiert sahen.



Roland Walter ist ein erstklassiger Kommunikator Foto Pascal Ehrat, Stiftung Hofmatt

Achtung vor dem fliegenden Teppich

Bei angeblich erstklassigen und preisgünstigen Teppichen, die an der Haustüre angeboten werden, handelt es sich um minderwertige Ware. Das gleiche gilt für Lederjacken. Noch ein Tipp: Lassen Sie sich auf einer Gratis-Busfahrt/Kaffeeahrt nichts aufschwätzen, was da zum Kauf angepriesen wird. Sie sind keinesfalls verpflichtet, irgendetwas zu kaufen.

Achtung Schlafzimmer-Schatulle

Wertsachen nicht im Schlafzimmer aufbewahren – wie es leider viele Menschen tun. Den routinierten Einbrechern ist dies bestens bekannt, deshalb steuern sie auch zuerst das Schlafzimmer an. Suchen Sie sich ein anderes Versteck, vielleicht eines im Keller. Apropos Einbruch: Sehr wichtig sind immer auch solide und möglichst einbruchsichere Fenster.

Achtung Bancomat

Kriminelle sind gute Beobachter und haben nicht selten ältere

Menschen im Auge, die am Bankautomaten eine Geldsumme vom Konto abheben. Behalten Sie Ihr Geld in sicherem Gewahrsam, lassen Sie sich nicht in ein Gespräch verwickeln und gehen Sie möglichst auf direktem Weg nach Hause. Falls Sie sich unsicher fühlen, wäre es gut, wenn Sie sich beim Gang zum Bankautomaten von einer zuverlässigen Person begleiten liessen.

Achtung obskure Telefonanrufe

Überraschende Anrufe von angeblichen Polizisten, Behördenstellen, entfernten Verwandten oder von Freunden sind oft ein übler Ganoven-Trick. Haben Sie den Mut, den Telefonhörer aufzulegen, wenn Sie den Eindruck haben, dass da etwas nicht stimmt – lassen Sie sich nicht auf Diskussionen ein.

In seinem Referat erwähnte Roland Walter, dass die Zahl der Einbrüche im Kanton erfreulicherweise zurückgegangen sei. Dennoch sei nach wie vor Wachsamkeit auf allen Ebenen sehr wichtig: «Melden Sie es uns sofort, wenn Sie etwas Verdächtiges beobachten.» Tel 112.

Und noch eine Stimme aus dem Publikum: «Herr Walter, Sie müssen nächstes Jahr unbedingt wieder nach Münchenstein kommen.» Die ältere Dame sprach wohl vielen anderen Zuhörerinnen und Zuhörern aus dem Herzen.

Joachim Bühler
Koordinationsstelle für das Alter

Interview

Marc Boutellier

«Die Hofmatt ist ein modernes, offenes Haus»

Marc Boutellier hat sich in den vergangenen 8 Jahren in verschiedenen Bereichen als Mitarbeiter mit der Stiftung Hofmatt vertraut gemacht. Seit Januar 2020 ist er Heimleiter des Hauses.

Marc Boutellier, Sie sind mit einem gut gefüllten Ausbildungs-«Rucksack» unterwegs. Gab es für Ihren Entscheid, sich als Pflegefachmann ausbilden zu lassen, ein Schlüsselerlebnis?

Nachdem ich die Maturität bestanden und mit dem Studium begonnen hatte, konfrontierte mich der tragische Tod meiner Schwester mit einer schwierigen Lebenssituation. Einige Zeit später wurde ich als Sanitätssoldat der Krankenstation einer Kaserne zugeteilt.

Damals war gerade eine Norovirus-Welle ausgebrochen, ich musste zwangsläufig ohne ausreichendes Fachwissen kranke Rekruten versorgen. Beide Ereignisse führten dazu, dass ich mein Studium hinterfragte. Ein Praktikum in der Hofmatt führte dann zum für mich wirklich guten Entscheid.

Welchem Projekt der Stiftung Hofmatt werden Sie sich in nächster Zeit besonders gerne widmen?

Sehr am Herzen liegt mir ein Projekt, das sich dem Oberbegriff «Green Care» zuordnen lässt. Jedes Pflegeheim ist eine Institution, die ganz bestimmte Anforderun-



Marc Boutellier, der neue Heimleiter in der Stiftung Hofmatt Foto Ursula Gallandre

gen erfüllen muss. Was häufig etwas zu kurz kommt, ist die Möglichkeit, sich als Bewohner oder Bewohnerin im Freien zu bewegen, mit einer natürlichen Umgebung in Kontakt zu kommen, das Licht und die Luft und vielleicht auch einmal den Regen wahrzunehmen und zu spüren. Die Stiftung Hofmatt hat einen hervorragenden Standortvorteil für ein Konzept, zu dem der Kontakt mit Tieren und eben auch mit Pflanzen und einem Garten gehören. Die Umsetzung der Green Care-Strategie wird mehrere Jahre dauern. Selbstverständlich sind wir auch immer bestrebt, zu zeigen, dass die Hofmatt durchaus keine dunkle Altersanstalt, sondern ein modernes, offenes Haus ist.

Sie sind 40 Jahre jung. Machen Sie sich manchmal Gedanken, wie Sie selbst einmal Ihr Alter gestalten möchten?

Ja klar! Für mich ist das Alter seit langem ein reales Erfahrungsfeld. Ich sehe Menschen, die sich auch im hohen Alter noch einer guten Lebensqualität erfreuen dürfen – und andere, denen das Alter vor allem Beschwerden bringt. Wenn es um diesen manchmal schmerzlichen Unterschied geht, denke ich nicht in erster Linie an mein kommendes Alter, sondern ich frage mich, wie meine Eltern es erleben werden.

Ganz allgemein stellen sich bekanntlich eine ganze Reihe von Fragen wie etwa die nach der Finanzierung der Pflege, der Versorgungssituation oder auch die Frage nach der Selbstbestimmung im Alter. Heute lässt sich aber höchstens ungefähr abschätzen, wie sich die Situation mit allen ihren Ungewissheiten und Notwendigkeiten in den kommenden 10 Jahren entwickeln wird. Über allen diesen Fragen steht ein sehr wichtiger Auftrag: Die Begleitung und würdige Verabschiedung des Menschen am Ende seines Lebens. Am Beginn des Lebens haben Hebammen eine höchst wichtige Aufgabe – und am Lebensende kann die Alterspflege im umgekehrten Sinn Geburtshilfe leisten.

Interview Meta Zweifel

Annemarie Pieper

Wie erlangt man Lebenszufriedenheit?

Die Philosophin Annemarie Pieper, 78, emeritierte Professorin der Universität Basel, versteht es, in ihren Büchern, Texten oder auch bei TV-Diskussionen schwierige Sachverhalte verständlich zu machen. So auch in ihrem Gazette-Gastbeitrag zum Thema Zufriedenheit.

Bei Begegnungen mit Menschen, die man länger nicht gesehen hat, wird unvermeidlich zum Auftakt die Frage gestellt «Wie geht es dir». Die Antworten klingen regional unterschiedlich und doch sehr ähnlich. «Danke, gut», sagt man in Deutschland, «I feel fine» in England, «Bi z'friede» in der Schweiz. Manchmal wird noch ein «Ich kann nicht klagen» oder «It could have been worse» – es hätte schlimmer kommen können hinzugefügt.

Derartige Auskünfte über das jeweilige Befinden beschreiben ein Gleichgewicht, das sich im Leben einstellt, wenn es gelungen ist, alle Situationen und Ereignisse sinnvoll miteinander zu verknüpfen. So entsteht je meine eigene, ganz persönliche Geschichte durch eine Integrationsleistung, die auch extreme Erlebnisse mit einbindet und davor bewahrt, sich in überwältigenden Glücksgefühlen oder in abgrundtiefer Trauer zu verlieren.

Im Wort «Zufriedenheit» steckt das Wort «Friede». Wer ständig Krieg führt – gegen sich selbst,

gegen die Nachbarn, gegen vermeintliche Feinde –, vergeudet seine Lebenskraft und zerstört seine Integrationsfähigkeit, indem er seine Unzufriedenheit zementiert. Auch das ständige Scheitern bei vergeblichen Versuchen, das grosse Glück zu finden und dauerhaft im Leben zu verankern, zermürbt ebenso wie das untätige Versinken in Verzweiflung und Trostlosigkeit, wenn alles aussichtslos erscheint.

Der heutzutage in fast allen Lebensbereichen erzeugte Druck zur Selbstoptimierung ist nicht weniger schädlich für ein ausgewogenes Selbstverhältnis als eine penetrante Selbstzufriedenheit. Lebenszufriedenheit stellt sich nicht von selbst ein, sondern verdankt sich einem ständigen Balanceakt, der die unterschiedlichen, teils gegensätzlichen Erfahrun

gen austariert. Das setzt Augenmass und Urteilskraft voraus, die sich im bisherigen Leben als unschlagbare Orientierungshilfen bewährt haben. Kommt dann noch Gelassenheit als Grundhaltung hinzu, die eine Distanz zu allem ermöglicht, was mir passiert oder durch mein Handeln verwirklicht werden kann, wird Zufriedenheit zur verlässlichen Konstante meines Lebens.

Eine alte Volksweisheit bringt dies alles auf den Punkt:

**Zufrieden sein, ist grosse Kunst,
Zufrieden scheinen, blosser Dunst,
Zufrieden werden, grosses Glück,
Zufrieden bleiben, Meisterteil.**



Prof. Annemarie Pieper

Foto Thomas Brunnschweiler

Schlafen Sie gut!

Die TV-Werbung hämmert uns unablässig ein, was wir längst selbst schon wissen: Unser Organismus braucht den Schlaf. Allerdings können Schlafstörungen den gesunden Schlaf-Wach-Rhythmus beeinträchtigen.

Der Wunsch «Gute Nacht, schlaf gut!» macht deutlich: Guter und störungsfreier Schlaf ist keine Selbstverständlichkeit. Wie unerlässlich der nächtliche Schlaf für

die Gesundheit und unsere Leistungsfähigkeit ist, erklärt Prof. Dr. Johannes Mathis, Leiter des Schlaf-Wach-Zentrums am Berner Inselspital. «Unser Körper kann sich auf mancherlei Weise entspannen. Das Gehirn dagegen erholt sich einzig im Schlaf.»

Während wir schlafen, wird unser Gehirn «gereinigt», Abfallprodukte werden weggeschafft; wichtiges Wissen wird vom Kurzzeit- ins Langzeit-Gedächtnis übertragen und Unwichtiges

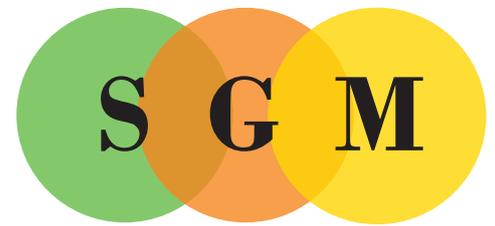
wird gelöscht. Guter, erholsamer Schlaf, so der Facharzt, mindert die Gefahr von erhöhten Blutfettwerten und Übergewicht. Überdies wirkt er mit bei der Regulierung des Bluthochdrucks und senkt das Risiko einer Depression.

Und die Schlafstörungen?

Im höheren Alter stellen viele Menschen in ihrem Schlafverhalten Veränderungen fest. Dem einen fallen schon während der



Schlafender Knabe, ein Bild von Albert Anker, das vollkommene Entspannung zum Ausdruck bringt



«Tagesschau» vor dem Fernseher die Augen zu. Andere haben Ein- oder Durchschlafprobleme. Und wieder andere können nicht verstehen, dass sie plötzlich am frühen Morgen hellwach sind – wo sie doch früher eher zu den Langschläfern gehörten.

Wer mit Schlafproblemen nicht umgehen kann und sich womöglich schon beim Zubettgehen vor einer quälend langen Einschlafphase fürchtet, soll nicht still vor sich hin leiden, sondern die Situation vom Arzt abklären lassen. Die Version «Ich nehme halt ein Schlafmittel» ist keine gute Lösung. Abgesehen von der Gefahr einer Abhängigkeit verträgt sich das frei gewählte Mittel unter Umständen schlecht mit verordneten Medikamenten, sodass der Schaden weitaus grösser ist als der Nutzen.

Der Sache auf den Grund gehen Bei der Abklärung von Schlafstörungen stellt sich immer die Frage: Wie fühle ich mich im Verlauf des Tages? Habe ich schon nach dem Frühstück das Gefühl, reif für die Bett-Insel zu sein? Habe ich Mühe, mich zu konzentrieren und nicke ich nach zwei Seiten Buchlektüre unweigerlich ein? Prof. Mathis weist darauf hin, dass bei derartigen Auffälligkeiten häufig das «Schnarchen mit Atempausen, das Schlaf-Apnoe Syndrom» beteiligt ist. Apropos Schnarchen: Auch Frauen können im Schlaf knatternde Ketensägegeräusche von sich geben und - «heute Nacht habe ich wie-

der kein Auge zugetan!» unter den Folgen einer Schlaf-Apnoe leiden.

Nicht selten hat ein Verkehrsunfall mit diesem «Schlaf-Defekt» zu tun: Ein Sekundenschlaf hat die Wachsamkeit kurz ausgeschaltet - mit manchmal schlimmen Folgeschäden.

Wer gut schläft, hat mehr vom Leben

Mittagsschlaf Wer prinzipiell keine Schlafprobleme hat, darf dem inneren Bedürfnis folgend ein Mittagsschläfchen machen. Ein «schlechter» Schläfer dagegen sollte darauf verzichten, weil diese Schlafpause den Schlafdruck am Abend reduziert und zu Einschlafschwierigkeiten führen kann.

Nachtessen Ein leichtes, eher kalorienarmes Abendessen begünstigt den guten Schlaf. Das Feierabend-Bierchen oder das Glas Rotwein machen zwar schläfrig, sind aber keine zuverlässigen Schlafmittel.

Schlaf-Rhythmus Bei Einschlafproblemen empfiehlt es sich, nicht zu früh, aber regelmässig zur gleichen Zeit zu Bett zu gehen und möglichst zur immer gleichen Zeit aufzustehen.

Der Schlaf und ebenso die Schlafhygiene verdienen die gleiche Aufmerksamkeit wie etwa die Ernährung oder die Herzgesundheit.

Meta Zweifel

Bildschirm-Surfing Zu langes Verweilen vor dem Fernseher oder dem PC kann die Schlafqualität beeinträchtigen. Das blaue Kunstlicht unterdrückt die Bildung des Schlaf-Hormons Melatonin.

Einschlaffördernde Rituale Eine Tasse Kräutertee, langsam in kleinen Schlucken trinken. Entspannungsübungen wie etwa - «Ich bin ganz ruhig» - Autogenes Training. Die Ereignisse des Tages langsam wie einen Film vor dem inneren Auge abspielen lassen. Die Belastungen des Tages oder Ärger symbolisch einem munter sprudelnden Bergbach übergeben, der alles zu Tale trägt. Bedrängende Gedanken entlassen und versuchen, still ein Gedicht zu memorieren, etwa «Der Mond ist aufgegangen.» Beten. Tief einatmen und den Atem möglichst langsam durch den gespitzten Mund ausströmen lassen.

Kaffee & Gipfeli

«Meine Frau ist eine positive Fatalistin»

Treffen bei Kaffee & Gipfeli. Eine kurze Begegnung, eine Frage und eine Antwort. Diesmal mit Kurt Kaufmann.

Bei der Veranstaltung zu Ehren der hochaltrigen Einwohnerinnen und Einwohner und der «Jubel-Hochzeiter» haben Sie im KUSPO-Saal Ihrer Frau Ruth in aller Öffentlichkeit eine Liebeserklärung gemacht. Was hat Sie dazu motiviert?

Die Ehrung zum 50. Hochzeitstag, die Einladung von Seiten der Gemeinde und der überreichte Blumenstrauß haben mich bewegt. Ungeplant und aus dem Bauch heraus habe ich mich bedankt und gleichzeitig – «Lieber Schatz» – meine Frau in den Dank einbezogen. Ich sagte ihr, dass ihr Lebensmut auch mir Mut mache für unser gemeinsames Leben in den kommenden 10 Jahren.

Ruth ist vor mehr als 20 Jahren an Multipler Sklerose erkrankt, ist auf den Rollstuhl angewiesen und braucht in mancherlei Hinsicht meine Unterstützung und Hilfe. Ich empfinde diesen «Dienst» selten als zwanghaftes Muss. Vielleicht bin ich ein Stück weit von der Verhaltensweise meiner Mutter geprägt worden. Nachdem mein Vater einen Schlaganfall erlitten hatte, hat sie ihn vorbildlich gepflegt und alles getan, um ihm Gutes und Liebes zu erweisen.

Meine Frau ist eine positive Fatalistin: Sie akzeptiert die Unab-

änderlichkeit ihrer gesundheitlichen Situation und geht nach Möglichkeit tapfer und positiv damit um. Diese Haltung gibt auch mir Kraft. In diesem Sinne erfahren wir einen ständigen Energieaustausch – was nicht heißt, dass wir gar nie Auseinandersetzungen hätten. Der erwähnte Austausch von Energie und Lebensbejahung ermöglicht uns jedoch eine lebendige Beziehung, ja sogar weite Auslandsreisen. Dank meiner Überzeugung, dass selbst weite Reisen durchführbar sind, wenn man sie wirklich möglich machen will, bin ich zu einem Spezialisten in Reiseplanung geworden.

Im Voraus kläre ich Details ab – gehe es um die Rollstuhlgängigkeit im Hotel oder das Raumkonzept in der Schiffskabine, um Transfer-Bedingungen und viel anderes mehr. So konnten Ruth im Rollstuhl und ich uns sogar auf der Chinesischen Mauer auf den Weg machen oder die architektonischen Besonderheiten der Moskauer Untergrundbahn erleben. Was wir auf unseren Reisen häufig erfahren dürfen: Geht man auf die Menschen zu und spricht man sie an, erfährt man erstaunlich viel Verständnis und Hilfsbereitschaft.

Aufgezeichnet von Meta Zweifel



Kurt und Ruth Kaufmann

Foto Ursula Gallandre

Allerlei vom Ei

Huhn und Ei Die alte Frage «Was war zuerst da, das Huhn oder das Ei?» dreht sich um das philosophische Problem der Kausalität, von Ursache und Wirkung. Sehr hübsch ein russisches Sprichwort: «Die Eier sollen das Huhn nicht belehren wollen.»



Huhn mit Ei

Karfreitags-Ei Das Ei war schon in alten Kulturräumen ein Symbol für Fruchtbarkeit und Lebenskraft. Im christlichen Umfeld galten am Gründonnerstag oder am Karfreitag gelegte Eier als besonders heilkräftig. Ein «Antlass»(Sühne)-Ei konnte überdies Gefahren von Haus und Hof abwehren.

Eier-«Tütschen» Das spielerische Gegeneinanderschlagen von harten Eiern hat vermutlich einen religiösen Hintergrund. Das Aufbrechen der Eierschale soll an die Auferstehung Jesu Christi und den Sieg des Lichts über die Dunkelheit des Todes erinnern.



Spruch-Ei Eier mit aufgemalten oder in die Grundfarbe geritzten Sprüchen können zauberhafte Liebes-Botschaften übermitteln. Ein alter schweizerdeutscher Eier-Spruch: «Nimm das Ei und bissch eleige, rüef, so chum i di cho gschweige.»

Eierlegender Osterhase Der Hase, seit Urzeiten ein Fruchtbarkeitssymbol, verbindet sich mit dem Lebenssymbol Ei - und so hoppelt er denn, der Osterhase. Etwas ganz Besonderes ist das Drei Hasen-Fenster im Kreuzgang des Doms von Paderborn. «Drei Hasen und der Löffel drei»: Man erkennt drei Hasen und drei Hasenohren - und dennoch hat jeder Hase seine zwei «Löffel» am Kopf. Ein Symbol für die Dreieinigkeit? Das geheimnisvolle Fenster war einst für viele Wandergesellen eine Sehenswürdigkeit, die sie auf ihrer «Walz» unbedingt aufsuchen wollten.

Nach-Ostern-Eier Ostereier übrig? Immer fein ist ein Salat aus Ei-Scheiben und klein geschnittenen Frühlingskräutern. Das altbewährte Rezept für «Russische Eier» ist vielfach variabel: Die Eierscheiben können mit mundgerecht geschnittenem, bissfest gekochten Gemüsestückchen vermengt und mit einer Mayonnaise-Joghurt-Sauce überzogen werden. Gut sind auch Senf-Eier. Für 4 Eier 1 EL Mehl in 30 g Butter anschwitzen, nach und nach ½ l Milch begeben, kräftig rühren, sodass eine glatte Sauce entsteht. Topf vom Feuer nehmen und 4 EL Senf unterrühren - mittelscharf oder körnig-scharf. Sauce über die geschälten Eier giessen: Mit Salat und eine Scheibe Vollkornbrot ein ausgezeichnetes Mittagessen.

Gefärbte Eier Als in früheren Zeiten die Bauern ihren Lehensherren Naturalien und unter ande-



Das Hasenfenster von Paderborn

Foto Tourismusbüro Paderborn

rem auch Eier abliefern mussten, kamen die «Zinseier» in ihrer ursprünglichen Farbe in den Korb. Die für den Eigengebrauch bestimmten und am Ostertag vom Priester gesegneten Eier wurden gefärbt. Mit ausgekochten Zwiebelschalen und später auch mit unterschiedlichen Naturfarben.



Hochrangige Ostereier-Kunst

Foto Buch Heidi Hupt-Battaglia, *Faszination Ei*, Verlag aupt, 1987

Eier-Läset Ein alter Frühjahrs- und Fruchtbarkeitsbrauch, der leider in Münchenstein verschwunden ist. 80 bis 100 Eier werden in einer langen Linie auf Sägemehl ausgelegt. Die eine Teilnehmer-Gruppe repräsentiert den Winter, die andere den Frühling. Im Wettbewerb müssen die Läufer die Eier einzeln einsammeln und den Fängern das Ei in eine Spreu-Wanne werfen.

Meta Zweifel



In vollem Eier-Lauf Foto Bildarchiv Bürgergemeinde Münchenstein

Gut gesprochen, Donna Leon! Seit Jahren schreibt sie ebenso spannende wie intelligente Bestseller-Krimis, in denen sich Commissario Brunetti bemüht, Korruption und Verbrechen aufzudecken. Donna Leon, 78, privat: Eine liebenswürdige, lebhaft, kultivierte und positiv gestimmte Frau. Zitat aus einem Interview: «Ich denke, glückliche Menschen sind resistenter gegen mentale und auch gegen körperliche Krankheiten. Es muss nicht unbedingt Leidenschaft sein, aber Enthusiasmus für etwas, das einem von der Beschäftigung mit sich selbst ablenkt. Das kann ein Hund sein oder irgendetwas, das einem Freude bereitet.»



Donna Leon, die in der Schweiz Wohnsitz genommen hat Foto zVG Diogenes-Verlag

Kloster-Frauen

Marianne R., 74, und zwei ihrer Freundinnen interessieren sich für Klosteranlagen und klösterliche Lebensformen. «Gemeinsam organisieren wir zweimal im Jahr den Besuch eines Schweizer Klosters. Wir sammeln Eindrücke, sind miteinander im Gespräch und gönnen uns immer auch ein gutes Mittagessen.»

Gemeinsam etwas unternehmen: Nicht nur bei der Planung von Wanderungen, sondern auch auf

der kulturellen Ebene gibt es vielerlei Möglichkeiten.

Extra-Tipp zum Thema Kloster: Das Landesmuseum in Zürich zeigt bis 19. Juli 2020 die Ausstellung «Nonnen, starke Frauen im Mittelalter». Hinter Klostermauern lebten auch führungsstarke Frauen, die klug und vorausschauend auf Politik und Wirtschaft Einfluss ausübten.

Mögen Sie Flachwitz?

Flachwitz: Extrem kurz und geistig anspruchslos – und dennoch zum Lachen reizend.

Was sitzt auf einem Baum und schreit «Aha!»?

Ein Uhu mit Sprachfehler

Welchen Preis bekommen besonders ruhige Hunde?

Den No-Bell-Preis

Wie heisst ein chinesischer Verkehrsminister?

Lei-Tung

Fragt ein Geissbock seinen Kollegen: «Wie geht es deiner Alten?»

«Sie ist dauernd am meckern.»

Ähnlich wie der Flachwitz tickt der sogenannte Kalauer:

Fährt der alte Lord fort fährt er nur mit dem Ford fort

Falls Sie Lust haben, selbst einen Flachwitz oder einen Kalauer zu konstruieren: Nur zu – und der Gazette-Redaktion schicken.

Männer können kochen

Selbst ist der Mann, auch am Kochtopf. Interessiert an einem Männer-Kochkurs? Informationen bei Martin Müller, Seniorenrat, Tel. 061 411 44 70; E-mail : muellermartin@gmx.ch



Konzentration am Kochtopf

Foto Martin Müller

Münchenstein-Safari

Fotografien von Gebäuden oder auch Menschen, die in den vergangenen Jahrzehnten das Bild von Münchenstein geprägt haben, eine grosse Sammlung von Ansichtskarten, viele Dokumente: Alles einsehbar im neu aufgestellten Bildarchiv der Bürgergemeinde, das vom Archivar Felix Brodbeck verwaltet und laufend aufgestockt wird.

Unter www.moench.ch / Archiv finden Sie eine mit Bildmaterial und Dokumenten reich gefüllte Schatztruhe. Lassen Sie sich überraschen.



«Das Leben ist ein Sauerkraut»: Eine witzige Spruchkarte vom Jahr 1920 aus dem Bürgergemeinde-Archiv.

Mini-Meditation

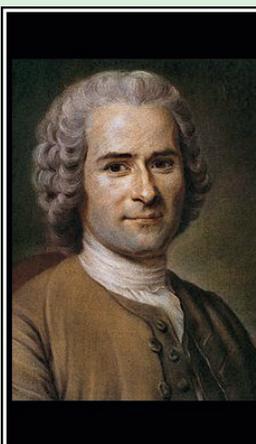
Tipp eines renommierten deutschen Gesangspädagogen: Eine Handfläche flach auf den Kopf legen. In kurzen Abständen den Buchstaben «nnnn» summen und die Vibration auf der Schädeldecke spüren. Mehrfach wiederholen – wirkt entspannend.

Gewichtiges

Am 18. Februar erklärte die Ernährungsfachfrau Verena Lüthi auf Einladung des Seniorenrates in der Stiftung Hofmatt, wie man im Alter sein «Wohlfühlgewicht» erreichen kann. Ob Mittelmeerdiät oder Intervallfasten mit Essenspausen bis zu 16 Stunden, ob traditionell oder vegetarisch: Gewicht abbauen kann auf Dauer nur, wenn man innerlich mit der einem entsprechenden Methode einverstanden ist und einem das Essen auch schmeckt. Zwang allein führt nicht zum Ziel. Meinte eine Besucherin nach dem Vortrag: «Wenn schon die Grossmutter auf zwei Stühlen hat sitzen müssen, wird ihre Enkelin höchstwahrscheinlich auch nie schlank wie ein Model sein.» Tatsächlich hat auch das genetische Muster Einfluss auf den Körperbau.



Eine vollrunde Frohnatur



Der höchste Genuss besteht in der Zufriedenheit mit sich selbst.

(Jean-Jacques Rousseau)

Persönlichkeiten

Von einer Frau, die Glück kaufte

Auf den Namen Elisabeth/Lisbeth Stutz reagieren in Münchenstein viele Leute ausgesprochen positiv. Und immer wird erwähnt, wie sachkundig, effizient und hilfsbereit sie während vieler Jahre als Mitarbeiterin auf der Gemeindeverwaltung in der Abteilung Bauverwaltung tätig gewesen sei. Auch nach der Frühpensionierung blieb das Leben der heute 66-Jährigen erfüllt und abwechslungsreich.

Das Thema «Leben nach der Pensionierung» inklusive Pensionierungsschock war für Lisbeth Stutz kein Problem. An ihrem Abschieds-Apéro gab sie in einem Flyer bekannt, dass sie künftig für Beratung im Umgang mit Amtsstellen, für entsprechende Korrespondenzen und weitere

administrative Dienstleistungen einer privaten Klientel zur Verfügung stehe. Wer Lisbeth schon kennt, wusste genau, dass in der moderaten Entschädigung Unbezahlbares inbegriffen sein würde: Zuverlässigkeit, Verschwiegenheit und hohe Vertrauenswürdigkeit.

Sehr bemerkenswert: Lisbeth Stutz setzt zielbewusst etwas um, was im gesellschaftlichen Gefüge immer noch sträflich vernachlässigt wird. Die Erfahrung, das Wissen und die Einsatzbereitschaft von sogenannten jungen Alten und erst recht von Seniorinnen und Senioren im höheren Alter werden unterschätzt und bleiben weitgehend unbeachtet und ungenutzt. – Ausnahmen bestätigen die Regel. Lisbeth, energisch und zielbewusst, wollte ihre Fä-

higkeiten nicht brach liegen lassen. Sie handelte.

Gut ist nicht immer gut

Schon während ihrer aktiven Berufszeit war es der Single-Frau Stutz klar: Eine auf Mitmenschlichkeit ausgerichtete Lebenshaltung geht in die richtige Richtung. «Als ich in meinem Berufsleben das Privileg bekam, über vier Wochen Ferien zu verfügen, habe ich jeweils zwei Wochen im Rahmen von Caritas in Bergbauernfamilien Arbeit geleistet. Seit einigen Jahren bin ich bei Procap im Einsatz. Als Betreuerin oder Leiterin bei Ferienaufenthalten oder Wanderferien.» Die Selbsthilfeorganisation Procap macht es sich zur Aufgabe, Menschen mit Behinderung zu begleiten, sie vor Isolation zu bewahren und ihnen Teilhabe am «normalen» Leben zu ermöglichen.

Erzählt Lisbeth, wie begeistert ihre Procap-Gäste waren, als sie vergangene Weihnacht im mondänen Hotel Victoria-Jungfrau Tee trinken und die Glitzerpracht der Weihnachtsdekorationen bewundern durften, oder berichtet sie von Ausflügen und Wandererlebnissen, spürt man: Lisbeth begleitet, organisiert und betreut mit Sachverstand und Begeisterung.

Bewundert man Lisbeth für ihre Leistungsbereitschaft, reagiert sie beinahe schroff: «Mich muss man nicht bewundern. Ich gebe etwas und bekomme viel zurück, so einfach ist das.» Richtig in Rage ge-



Lisbeth am Lotto-Gabentisch während einer Procap-Ferienwoche

rät Lisbeth, wenn sie es mit Leuten zu tun hat, die sich in einer Wohltäterpose gefallen und als selbsternannte Gutmenschen für ihre guten Taten Applaus erwarten. Stellt Lisbeth Stutz fest, dass auf Begleitung angewiesene Menschen von Gutmenschen instrumentalisiert werden, gibt sie sehr deutlich den Tarif durch.

Vom vierbeinigen Glück

Lisbeth Stutz und ihr freiwilliger Landdienst – da gäbe es auch noch viel zu erzählen. Von der Mithilfe beim Heuen im Berggebiet, von Einsätzen zu Gunsten von überlasteten Bauernfrauen, von der freundschaftlichen Be-

gleitung einer Bauernfamilie mit mehrfach behinderten Kindern, von der Arbeit als Protokollführerin eines bäuerlichen Verbandes, der sich für die Erhaltung der Rasse der Tux-Zillertaler-Kühe engagiert. Undsoweiter.

2014 entschloss sich Lisbeth Stutz, eine Tux-Zillertalerin zu erwerben. «Ich schaute mir eine Herde auf der Weide an. Von allen Kühen gefiel mir ein Tier besonders gut. Vor allem wegen seiner schönen Hörner.» Eine Kontrolle des Zuchtbuches ergab, dass diese Kuh am 2. Januar 2011 auf die Welt gekommen war und tatsächlich zum Verkauf stand.

«Ich meinte, wohl Glück zu haben, dass dieses schöne Tier noch nicht verkauft worden sei. Und dann – Überraschung! – zeigte sich, dass für meine Kuh bereits ein Name eingetragen war. Man hatte ihr den Namen «Glück» gegeben.» Lisbeths Kuh, die mittlerweile mehrfach gekalbt hat, lebt nun kuhfroh und zufrieden auf dem Hof «Aeschitannen» im Entlebuch.

Das Glück muss nicht unbedingt auf vier Beinen daherkommen. Aber man muss es erkennen und ihm entgegen gehen.

Meta Zweifel



Zusammen mit Lama «Schneeflocke», mit dem Lisbeth auf einem Procap-Lama-Spaziergang erstmals Bekanntschaft machte



Lisbeths Tux-Zillertal-Kuh mit Kalb

Fotos zVg

Was läuft in Münchenstein?

Die bundesrätlichen Vorschriften wegen des Corona-Virus traten nach Redaktionsschluss in Kraft. Die meisten Veranstaltungen werden nicht stattfinden. Bitte informieren Sie sich aktuell in den Medien.

Veranstaltungskalender

Reformierte Kirchgemeinde Münchenstein

Jass

Erster und dritter Donnerstag im Monat, 14.00 Uhr im Ref. Kirchgemeindehaus, Lärchenstr. 3
«Stöck-Wyss-Stich» heisst es alle zwei Wochen bei einem gemütlichen Jass. Ein paar lockere Sprüche und ein Zvieri gibt es inklusive. Infos beim Kirchensekretariat, Tel. 061 411 96 74

Männerpalaver

Einmal pro Monat im Ref. Kirchgemeindehaus, Lärchenstr. 3
Männer aus allen Generationen sind eingeladen. Infos bei M. Perrenoud, Tel. 077 493 21 36

Jubiläum des Wandteppichs

«Die Mitte»

Mittwoch, 13. Mai, 14.30 Uhr, Ref. Kirchgemeindehaus, Lärchenstr. 3
Der wunderbare Wandteppich im Kirchenraum unseres Kirchgemeindehauses wird 35 Jahre alt. Wir feiern Jubiläum und tauschen Geschichten über seine Entstehung aus.

Sommerkonzert des Jubilate-Chors

Samstag, 6. Juni, 17.00 Uhr im Ref. Kirchgemeindehaus, Lärchenstr. 3
Der Jubilate-Chor lädt ein zum Sommerkonzert für Gross und Klein. Im Anschluss kulinarisches Programm mit Grill und Buffet.

Ökumene

Gotteshäuser

Als Lektüregruppe beschäftigen wir uns mit Kirchenräumen, ihrer Theologie und Spiritualität. Anmeldung bei M. Perrenoud Tel. 077 493 21 36 oder J. Willa Tel. 061 411 01 38

Katholische Kirche Münchenstein

Big Sing

Samstag, 25. April, 9.30 bis ca. 11.30 Uhr, Franz Xaver-Saal, Loogstr. 22. .
Wir singen mehrstimmige Lieder der Iona-Community aus Schottland

Bibelabend

Mittwoch, 13. Mai und Mittwoch, 3. Juni, jeweils 19.00 Uhr, Franz Xaver-Saal, Loogstr. 22.

Ökumenischer Mittagstisch

Mittwoch, 6. Mai und 3. Juni, 12.15 Uhr, Kath. Pfarreiheim, Loogstr. 18

Ökumenische Stadtführung durch Basel

Samstag, 9. Mai, späterer Nachmittag

Lange Nacht der Kirchen

Freitag, 5. Juni, 18.00 bis 24.00 Uhr

Koordinationsstelle für das Alter

Frühlingsanlass

Freitag, 24. April, ab 15.00 Uhr, KUSPO, Loogstr. 2
Über 20 Anbieter aus dem Umfeld der Altersarbeit. 16.00 Uhr Vortrag «Hilfe, die KESB kommt. Und was jetzt?» – Anschliessend Apéro

Ins Hospiz?

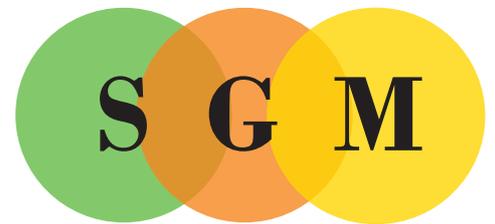
Dienstag, 19. Mai, 15.00 Uhr, Stiftung Hofmatt, Pumpwerkstr. 3
Beat Müller, langjähriger Seelsorger am Hospiz im Park in Arlesheim. «Was, Du gehst ins Hospiz? Du willst doch noch nicht sterben!» Vom Irrtum, eine Klinik für Palliative Care sei lediglich ein Ort des Sterbens.

Die Botschaft meiner Hände

Dienstag, 16. Juni, 15.00 Uhr, Stiftung Hofmatt, Pumpwerkstr. 3
Marie-Thérèse Schibig, dipl. astrologische Psychologin, erklärt, was unsere Hände uns sagen können. Die Expertin kommt auf Einladung des Seniorenrates.

Mittsommer-Gottesdienst

Stiftung Hofmatt, Sonntag, 21. Juni, 10.00 Uhr, mit der Ref. Kirchgemeinde, der kath. Pfarrei, der Stiftung Hofmatt, dem Verein Senioren Münchenstein und Umgebung sowie der Koordinationsstelle für das Alter der Gemeinde Münchenstein. Bei schlechtem Wetter in der kath. Kirche, Loogstr. 20



Bürgergemeinde Münchenstein

M wie Münchenstein

Samstag, 25. April, 15.00 Uhr.
«Dreispietz - vom Logistikareal zum Stadtquartier». Führung mit Dr. Tilo Richter

Bilderbogen

Donnerstag, 7. Mai, 19.00 Uhr, Saal Restaurant Hofmatt. Mit Felix Brodbeck

HeK Haus der elektronischen Künste

HeK+ Werkbetrachtung für Seniorinnen und Senioren

Freitag, 8. Mai & 3. Juli. 10.00 bis 12.00 Uhr, Freilagerplatz 9/Freilager. Sie können Ihr Wissen über die zeitgenössische Kunst und die digitale Gegenwart im gemütlichen Rahmen vertiefen. Eintritt in die Ausstellung CHF 6.- inkl. Kaffee und Kuchen

Kunstpreis der PAX zur Ausstellung «Emotionen»

Freitag, 3. Juni, 10.00 bis 12.00 Uhr, Schweizer Künstler*innen, ausgezeichnet mit dem Kunstpreis der PAX Versicherung

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

Es grünt so grün...

Alle wissen es: Die Grün 80 ist zu jeder Jahreszeit aber ganz besonders im Frühjahr und im Sommer ein wunderbarer Ort für Spaziergänge, für Natur-Kontakte und ebenso für Ruhestunden.

Für ganz besonders ansprechende Anlässe sorgt das Programm der **Meriangärten** der Christoph Merian Stiftung. Orientieren Sie sich bei www.meriangarten.ch - Sie werden staunen über das reichhaltige Angebot. Ob Gartenführungen oder Garten-Tipps, ob

Afternoon Tea, Sonntagsbrunch oder Besuch der alten Mühle mit samt ihrer Mechanik: Die Anlässe in den Meriangärten bringen in vielerlei Hinsicht Anregung und Abwechslung.



Prachtvolle Iris-Blüte in den Meriangärten
Foto Ursula Gallandre



Gemeinde Münchenstein

«Hilfe, die KESB kommt. Und was jetzt?»



Vierter Frühlingsanlass

für ältere Menschen, ihre Angehörigen und weitere Interessierte

Datum

Freitag,
24. April 2020

Zeit

15.00-18.00 Uhr

Ort

KUSPO
Münchenstein

Programm

15.00 Uhr
Über 20 Institutionen und Vereine aus dem Bereich der Seniorenarbeit informieren über ihre Angebote

16.00 Uhr

Vortrag «Hilfe, die KESB kommt. Und was jetzt?» mit lic. iur. Caroline Zürcher, Präsidentin des Spruchkörpers II der KESB Birstal

Apéro

Der Eintritt ist frei. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.
Koordinationsstelle für das Alter | Joachim Bühler
061 411 57 78 | joachim.buehler@muenchenstein.ch



Was zählt morgen für die BLKB?

Eine ehrliche Meinung zu haben und dazu zu stehen.

Stellen auch Sie uns eine Frage zur Zukunft und wir antworten Ihnen mit einer klaren Meinung: blkb.ch/marke

 **BLKB**
Was morgen zählt

Gehstöcke

Rollatoren

Relax-Sessel

Rollstühle

Rampen

Treppenlifte

Pflegebetten

Matratzen

diverse Kissen

Badehilfen

Haltegriffe

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

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.

 **primeo energie**

Impressum

Herausgeber

Seniorenrat in Zusammenarbeit mit der Gemeinde Münchenstein

Fotos Ursula Gallandre

Redaktion

Meta Zweifel
Joachim Bühler
Josef Konzbul

Technische Assistenz

Willy Toggenburger

Gestaltung & Layout

Muriel Perret,
Gemeinde Münchenstein

Auflage 6'800 Exemplare

Druck artprint, Münchenstein