

## Editorial



Liebe Leserin, lieber Leser

Das Reisen fasziniert mich seit jeher; ich lerne gerne andere Kulturen und Länder kennen. Im Mai war eine Reise nach München geplant, wir wollten Freunde aus München und Berlin treffen. Doch es kam anders – ein Virus legte ziemlich alles lahm. Manches musste abgesagt werden. Auch alle meine Aktivitäten wurden eingestellt – und plötzlich

wurde ich in die Schublade der «gefährdeten Personen» gesteckt. Was bedeutete: Zu Hause bleiben, keine Kontakte pflegen. Distanz halten zur eigenen Familie war nicht einfach und die ungewöhnliche Situation verlangte Verzicht auf vieles, das mir Freude macht. Also musste ich mich neu orientieren. Die ungewohnten Umstände zwangen zum Nachdenken. Was ist wichtig, was nötig? Ich ging die Tage gemächlicher an, meine Agenda war fast leer. Ich nahm das Leben bewusster wahr und hielt mich, dank des meist schönen Wetters, viel in der Natur auf. Ich entdeckte das Gärtnern als neues Hobby. Dabei freute ich mich an kleinen Dingen und dass ich gesund und fit bin.

Sehr gefreut hat mich, wie rasch viele junge Menschen spontan ihre Hilfe angeboten haben. Ich habe allerdings immer selbst eingekauft, unter Respektierung der notwendigen Schutzmaßnahmen. Staunend stand ich vor ziemlich leeren Regalen. Es dauerte 14 Tage, bis ich endlich ein Kilogramm Mehl ergattern konnte, um meine Süßigkeiten backen zu können.

Rückblickend finde ich: Der Verzicht auf Gewohntes hat bewirkt, dass ich manche Dinge bewusster wahrgenommen und erkannt habe, dass einiges nicht zwingend notwendig ist.

Ursula Gallandre, Seniorenrätin

## Lebensqualität gestalten

Die Corona-Wochen haben uns bewusst gemacht, dass Lebensqualität sehr viel mit Empfindungs- und Wahrnehmungsfähigkeit zu tun hat. Für Lebensqualität gibt es keinen Gutschein. Sie hat aber auch kein Verfallsdatum, sondern will immer neu gestaltet werden. Als mir ein Seniorenpaar empört und beleidigt mitteilte, dass wegen Corona die wie üblich geplante Frühjahrs-Kreuzfahrt nicht durchgeführt werden könne, erinnerte ich mich an eine alte Elsässer Marktfrau, die vor Jahren auf dem Basler Marktplatz ihr Gemüse feilgeboten hat. Einmal erzählte sie mir, dass sie in ihrem Leben eine einzige Reise habe erleben dürfen. Die Augen

der Frau leuchteten: «Wir sind nach Mariastein im Leimental gefahren. Das war so wunderbar, ein glücklicher Tag, ich habe ihn nie vergessen.»

Von der sorgsam Kultivierung der Lebensqualität und überdies von der Pflege des Immunsystems ist auch in der vorliegenden Gazette die Rede. Lassen Sie sich inspirieren.

Meta Zweifel



Die Marktfrau von Myanmar trägt ihre Last mit einem Lächeln. Foto Ursula Gallandre

### Alles für mehr Sicherheit

**Wir alle wissen, dass es in unserem Leben nie restlose Sicherheit geben kann. Einige praktische Vorkehrungen können jedoch gerade im Alter nützlich und hilfreich sein.**

Eine altersgerechte Wohnung, geordnete finanzielle Verhältnisse und gute soziale Kontakte sind für die Lebensqualität im Alter ganz wesentliche Faktoren. Im Alltag können jedoch eine kritische gesundheitliche Situation oder ein Sturz unvermutet Gefahr erzeugen. Guter Tipp: Der **Telealarm** vermittelt Hilfe.

#### So funktioniert der Telealarm

Der Telealarm wird wie eine Armbanduhr am Handgelenk getragen. Diese «Uhr» ist mit einer Alarmtaste ausgestattet, die in einer Notsituation gedrückt werden muss. Ein Knopfdruck – und man ist mit der 24-Stunden-Notrufzentrale verbunden. Diese Zentrale ist rund um die Uhr, also während 24 Stunden am Tag, erreichbar, und zwar an 365 Tagen im Jahr.

Was kommt in Gang, wenn der Alarmknopf betätigt und damit die Zentrale von der Notsituation in Kenntnis gesetzt worden ist? Die Zentrale verfügt über ein

zuvor angelegtes Dossier, in dem die Namen und Telefonnummern von Familienangehörigen, Nachbarn oder weiteren Kontaktpersonen verzeichnet sind, die zu Hilfe kommen können. Die Namenliste ist eine organisatorische Hilfe, wenn unter Umständen die

zuerst angerufene Person nicht erreichbar war. Zur problemlosen «Ketten-Rettungsaktion» gehört allerdings, dass die wasserdichte Telealarm-Uhr sogar beim Duschen oder im Bad getragen wird. Nicht selten kommt es gerade im Badezimmer zu Unfällen mit langwierigen Folgen.

#### Wo bekommt man den Telealarm?

Unter den zahlreichen Anbietern wollen wir uns hier auf jene im lokalen Umfeld beschränken. Auforum, Im Steinenmüller 2 in Münchenstein, bietet verschiedene Telealarm-Modelle an, ebenso die Stiftung Medizinische Notrufzentrale MNZ, Lindenhofstrasse 30, 4052 Basel und überdies das Schweizerische Rote Kreuz, Fichtenstrasse 17, 4410 Liestal

#### Der Schlüsselsafe: Was hat er zu bieten?

Sie möchten, dass Ihnen wichtige Personen oder Hilfsdienste auch dann zu Ihrem Haus oder Ihrer Wohnung Zugang haben, wenn Sie nicht in der Lage sind, die Türe selbst zu öffnen oder vielleicht manchmal das Klingelzeichen überhören? Der gute Tipp: Ein **Schlüsselsafe**.

#### Wie funktioniert der Schlüsselsafe?

Ein Safe-Kästchen wird im «Milchkasten» oder an einer Stelle an der Aussenwand des Hauses montiert. Dort wird der Haus- oder Wohnungsschlüssel verwahrt. Der Safe lässt sich nur

öffnen, wenn man den vierstelligen Zahlencode kennt. Unbefugte haben somit keinen Zugriff zum Schlüssel.

#### Wo bekommt man den Schlüsselsafe?

Auforum und das Schweizerische Rote Kreuz haben den Safe im Angebot. Kostenpunkt ca. 80 Franken plus Zusatzkosten für die Montage von rund 150-Franken. Gemäss Auskunft von Auforum kann ein geschickter Heimwerker die Montage auch selbst vornehmen.

In der nächsten Ausgabe der Senioren-Gazette werden weitere bewährte Hilfsmittel vorgestellt.

Joachim Bühler



Zur Sicherheit trägt auch die SOS-Notfalldose bei. Sie wird in den Kühlschrank gestellt und gibt dem Rettungsdienst wichtige Hinweise auf Adressen, Medikamente oder Vorerkrankungen. Foto Joachim Bühler



### Mein Hörgerät und ich



Hanni Huggel

**Es soll ja Seniorinnen und Senioren geben, deren Hörgerät sich zumeist in einer Schublade aufhält und nur selten benützt wird. Der ehemaligen und langjährigen Landrätin Hanni Huggel ist es gelungen, sich mit ihrer Hörhilfe anzufreunden.**

Eine kurze Wanderung ist angesagt. Ein Dialog: «Du, ich paggno e Oepfel y». «Nei, e Löffel bruuche mr nit!» «Ja was hast denn Du wieder verstanden!?» Trage ich mein Hörgerät nicht, kommt es in der partnerschaftlichen Kommunikation immer wieder zu lustigen Missverständnissen. Gut, dass wir miteinander lachen können, denn meistens geht es um witzige Hör-Irrtümer. Aber manchmal ist es auch mühsam. Immer wieder diese Fragen: «Was hast Du gesagt? Was meinst Du?»

Vor 10 Jahren, als ich noch im Landrat war, hatte ich festgestellt, dass ich mich bei Sitzungen mit 20 Personen sehr anstrengen musste, um alle und alles zu ver-

stehen. Nachfragen, was da gesagt worden sei – in dieser Situation ging das nicht sehr gut. Also entschloss ich mich, zum Ohrenarzt zu gehen, um meine Hörleistung testen zu lassen. Das Testergebnis war nicht gravierend, aber die Kurve zeigte bei einer bestimmten Frequenz weit nach unten. «Wenn Sie meinen», sagte der Facharzt, «dann gehen Sie eben zum Akustiker.» Ich «meinte» tatsächlich – und meldete mich bei einem Fachmann an. Ich gewöhnte mich schnell an die Hörgeräte, kam auch gut damit zurecht und freute mich, dass ich nun alle Gesprächspartnerinnen und Partner in jeder Frequenz gut verstehen konnte.

Ist ein Hörgerät denn eine deutliche «Alterserscheinung»? Die Frage des Alters war für mich kein Problem, obwohl die meisten älteren Leute, denen ich sagte, ich hätte ein Hörgerät, sich sehr wunderten. «Hörgerät? Was, Sie sind ja noch nicht einmal 70 Jahre alt!» Ich ermunterte einige Belichen Kommunikation immer wieder zu lustigen Missverständnissen. Gut, dass wir miteinander lachen können, denn meistens geht es um witzige Hör-Irrtümer. Aber manchmal ist es auch mühsam. Immer wieder diese Fragen: «Was hast Du gesagt? Was meinst Du?»

Mich freut, dass es heute sehr gute und unauffällige Hörgeräte gibt, die man ganz nach individuellem Bedarf einstellen kann.

Hanni Huggel

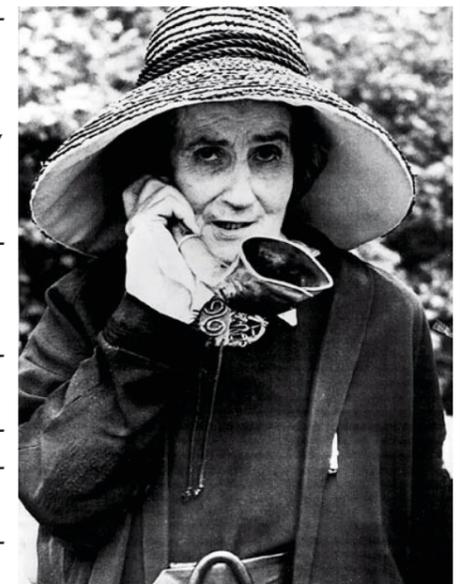


Bild (Wikipedia)

#### Madame Elisabeth de Meuron

Die Berner Patrizierin Elisabeth de Meuron-von Tscharner (1882-1980), trug im Alter ihr Hörrohr wie ein Markenzeichen mit sich. Das Hörrohr bot Madame de Meuron möglicherweise einen Vorteil: Sie hörte nur, was sie hören wollte. Ein oft zitierter Ausspruch der ebenso reichen wie eigenwilligen Dame: «Im Himmel sy mir alli glych. Aber hie uf Ärde herrscht Ornig.» Noch bekannter ist die süffisante Frage, die Madame de Meuron jedem neuen Bekannten zu stellen pflegte: «Syt dir öpper oder nämet dir dr Lohn?»

«Lächeln stärkt Dein Immunsystem!»

Wer der kalten Jahreszeit gut vorbereitet entgegengehen will, kümmert sich heute schon um die körpereigenen Abwehrkräfte. Jürg Marti, 70, während Jahren der hochgeschätzte Chef der Zollweiden-Apotheke, weiss um die Bedeutung des Immunsystems.



Jürg Marti Foto Ursula Gallandre

**Jürg Marti, wie funktioniert unser Immunsystem?**

Die Immunabwehr besteht aus zwei Bereichen. Der eine, unspezifische Teil ist uns angeboren. Zu diesem gehören das Organ Haut, die Schleimhäute in Mund und Nase, die Tränenflüssigkeit, die Magensäure sowie Darm-Bakterien. Zum zweiten, spezifischen Teil gehören verschiedene Zellen im Blut, die in der Lage sind, Krankheitserreger zu bekämpfen.

**Eine ausgewogene Ernährung, genügend Bewegung und ausreichend Schlaf sind bekanntlich Grundvoraussetzungen für ein gut funktionierendes Immunsystems. Braucht ein alter Organismus zusätzlich Unterstützung?**

Konzentrieren wir uns zunächst aufs Immunsystem. Hier sind vier Substanzen sehr wichtig: Vitamin C, Vitamin D, Zink und Selen. Vitamin C kommt vor allem in Früchten und Gemüse vor. Das sogenannte Sonnenvitamin D kann man sich zuführen, wenn man Gesicht, Hände und Arme täglich während 20 Minuten dem Sonnenlicht aussetzt. In der trüben Jahreszeit sorgen Nah-

zungsmittel wie Fisch, Milchprodukte und Eier für die Vitamin D-Zufuhr. Zink kommt ebenfalls in Milchprodukten und in Eiern, aber auch in Nüssen und Vollkornprodukten vor. Hülsenfrüchte bieten viel Selen, ebenso Nüsse und Fleisch.

Abgesehen vom Immunsystem spielen für den Gesundheitszustand weitere, ebenfalls wichtige Vitamine eine Rolle - so etwa die Vitamine des B-Komplexes: B1 unterstützt die Nervenfunktionen, B2 ist hilfreich für die Haut. Besonders wichtig für das Blutbild ist B12.

**Eine ausreichende Vitaminversorgung ist somit sehr wichtig?**

Gesundheit besteht aus einem komplexen Gleichgewicht von verschiedenen Faktoren und Einzelheiten. Nehmen wir an, jemand fühlt sich schwach und hat Kreislaufprobleme: Schon

eine Boullion, die für Salzzufuhr sorgt, kann sofort helfen. Gerade für einen älteren Organismus kann ein Multivitaminpräparat, das neben einem Sortiment von Vitaminen auch Spurenelemente und Mineralstoffe enthält, sehr wertvoll sein - auch im Sinne der Prävention.

**Nimmt auch die Psyche Einfluss aufs Immunsystem?**

Selbstverständlich! Neben Bewegungsmangel, Flüssigkeitsmangel, Rauchen, Alkohol im Übermass und zu wenig Schlaf ist Stress ein schädigender Faktor.

Auch im vermeintlich so geruh-samen Alter können Stresssituationen den Menschen belasten. Als Aufbaumittel empfehle ich grundsätzlich: Lächle, denn Lächeln stärkt Dein Immunsystem!

**Top oder Flop: Hausrezepte im Test**

Wir fragen Jürg Marti um seine Einschätzungen.

**Tee, zubereitet aus Ingwerwurzel?**

Bewährtes Hausmittel. Die ätherischen Öle des Ingwers stärken das Immunsystem und wirken gegen Erkältungen.

**Gewürnelken, in kleiner Zahl bei der Zubereitung von Suppe oder im Gemüsesud verwendet?**

Gewürnelken sind vor allem bei der Zubereitung von Hühnersuppe zu empfehlen. Hühnersuppe lässt die Schleim-

häute der Nase abschwellen und wirkt gut bei Husten.

**Mit einer Paste aus grobem Meersalz und Kirsch täglich den Körper massieren und danach duschen?**

Diese Methode möchte ich nicht empfehlen, hingegen auf die anregende Wirkung von Wechselduschen hinweisen - wie denn überhaupt Kneipp-Anwendungen unser Immunsystem hervorragend stärken.

**Tee aus Thymianblättern?**

Die ätherischen Öle des Thymians wirken antibakteriell, entzündungshemmend und schleimlösend.

**Bierhefe-Flocken, über Suppe oder Gemüse gestreut?**

Bierhefe gibt ein feines Aroma und stärkt mit Vitamin B und Zink auch das Immunsystem.

**Öl-Ziehen, also jeden Morgen vor dem Frühstück einen Esslöffel Oliven- oder Sonnenblumenöl in der Mundhöhle bewegen und durch die Zahn-lücken ziehen?**

Das Öl-Ziehen hat einen positiven Effekt auf die Mundhygiene und kann gegen Erkältungskrankheiten einen gewissen Schutz bieten. Nach der Anwendung wird das Öl in ein Papieraschentuch gespuckt und dieses entsorgt. Für Ölzieh-Methode gibt es jedoch keine wissenschaftlichen Untersuchungen. Wie in manchen anderen Fällen auch kann der Glaube an die Methode eine positive Wirkung erzeugen.

**Die Ornithologie hat ihn nie losgelassen**

Treffen bei Kaffee & Gipfeli. Eine kurze Begegnung, eine Frage und eine Antwort. Diesmal mit Peter Jascur, 82.

**Peter Jascur, Sie sind ein begeisterter Ornithologe. Wann ist Ihr Interesse an Vögeln erwacht?**

Die Schlüsselfigur war ein Bruder meiner Mutter. Dieser Onkel wäre sehr gerne Ornithologe geworden, aber der Familienbetrieb mit der Druckerei, die übrigens seinerzeit den «Birsfelder Anzeiger» druckte, verlangte die Mitarbeit der Kinder, insbesondere der Buben.

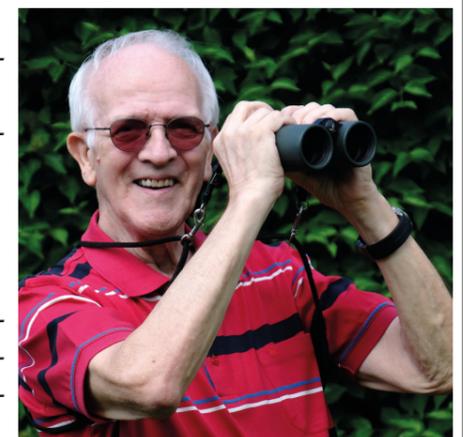
Mein Onkel, mit dem ich häufig unterwegs war, vermittelte mir die Freude an der Natur und an Vogelkunde. Wie er wäre auch ich an einem naturwissenschaftlichen Studium interessiert gewesen. Aber in der Nachkriegszeit wünschten sich meine Eltern wie viele andere Mütter und Väter für ihre Kinder einen möglichst existenzsichernden Beruf. Gewiss spielte auch die Familiengeschichte mit: Mein Vater hatte nach dem Tod der Mutter und der Wiederverheiratung seines Vaters als junger Mensch mit seinen Schwestern das Elternhaus in Osteuropa verlassen. Die Schwestern wanderten nach den USA aus, er baute sich in Basel ein neues Leben auf.

Ich schloss also meine Ausbildung an der damaligen Handelshochschule St. Gallen in Marketing und Kommunikation ab und verbrachte danach mein ganzes

berufliches Leben in der Basler Chemie.

Was die Ornithologie anbelangt: Mein Hauptanliegen war und ist es, meine Naturbegeisterung als Mitglied des Natur- und Vogelschutzvereins Münchenstein an junge Menschen weiterzugeben. Dazu gehörten auch zwei Exkursionsführer, deren 7. Auflage bevorsteht. Diese Nachschlagewerke sind auch für jene Naturfreunde nützlich, die zumindest in der Lage sein möchten, eine Amsel von einem Spatz zu unterscheiden. Oder die wissen möchten, in welchem Lebensraum ein Vogel lebt und was er frisst. Ist er ein Zugvogel, und wenn ja, wann kommt er fürs Brutgeschäft in die Schweiz, wie viele Eier legt er, wie lange brütet er und wann zieht er wieder weg?

Das Alter zwingt mich zu gewissen Einschränkungen. Aber man kann auch dann noch vieles beobachten, entdecken und sich daran freuen, wenn der Aktionsradius kleiner geworden ist und man am Stock geht.



Peter Jascur, der Vogelbeobachter

Foto Ursula Gallandre

**Handreichungen von jung zu alt** Schulkinder haben sich als Einkaufsboten nützlich gemacht oder alten Menschen eine Zeichnung geschickt, Nachbarn haben sich um ältere Hausbewohner gekümmert, ein Team vom Fussballclub Münchenstein hat über 100 Botengänge übernommen: Während der Lockdown-Zeit traf viel Goodwill auf viel Dankbarkeit. Das Bild mit einem FCM-«Botenläufer» soll stellvertretend allen grossen und kleinen Helferinnen und Helfern einen herzlichen Dank aussprechen!



Hilfsbereiter FC Münchenstein-Bote im Einsatz

Foto Joel Mahr

**Aus wenig viel machen**

Telefondiskussion zwischen zwei alten Bekannten, Thema Corona-Verzichte. Sagt die eine Frau: «Mit Einschränkungen kommen wir beide gut zurecht, nicht wahr? Während der Kriegsjahre, als es wenig Lebensmittel gab, haben

wir zum Beispiel aus einer einzigen Schweinsbratwurst, Brotresten, Zwiebeln und Kräutern vier Portionen «Brotwurstchügeli» hergestellt.»

**Gereimtes zu Corona**

Der Basler Felix Drechsler, der sich im Kreis der studentischen Verbindung «Schwyzerhüsli» mit viel Geschick für Seniorenkontakte engagiert, kommentierte die durch Corona eingeschränkten Begegnungsmöglichkeiten mit witzigen Versen.

Dr Däni Koch lot s Jungvolgg wider ummerenne.  
Doch die, wo nimm so guet renne kenne  
lot me deheim schlicht wyter penne.

Mir wänn jo gar nit Party mache, numme zämme wider lache, schwätze und e Bierli dringge statt ummeschlurbbe in de Fingge.

Mir wötte s Läbe gmainsam gniesse,  
nit einsam ummesitze miesse.  
Drum hoff ych, ass uns dr Ber-set gly  
lot wider rüschtingi Seniore sy.

**Thema Abstand halten**

«Gegen das Corona-Virus isst man am besten täglich drei Knoblauchzehen. Dies wirkt zwar nicht gegen das Virus, aber der Abstand von eineinhalb Metern wird definitiv eingehalten.»

**Vor der Krise - während der Krise**

Vor allem Frauen erinnern sich: Keine Coiffeur-Besuche, die Haare wuchsen plan- und formlos nach. Bei gefärbten Haaren bildeten sich am Haaransatz weisse «Verkehrsstreifen». Das Bedürfnis nach kosmetischen Aktionen nahm ab, Verwilderungsprozesse nahmen zu. Die Basler Grafikerin Elena Sophia Pini-Furrer hat diese Stimmungslage geradezu zeitdokumentarisch in einem witzigen Bild festgehalten.



**Gazette-Lektüre**

Anruf eines Lesers: «Die Senioren-Gazette kann man einfach nicht so in einem Zug durchlesen.» Weil die Texte zu lang, zu unverständlich oder zu langweilig sind? «Nein, durchaus nicht! Ich wollte bloss sagen, dass ich immer wieder einen Text lese, dann das Blatt beiseitelege, um über das Gelesene nachzudenken. Und etwas später lese ich dann einen weiteren Beitrag.» Die Gazette-Redaktion nimmt diese Mitteilung mal als Kompliment und bedankt sich bei Herrn W.L.

**Sommer-Fitness fürs Hirn Domino**

Vor sich haben Sie 7 Hauptwörter  
BEIN HUHN TANZ BUDE  
MAST EI BRUCH

Bilden Sie aus diesen Wörtern sinnvoll zusammengesetzte Hauptwörter. Und zwar so, dass eine Domino-Reihe zusammenkommt. Als Beispiel: Wolke, Duft, Himmel, Rose: Rosenduft, Duftwolke, Wolkenhimmel.

**Verkehrte Welt**

Verrichten Sie alltägliche Arbeiten zwischendurch mit der «verkehrten» Hand: Sind Sie Rechtshänder, schreiben Sie Ihren Einkaufszettel linkshändig oder halten Sie Ihre Zahnbürste in der linken Hand, Auf diese Weise wechseln Sie die aktive Gehirnhälfte und die andere Hemisphäre übernimmt ungewohnte Aufgaben. (Beide Anregungen mit freundlicher Genehmigung der Schweizerischen Hirnliga)

**Rätseln mit Rebus**

Im 19. Jahrhundert waren nach dem Rebus-Prinzip aufgebaute Bilderrätsel sehr beliebt. Einzelnen Abbildungen musste der Name zugeordnet, dabei mussten jedoch zusätzlich Streichungen oder Ergänzungen von einzelnen Buchstaben beachtet werden. Aus einer längeren Reihe von Begriffen ergab sich dann ein Sprichwort.

Vielleicht versuchen Sie, dem alten Vorbild folgend, selbst ein Rebus-Rätsel zusammenzustellen?



**Wer bin ich?**

Ein altbekanntes, aber immer wieder anregendes Spiel, das zu zweit oder in einer kleinen Gruppe stattfinden kann. Im Turnus denkt sich einer der Mitspielenden eine weithin bekannte Persönlichkeit aus. Die Wahl ist völlig frei, die Gruppe kann sich aber auch auf eine bestimmte Zeitspanne konzentrieren, etwa auf das alte Rom, das Mittelalter oder auf die heutige Zeit. Spass macht es auch, wenn man sich auf eine Persönlichkeit aus den Bereichen Musik, Literatur, Theater oder auf Filmstars einlässt.

Die Regeln: Der Name der gesuchten Persönlichkeit muss mit geschickten Fragestellungen erraten werden, jede Frage darf jedoch nur mit ja oder nein beantwortet werden. Wer den Namen erraten hat, darf sich eine weitere Persönlichkeit ausdenken... und weiter geht die muntere Rate-Runde.

**Köstliches vom Kürbis-Kern**

Bald kugeln wieder die Kürbisse. Kennen Sie das Kürbis-Öl, das aus den Kernen gewonnen wird und viele wertvolle, gesundheitsfördernde Inhaltsstoffe enthält? Beim Grossverteiler findet man kleine Flaschen, die sich auch für den Einzelgänger-Haushalt eignen. Zu beachten: Kürbiskern-Öl unbedingt kühl und dunkel aufbewahren. Anwendung: Über Salat träufeln, mit Quark und fein geschnittenen Kräutern vermischen, zum Ausbacken einer Eier-Omelette, zum Aromatisieren von Gemüse-Risotto usw.

## Persönlichkeiten

### «Jedes Jahr lernt man Neues dazu»

**Axel Scherrer, 78, ist Inhaber einer Personalberatungsfirma in der Logistikbranche. Seit gut 25 Jahren engagiert er sich für das Baltikum mit Estland, Lettland und Litauen und hat im Verlaufe der Zeit mehrere Hilfsaktionen betreut.**

Am Anfang steht häufig die gute Idee. Aber wenn dem Wollen das Wirken folgen sollte, kann der Eifer erlahmen. Der Münchensteiner Axel Scherrer gehört zu jenen Leuten, die zupacken und standhalten. Weshalb hat sich Scherrers engagiertes Interesse nach Osteuropa ausgerichtet? «Ende der Achtzigerjahre veranstaltete der Lions Club im Birseck eine Kleidersammlung für Polen», erinnert sich Scherrer und kommt auf die damalige politische Lage und das Aufbegehren gegen dik-

tatorische Fremdherrschaft zu sprechen. Im Verlauf des Transports des textilen Sammelgutes nach Polen begegnete Axel Scherrer in Südpolen auch Mitgliedern der Reformierten Kirche – was zu einer weiteren Hilfsaktion führen sollte: «In jener Kirche, einem modernen Backsteinbau, stehen heute noch die massiven Stühle mit den geflochtenen Sitzen, die während einiger Zeit bei uns im Kirchgemeindehaus an der Lärchenstrasse ihren Dienst getan hatten.»

### Osteuropa – Münchenstein

Als in den osteuropäischen Ländern die politische Landschaft in Bewegung kam, begann man sich auch in der Schweiz für diese Veränderungen zu interessieren. Axel Scherrer, damals Mitglied der Kirchenpflege, gelang es, den

seinerzeit in Warschau tätigen Militärattaché Oberst Keller für einen Vortrag im Kirchgemeindehaus zu gewinnen. Der grosse Saal soll bis zum letzten Platz besetzt gewesen sein.

Osteuropa rückte also verstärkt ins Blickfeld. Verschiedene Gemeinden übernahmen Patenschaften, es kam zu persönlichen Begegnungen: Eine Konstellation, die Axel Scherrer, zu jener Zeit Mitglied des Gemeinderates, inspirierte und ihn bewog, sich für Ostkontakte einzusetzen. «Ich trug mein Anliegen im Gemeinderat vor. Gemeindepräsident Fritz Zweifel – «dann mach mal» – gab mir freie Hand. Allerdings unter der Auflage, dass ich die Verantwortung übernehme und die Gemeindeverwaltung nicht mit administrativen Arbeiten beschäftigt werde.» Ob glückliche



Axel Scherrer und Dr. Alfred Heinimann mit einer Sängerin aus Lettland



Der Chor des Gymnasiums Riga, 2019 bei seinem Auftritt im Kirchgemeindehaus Münchenstein

## Persönlichkeiten

Fügung oder des Gemeindepräsidenten gute Menschenkenntnis: Axel Scherrer übernahm Verantwortung und war der richtige Mann am richtigen Platz. In Kontakt mit dem Basler Förderverein für medizinische Zusammenarbeit trat er mit dem Regionalspital Talsi in Lettland in Verbindung.

Die vielen Transportaktionen mit Hilfsgütern nach Talsi oder etwa auch die Aktion «Röntgenanlage für das Regionalspital Klaipeda in Litauen»: All dies wäre für sich allein schon eine Geschichte wert. Wundert sich jemand, dass Axel Scherrer 1996 zum Präsidenten des Schweizerisch-Baltischen Komitees ernannt wurde?

### Baltische Stimmen in Münchenstein

Die Hilfsaktionen sind ein langes und spannendes Kapitel – Scherrer achtete übrigens immer darauf, dass abgelegene Landspitäler und nicht etwa besser ausgestattete Stadtpitäler berücksichtigt wurden. Ein weiteres, kulturell sehr ansprechendes Kapitel im Buch von Axel Scherrers Baltikum-Engagement wären die Chorkonzerte, für die er sich einsetzte. Als 1996 erstmals ein Chor aus Roja, einer Hafenstadt im Westen von Lettland, in Münchenstein auftrat, war die Begeisterung gross.

Auch die Berggemeinde Eriz, Patengemeinde von Münchenstein, kam in den Genuss eines Konzerts – ein Ereignis, an das man sich in Eriz heute noch erinnert,

und das wohl auch den Sängern von damals vielfältige Eindrücke vermittelt hat. Unvergesslich der Besuch des lettischen Kinderchores aus Kuldiga/Goldingen – oder 1999 der zweite Besuch des Roja-Chores. Der damalige Gemeindepräsident Walter Banga wurde mit Fischkonserven aus der örtlichen Fischfabrik beschenkt. Diese Fabrik trägt den Namen... Banga.

Konzerte, eine Gruppenreise ins Baltikum mit Endpunkt St. Petersburg, mehrere Reisen und spezielle Projektreisen, so etwa zu einer Uferverbauung in Roja oder Schulhaus-Renovationen in Kolka an der Westspitze von Lettland: Wer je schon im kleinen oder grösseren Rahmen einen Anlass oder eine Reise organisiert hat, der weiss, wie viel Kleinarbeit, wie viel Nervenkraft

und wie viel Improvisationstalent und Durchhaltewillen erforderlich ist. Dem Multitalent Axel Scherrer scheinen alle diese Qualitäten zur Verfügung zu stehen. Wenn man Scherrer von Gegenenden im Baltikum erzählen hört, in denen vor allem Wald, Meer und viel Ruhe die Landschaft prägt – man möchte am liebsten hinfahren. Wobei etwa auch die bezaubernde Stadt Riga mehr als eine Reise wert wäre...

Axel Scherrer und seine Frau Esther reisen nicht mehr so oft wie einst. Die Kontaktfreudigkeit und die Lust am Wollen und Wirken – sie sind unvermindert vorhanden. Ein Axel Scherrer-Lebensmotto: «Jedes Jahr lernt man Neues dazu.»

Meta Zweifel



Eine Hilfslieferung des Schweizerisch-Baltischen Komitees wird vorbereitet

Fotos zVg

## Was läuft in Münchenstein?

### Veranstaltungskalender

**August-November 2020**  
 Bitte beachten: Die folgenden Angaben gelten unter dem Vorbehalt, dass die Epidemie-Situation keine Veränderungen erforderlich macht.

#### Reformierte Kirchgemeinde Münchenstein

##### Jass

Erster und dritter Donnerstag im Monat, 14.00 Uhr, im Ref. Kirchgemeindehaus, Lärchenstr. 3  
 Ab dem 20. August wird bei uns wieder gejasst - lockere Sprüche und ein Zvieri inklusive. Infos beim Kirchensekretariat, Tel. 061 411 96 74.

##### Männerpalaver

Einmal pro Monat im Ref. Kirchgemeindehaus, Lärchenstr. 3  
 Echte Männer wollen manchmal unter sich sein. Termine und Infos bei M. Perrenoud, Tel. 077 493 21 36.

##### Seniorenachmittag «Hinter Gittern»

Mittwoch, 9. September, 14.30 Uhr im Ref. Kirchgemeindehaus, Lärchenstr. 3  
 Die Gefängnisseelsorgerin Birgit Schmidhalter erzählt von ihrer Arbeit.

##### Ökumene

##### Stadtführung «Jüdisches Leben in Basel»

Samstag, 12. September, 16.00-17.30 Uhr beim Spalentor Basel.  
 Teilnehmer-Beitrag CHF 15.-  
 Weitere Infos beim Kirchensekretariat, Tel. 061 411 96 74.

#### Katholische Kirche Münchenstein

##### Ökumenischer Erntedank-Gottesdienst

Donnerstag, 10. September, 15.30 Uhr, Stiftung Hofmatt  
 Festlicher Gottesdienst mit Musik: Wir danken für die Früchte der Erde und unseres Lebens.

##### Ökumenischer Mittagstisch

Mittwoch, 19. August, 2. September, 14. Oktober, jeweils um 12.15 Uhr im kath. Pfarreiheim, Loogstr. 18. Dienstag, 3. November um 12.30 Uhr im Ref. Kirchgemeindehaus, Lärchenstr. 3.  
 Gemeinsames Mittagessen, Austausch, Gemeinschaft pflegen.

##### Ökumenischer Seniorenachmittag

Mittwoch, 21. Oktober, 14.30 Uhr, kath. Pfarreiheim, Loogstr. 18  
 Gemütlicher Nachmittag zu einem Thema, mit Musik und anschliessendem Imbiss

##### Manglaralto-Sonntag

25. Oktober, kath. Kirche und Pfarreiheim, ab 9.45 Uhr  
 Gottesdienst und Mittagessen zur Unterstützung der Missionstätigkeit in Manglaralto/Ecuador

##### Gut sterben? Ideale und Herausforderungen am Lebensende

Freitag, 6. November, 14.30 Uhr, Kath. Kirche, Loogstrasse 20.

Markus Zimmermann, Theologe und Sozialethiker, Freiburg/Schweiz.

Vortrag und Podiumsgespräch, anschliessend Apéro.

Gemeinschaftsveranstaltung der katholischen Pfarrei, der Reformierten Kirchgemeinde, dem Verein Senioren Münchenstein und Umgebung, der Stiftung Hofmatt und der Koordinationsstelle für das Alter.

##### Koordinationsstelle für das Alter

##### Unsere Augen – Fenster zur Welt

Dienstag, 15. September, 16.00 Uhr, Stiftung Hofmatt, Pumpwerkstr. 3.

Auf Einladung des Seniorenrates spricht Dr. med. Florian Weiskopf, Oberarzt an der VISTA-Klinik in Binningen, zu Augenkrankungen im Alter und Augenpflege. Fragen und Antworten, ein Gespräch.

##### Letzte Hilfe: Am Ende wissen, wie es geht

Mittwoch, 23. September von 16.30-20.30 Uhr, Stiftung Hofmatt, Pumpwerkstr. 3. Wie können Angehörige oder Freunde einen Menschen in seiner letzten Lebensphase begleiten? Wie bietet die Palliativversorgung «letzte Hilfe» an? Weitere Informationen bzw. verbindliche Anmeldung für diesen Kurs bei

## Was läuft in Münchenstein?



Eveline Beroud, Kath. Pfarrei (079 293 96 78) oder Joachim Bühler (061 411 57 78).

##### Mitarbeit in der Spitex Birseck ist eine Lebenseinstellung!

Dienstag, 13. Oktober, 15.00 Uhr, Stiftung Hofmatt, Pumpwerkstr. 3  
 Sonja Wagner informiert über das pflegerische Angebot der Spitex und u.a. auch über die finanziellen Belange.

##### 10 Übungen im Alter

Dienstag, 17. November, 15.00 Uhr, Stiftung Hofmatt, Pumpwerkstr. 3.

Daniel Krapf von der Physiotherapiepraxis «RückGrat» zeigt 10 Übungen für mehr Wohlbefinden und Beweglichkeit.

##### Kulturkommission der Bürgergemeinde Münchenstein

##### M wie Münchenstein

Samstag, 22. August, 15.00 Uhr  
 «Dreispietz – vom Logistikareal zum Stadtquartier»

Freitag, 11. September, 20.00 Uhr  
 «Duo Calva – Cellocomedie» mit Alain Schudel und Daniel Schaerer, in der Trotte

##### «Zu Gast bei...»

Donnerstag, 17. September, 18.00 Uhr, FCB-Campus St. Jakob

##### «Schloss- und Trottenführung»

Samstag, 26. September, 15.00 Uhr, mit Dölf Brodbeck

##### Musikalisch umrahmtes Referat

Mittwoch, 30. September, 19.00 Uhr, Lärchenstrasse 3  
 «Robert und Clara Schumann auf Schweizerreise», mit Walter Müller, im «Blauen Saal» des KGH

##### «Soloklavierkonzert»

Freitag, 9. Oktober, 20.00 Uhr mit Jean-Paul Brodbeck, in der Trotte

##### «Jazz in der Trotte»

Freitag, 23. Oktober, 20.00 Uhr mit der Riverstreet-Jazzband

##### «Münchensteiner Bilderbogen Nr. 14»

Donnerstag, 5. November, 19.00 Uhr, mit Felix Brodbeck, im Saal des Hotel-Restaurants Hofmatt

##### Konzert des «Neuen Orchesters Basel»

Freitag, 14. November, 19.30 Uhr, im Saal des Hotel-Restaurants Hofmatt

##### «Kinder- und Familienkonzert»

Sonntag, 15. November, 15.00 Uhr, mit Christoph Fankhauser, in der Trotte



Seniorenrat

Wir freuen uns über Ihre Anregungen und Kommentare und über Interesse an einer Inseratschaltung.  
 seniorenrat@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](http://blkb.ch/marke)

 **BLKB**  
Was morgen zählt



Gehstöcke  
Rollstühle  
**Pflegebetten**  
Matratzen  
diverse Kissen  
Treppenlifte  
Rollatoren  
Rampen  
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](mailto:info@auforum.ch)

 [www.auforum.ch](http://www.auforum.ch)



**E-Mobilität  
ist Zukunft**  
Steigen Sie jetzt um

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