

Medienmitteilung aus der Alterskommission vom 18. März 2025

Die Förderung der eigenen Gesundheit soll Freude machen

Apps zählen unsere täglichen Schritte, addieren Kalorien und werten unsere Schlafphasen aus. Wir leben in einer Welt, in der wir uns auf allen Ebenen ständig optimieren sollten. Wie weit ist das förderlich oder bereits Zwang?

Nein, dieser Bericht soll keine Aufforderung zum Nichtstun sein. Couch-Potatoes, auf Deutsch «Stubenhocker», sollten jetzt nicht weiterlesen: unbestrittenermassen erweist sich regelmässige Bewegung im Alter als wirksam für die Gesundheit und die Selbstständigkeit. Dank körperlicher Aktivität lassen sich zahlreiche Erkrankungen vermeiden oder hinauszögern und auch bereits bestehende chronische Leiden positiv beeinflussen. Ebenso wichtig ist die Pflege der persönlichen Kontakte für das persönliche Wohlbefinden, die psychische Gesundheit. Und anderen Menschen zu helfen, tut bekanntlich unserer Seele gut.

Aber die Förderung der eigenen Gesundheit sollte uns Freude bringen. In unserer Umgangssprache haben wir dafür einen treffenden Ausdruck: «Es mues aim gluschte». Jede und Jeder hat persönliche Vorlieben, sei es Kontakt zu anderen Menschen knüpfen, Lesen, Kino, Theater, Natur, Abenteuer, Spielen oder ehrenamtlich tätig sein und anderen Menschen eine Freude bereiten. Diese Präferenzen gilt es mit Bewegung und sozialen Kontakten zu vernetzen. Die Reinacher Sport-, Musik- und Gesangsvereine und die drei Seniorenvereine (Altersverein, Betagtenhilfe, Senioren für Senioren) sowie die Kirchen bieten eine grosse Palette an Aktivitäten für ältere Menschen an. Info unter www.reinach-bl.ch / Stichwort: Älter werden

Unsere Aktionen sollen uns Freude machen. Nicht dauernd Spass, aber Zufriedenheit, Erfolgserlebnisse und Einsicht in den Nutzen. «Das Geheimnis, lange und gesund zu leben, besteht darin, die Hälfte zu essen, doppelt so weit zu gehen, dreimal so viel zu lachen und ohne Begrenzung zu lieben» (Tibetisches Sprichwort, zitiert nach Prof. Pasqualina Perrig-Chiello in «Own Your Age»).

Mehr Informationen:

Peter J. Meier, Gemeinderat Sicherheit und Gesundheit, Tel. 079 609 73 63
Thomas Sauter, Geschäftsleiter Allgemeine Verwaltung, Tel. 061 511 63 01





Rhythmikkurs:16
Mitwirkende, ein
Ball und viel
Lachen
Foto:
Alterskommissio
n