Geheimrezepte für ein hohes Alter

Autor(en): **Bachmann, Ivo**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich**

Band (Jahr): **- (2014)**

Heft 3

PDF erstellt am: **05.06.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-818939

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

WIE WIRD MAN 100 JAHRE ALT?_Gesunde Ernährung, viel Bewegung und Entspannung, empfehlen Wissenschaftler. Und was sagen Jubilare? Wir werfen einen Blick in die Gratulationsspalten der Zeitungen.

Geheimrezepte für ein hohes Alter

Text//**IVO BACHMANN** Illustration//**MARCEL REICH**

Die Freuden geniessen!

«Sie trinken doch Wein?» – «Aber selbstverständlich!» Erfrischend unbekümmert fegt die 104-Jährige allfällige Bedenken vom Tisch. Ihr Rezept für ein hohes Alter: «Die Freuden geniessen und auch den andern etwas gönnen.» Nur sollte man wissen, was einem wirklich guttut. Auch beim Essen: «Ich esse alles – ausser Käse.»

Natur lieben!

«Was ist das für ein Ansturm heute», stöhnt die Jubilarin, «und das bloss wegen mir.» Sogar der Stadtrat steht in der Stube und überreicht einen besonders grossen Blumenstrauss. Denn unsere Jubilarin ist eine Naturliebhaberin. Sie pflegt ihre Pflanzen mit Hingabe. «Ich bin sehr gerne in der Natur, und wenn es das Wetter zulässt, mache ich jeden Tag einen Spaziergang.»

Hobbys pflegen!

Sie hat schon immer viel genäht und gestrickt. Doch ihre grosse Passion ist das Zeichnen und Malen. All ihre Arbeiten hat sie fein säuberlich in einem Buch zusammengefasst – und es werden auch heute noch immer wieder ein paar schöne Seiten mehr. Das kreative Schaffen hält sie fit, auch mit 100 Jahren.

In der Gegenwart leben!

Er ist ein unbeirrbarer Optimist. Sein Blick ist konsequent nach vorn gerichtet. «Es gibt noch so viel zu tun», sagt er und freut sich schon auf die nächste Herausforderung. Er will noch immer Neues entdecken, Neues schaffen. Das ist für ihn ein existenzielles Bedürfnis. Das hält ihn am Leben.

Geistig aktiv bleiben!

100 Jahre! «Die anderen sind deswegen viel aufgeregter als ich», sagt sie lächelnd. Die Jubilarin erfreut sich bester Gesundheit. Einzig die Beine machen nicht mehr so mit. Seit einigen Jahren wohnt sie im Seniorenzentrum. «Autonomie ist mir sehr wichtig», betont sie. Noch als über 80-Jährige buchte sie einen Computerkurs. Und mit über 90 Jahren besuchte sie Vorlesungen an der Universität.

Meditieren und philosophieren!

Zu einem langen Leben gehören auch Schicksalsschläge. Der Verlust von Angehörigen, der Abschied von Freunden. Trost und Zuversicht findet die Jubilarin stets in ihrem tiefen Glauben. Sie meditiert, hört gerne Musik und liebt die Gespräche mit Besuchern. Daraus schöpft sie ihre Lebenskraft.

Humor nie verlieren!

Sie hat kein einfaches Leben hinter sich. Trotzdem hat die Jubilarin nie ihren Humor verloren. «Wer regelmässig faulenzt, bestimmt mal die 100 kredenzt»: Das ist nur einer ihrer zahlreichen Sprüche. Humor heilt Wunden.

Schöne Musik hören!

Seit ihrer Pensionierung kann sie sich endlich ihrer wirklich grossen Leidenschaft widmen – der Musik. Über 300-mal war sie seither in der Zürcher Oper. Erst noch reiste sie zusammen mit ihrem Sohn im Zug und Tram zur Verdi-Gala ins Opernhaus. «Jetzt schaffe ich das zwar nicht mehr. Aber ich kann ja immer noch die CD-Aufnahmen der Opern hören.» So tönt ein zufriedenes Leben.

Rauchen und trinken!

Es war ein schönes Geburtstagsfest – ein weiterer Höhepunkt in einem langen Leben. Heute ist es zwar etwas ruhiger geworden in seinem Alltag. Doch eines ist wie eh und je: Gerne raucht der 100-Jährige seine Tabakpfeife und trinkt ein Gläschen Wein. «Das hält jung», sagt er schmunzelnd.

Nicht rauchen, nicht trinken!

Er ist 104 und wohnt im Altersheim. Seine Partnerin ist 96 und lebt noch in ihrer eigenen Wohnung. «Er kommt immer zu mir zum Abendessen», verrät die 96-Jährige. Die kleine Ausfahrt zu seiner Freundin ist kein Problem: Er ist noch erstaunlich gut zu Fuss unterwegs. Wen wunderts: Er hat nie geraucht, «ausser einmal eine Niele». Alkohol trinkt er ebenfalls nicht, höchstens mal ein Gläschen Rimuss.

Nie heiraten!

Sie liest dann und wann die Zeitung. Aber Fernsehen? «Nein, es sind ja sowieso meist nur schlechte Nachrichten.» Die Jubilarin lebt einfach und bescheiden. Ob sie so alt geworden sei, weil sie nie geheiratet habe, will der Reporter der Lokalzeitung wissen. «Ja, ja», pflichtet sie bei – und lächelt. Man kennt ja all die schlechten Nachrichten.

Eine gute Familie haben!

Immer an der Seite des 90-Jährigen ist seine Ehefrau. Gemeinsam haben sie auch schwere Schicksalsschläge überstanden. Eine gute Frau, einen lieben Mann an der Seite haben – das ist ihr Rezept für ein langes Leben. Überhaupt – die Familie! Sie ist das Wichtigste. «Ohne diesen Zusammenhalt gehts nicht.»

Tolle Gene haben!

«Dass ich noch da sein kann, das ist nicht selbstverständlich», weiss die 100-Jährige. Sie ist überzeugt, dass sie dies ihren Genen verdankt: «Ich bin ein Sonntagskind.» Mehrere Mitglieder ihrer Familie wurden über 90 Jahre alt. Schöne Perspektiven auch für ihre Kinder, Grosskinder, Urgrosskinder.

Eiercognac verschreiben!

Er fühlt sich «guet zwäg», ist körperlich und geistig noch richtig rüstig – 100 Lebensjahre hin oder her. «Auf Anraten meines Arztes trinke ich hie und da ein Gläschen Eiercognac.» Sehr zum Wohl.

Wenig Salz, wenig Zucker!

Er wohnt in einem Generationenhaus – ganz Junge und ganz Alte unter einem Dach. «Das ist wunderbar», sagt er, «hier blühen Gemüt und Gesundheit auf.» Regelmässig macht er Gymnastikübungen. «Und wenn der FC Basel spielt, dann lege ich mir den FCB-Schal um und schalte die Kiste ein.» Vor allem aber achtet er auf seine Ernährung: «Wenig Salz, wenig Zucker, wenig tierische Fette.»

Einfach zufrieden sein!

Sie war Fabrikarbeiterin, zweifache Mutter. Sie liebte das Wandern in den Bergen, sammelte Kräuter und Beeren. Bis zu ihrem 102. Lebensjahr hackte sie noch Holz und lebte mit ihrer Tochter im eigenen Haus. Nun feiert sie ihren 104. Geburtstag und sagt zufrieden: «Ich nehme das Leben, wie es kommt. Ich habe keine Wünsche.» Auch wenn sie nochmals zurück in frühere Zeiten reisen könnte: «Ich würde nichts anders machen wollen.» ■

Die Gratulationsmeldungen sind leicht verändert und anonymisiert. Textquellen: «Die Südostschweiz», «Neue Luzerner Zeitung», «Schaffhauser Nachrichten», «St. Galler Tagblatt», «Thurgauer Zeitung», «Walliser Bote», «Zeitlupe», «Zofinger Tagblatt», «Zürcher Unterländer».