

ÄLTER WERDEN

Wie kann ein älterer Mensch länger fit bleiben? Wissenschaft forscht weiter.

SEITE 2

MENSCHEN

Wie kann man sein Leben gestalten, wenn man 100 Jahre alt wird?

SEITE 4

IM HOTEL WOHNEN

Die Sonne strahlt im Hotel «Allgäu Sonne» in Oberstaufen besonders schön.

SEITE 7

DIE SÜDOSTSCHWEIZ
AM SONNTAG



ÄLTER WERDEN

Altern mit Lebensfreude

Etwa 120 Jahre – so alt kann ein Mensch maximal werden. Lebensumstände und -stil entscheiden über die Lebensspanne. Noch viel wichtiger ist aber die persönliche Lebenseinstellung.

Von Magdalena Petrovic

Warum tun wir uns so schwer mit dem Alter? Meist hängt das damit zusammen, dass wir ein negatives Bild vom Alter haben und das Alter als eine Bedrohung ansehen: Wir verknüpfen das Älterwerden mit Krankheit, Vergesslichkeit, Schmerzen, Einsamkeit, grauen Haaren oder Glatze, Falten, Gebrechlichkeit oder gar Pflegebedürftigkeit. Wohl deshalb sagte die amerikanische Schauspielerin Mae West einst: «Altern ist nichts für Feiglinge.» Und die deutsche Autorin und Schauspielerin Lili Palmer soll einmal gesagt haben: «Nur wer sein Alter verleugnet, fühlt sich wirklich alt.» Jeder Mensch will im Grunde genommen alt werden, aber der springende Punkt ist, dass keiner alt sein möchte.

Seit dem Jahr 1990 gilt die Französin Jeanne-Louise Calment als bisher ältester Mensch der Welt: Sie wurde 122 Jahre, fünf Monate und 14 Tage alt. Die Vorstellung, so lange leben zu können, gefällt uns allen – oder etwa nicht? Die Wahrscheinlichkeit, ein so hohes Alter zu erreichen, steigt heute stetig: Immerhin lag die Lebenserwartung im Mittelalter noch zwischen 40 und 50 Jahren. Nach aktuellen Studien des Bundesamts für Statistik, in der Experten die vergangene und zukünftige Entwicklung der Lebenserwartung in der Schweiz analysieren, werden Schweizer Frauen im Schnitt 85-jährig, und die Männer werden etwas über 80 Jahre alt. Gegenüber den letzten Bewertungen und seit dem Jahr 1950 stieg der Wert um je drei Monate jährlich.

Ein Ende des Aufwärtstrends ist nicht in Sicht: Sämtliche Vorausschätzungsverfahren stellen für die nächsten 20 Jahre eine Zunahme der Lebenserwar-

tung in den entwickelten Ländern von fünf bis neun Jahren in Aussicht. Frauen würden demnach im Jahr 2030 im Schnitt 90 Jahre und älter, Männer über 85 Jahre alt.

Sicher ist: Wir sind nicht unsterblich. Und wie alt wir werden können, hängt von vielen Faktoren ab, etwa vom Geschlecht: Bis zu den Wechseljahren schützen die Sexualhormone Frauen vor vielen chronischen Krankheiten, sagen verschiedene Gynäkologen und Anti-Aging-Experten. Studien an Zwillingspaaren haben zudem ergeben, dass erbliche Faktoren die Lebenserwartung zu einem Viertel bedingen. Darüber hinaus ist der Lebensstil entscheidend: So verkürzt jede Zigarette statistisch betrachtet das Leben um sieben Minuten. Auch Alkoholkonsum, Bewegungsmangel, eine ungesunde Ernährung und die persönliche Einstellung dem Leben gegenüber beeinflussen, wie lange wir leben.

In dieser Ausgabe widmen wir uns nicht etwa dem Tod oder der durchschnittlichen Lebenserwartung in der Schweiz. Nein, für Sie, liebe Leserinnen und Leser, haben wir uns mit einem bedeutenden und schönen Prozess – in dem wir alle stecken – auseinandergesetzt: dem Älterwerden. Für diese Ausgabe waren wir auf der Suche nach beeindruckender Literatur rund um das Thema Altern. Schweizer Promis erzählen uns, wie sie zu ihrem Alter stehen und was das Schönste am Älterwerden ist, und Sie erfahren etwas über die Altersforschung. Lehnen Sie sich zurück, geniessen Sie Ihren Sonntag und tauchen Sie in ein Thema ein, das uns alle betrifft.

Unverwüstlicher Winzling

FORSCHUNG

Immer mehr ältere Menschen prägen unsere Gesellschaft. 2030 wird bereits einer von drei Europäern über 65 Jahre alt sein. Und das bringt auch finanzielle Belastungen mit sich. Wie kann der Mensch länger fit bleiben? Die Wissenschaft sucht Antworten. Von Andreas Lorenz-Meyer



Fitness im Alter wünschen sich die meisten von uns – um das zu ermöglichen, geht die Forschung neue Wege.

In der griechischen Mythologie sollte Herkules die Hydra erledigen, ein zischendes, neunköpfiges Ungeheuer, dem für jeden abgeschlagenen Kopf zwei neue nachwachsen. Daher musste Jolaos dem Helden zu Hilfe eilen. Mit einer Fackel brannte er die neuwachsenden Häupter «bei ihrem ersten Emporkeimen» aus. Herkules trennte daraufhin das unsterbliche Haupt vom Schlangenleib. Er begrub es am Wege und wälzte einen schwer Stein darüber.

Bei der Hydra, die heute in Laboren untersucht wird, handelt es sich nicht um ein Monster, sondern um einen winzigen Süswasserpolyphen von drei Zentimetern. Zu seinem Namen ist er gekommen, weil sein Kopf ebenfalls nachwächst, nicht ganz so schnell wie bei der Schlange aus der Sage, aber immerhin in gut drei Tagen.

Der Grund für die Unverwüstlichkeit: Die Tierchen verstehen es, ihre Stammzellen ständig zu erneuern. Dadurch zögert sich die Alterung hinaus, und zwar so weit, dass die Hydren «potenziell unsterblich» sind. Das muss auch so sein, denn andernfalls würden die Polypen aussterben. Sie vermehren sich durch Knospung, also ungeschlechtlich. Voraussetzung dafür ist die ständige Teilungsfähigkeit der Stammzellen.

Langlebigkeitsgen beim Menschen

An der Christian-Albrechts-Universität in Kiel haben Forscher eine Entdeckung gemacht: Dem FoxO-Gen ist es zu verdanken, dass sich die Stammzellen der Hydra permanent erneuern. Um die Rolle dieses Gens zu ergründen, züchtete man eigene Polypen. Anna-Marei Böhm vom Zoologischen Institut: «Wir haben eine genetisch veränderte Sequenz in das Tier gegeben, welche das Gen inaktiviert.» Ohne FoxO sank die Fähigkeit der Mutanten, ihre Stammzellen zu erhalten. Sie alterten also. Mit den Hydren besitzt die Wissenschaft nun ein lebendiges Experimentier-Modell, um das Langlebigkeits-Gen weiter zu erforschen. Was umso interessanter ist, da FoxO auch beim Menschen vorkommt. Durch Versuche an Zellkulturen ist bekannt, dass es eine Rolle in der Erhaltung von Stammzellen spielt. Normalerweise hören diese im Alter auf, sich zu erneuern. Sie können dann alte, beschädigte Zellen nicht mehr ersetzen. Der Abbau von Muskeln beginnt, auch der Herzmuskeln. Nerven- und Immunsystem sind ebenfalls betroffen.

Kann FoxO diesen unvermeidlichen Prozess aufhalten? Es gebe einen Zusammenhang zwischen einer bestimmten Variante des FoxO-Gens und sehr hohem Alter, sagt Böhm. Hundertjährige tragen vermehrt diese Variante. Woraus zu schliessen ist, dass dieses Gen das Altern und die Langlebigkeit beeinflusst.

Linderung des Alterns

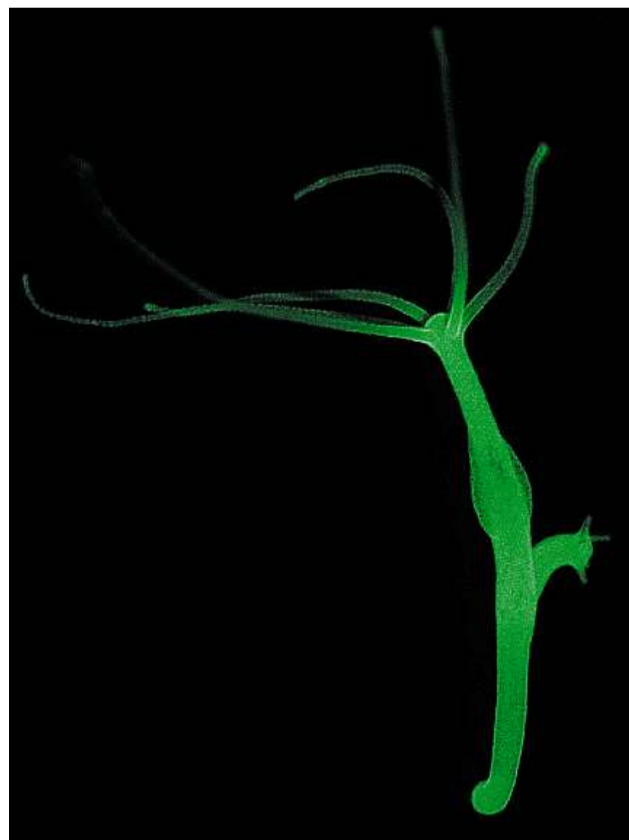
Die Forscher wollen den Menschen aber nicht unsterblich machen. Böhm: «Das wird uns nicht gelingen und niemals unser Ziel sein. Das Altern ist von vielen Faktoren abhängig: Genetik, Umwelt, Lebenswandel. Die Genetik beeinflusst es zum Beispiel nur zu 20 Prozent.» Die eigentliche Frage hinter den Hydra-Versuchen lautet: Welche Mechanismen und Gene liegen dem Altern des

Menschen zugrunde? Mit Hilfe dieser Informationen könnten Menschen länger gesund leben als heute.

Die Forschung an den Polypen hat einen handfesten ökonomischen Hintergrund: Die Gesundheitskosten sollen sinken. Diese gehören zu den Grundproblemen alternder Gesellschaften. In der Schweiz hat ihr Anteil am Bruttoinlandsprodukt 2010 bei 10,9 Prozent gelegen.

Weswegen auch in Zürich nach Wegen gesucht wird, die Beschwerlichkeiten des Alters zu lindern. Die Geriatrie-Professorin Heike Bischoff-Ferrari vom Zentrum für Alter und Mobilität leitet dort eine internationale Studie, an der über 2000 Probanden teilnehmen, alle jenseits der 70. Sie müssen jeden Tag Vitamin D und Omega-3-Fettsäuren einnehmen und ein kleines Sportprogramm absolvieren. Die Forscher hoffen dabei auf eine Sensation: Dass sich die Lebensqualität im Alter mit einfachen und günstigen Mitteln verbessert. Ergebnisse sind aber erst 2018 zu erwarten.

Gerade ältere Menschen leiden unter Vitamin-D-Mangel. Es ist vor allem für den Calciumgehalt in den Knochen wichtig, wird aber nicht über die Nahrung aufgenommen, sondern in der Haut produziert. Voraussetzung: Der Mensch hält sich regelmässig draussen auf und bekommt Sonne ab. Stubenhocker, zu denen viele Menschen fortgeschrittenen Alters gehören, haben daher oft zu wenig Vitamin D. Wodurch das Risiko etwa von Herz-Kreislauf- oder Stoffwechsel-Erkrankungen steigt.



Der Süswasserpolyph Hydra ist «potenziell unsterblich», weil er sich ständig selber erneuert.

BUCHSTABEN

Rund ums Älterwerden

Es ist ein Prozess, der uns alle betrifft: So hat das Thema Alter auch in der Buchwelt Einzug gehalten.

«Älter werden»

Sehr interessant sind die Überlegungen von Autorin Silvia Bovenschens zum Thema Älterwerden. Voller gedanklicher und sprachlicher Eleganz horcht Bovenschens prüfend die Begriffe des Älterwerdens ab und spricht furcht- und schnörkellos heikle Themen an: etwa Sexualität im Alter – Runzelsex wie die Autorin schreibt – oder Erkrankung an Multipler Sklerose.



Sehr beeindruckend ist auch, dass die Autorin Leben und Zeit nicht aus einer quasi jenseitigen, weil von Trauer und dem Gedanken an Versäumnisse behafteten Perspektive betrachtet, sondern dass gerade das Bewusstsein der Vergänglichkeit sie mitten ins Leben und der Freude daran führt.

Silvia Bovenschens «Älter werden», S. Fischer Verlag, 160 Seiten, 31.70 Franken

«Älterwerden will gelernt sein»

Die heutige Generation der 60- bis 80-Jährigen steht als erste in unserer Menschheits- und Kulturgeschichte aufgrund ihrer sich verlängernden Lebenserwartung vor der Aufgabe, die lange Alterszeit zu durchleben und für sich zu gestalten. Wenn eine Lebenssituation unbekannt



ist, möglicherweise sogar beunruhigt oder ängstigt, stützt man sich gern auf Kenntnisse, Erfahrungen und Vorbilder. Dabei macht das Autorenpaar im Buch deutlich, dass es sich beim Älterwerden um höchst persönliche und dazu kaum noch bewusste Erfahrungen handelt.

Hartmut und Hildegard Radebold: «Älterwerden will gelernt sein», Klett-Cotta, 288 Seiten, 28.90 Franken.

«Altwerden ist nichts für Feiglinge»

Er ist alt. Er ist bekannt und beliebt. Jetzt macht der Schauspieler Joachim Fuchsberger seinen Altersgenossen und allen Jüngeren, die ja auch irgendwann mal alt werden, Mut, locker mit diesem unvermeidlichen Vorgang im Leben umzugehen. In seinem Buch zeigt der Autor Fuchsberger, wie man



in Würde und mit einem Augenzwinkern alt werden kann. Launig und charmant, nachdenklich, aber nie weinerlich plaudert der Mann des deutschen Unterhaltungsfilms über die Blüte seines Lebens und darüber, wie es sich anfühlt, wenn sie langsam dahinwelkt.

Joachim Fuchsberger: «Altwerden ist nichts für Feiglinge», Güterloher Verlagshaus, 224 Seiten, 28.90 Franken.

«Altern wie ein Gentleman»

Der Ernst des Arbeitslebens sitzt uns tief unter der Haut – das merkt man spätestens mit der ersten Rentenrate, meint Sven Kuntze, bekannter pensionierter Journalist, in seinem Buch «Altern wie ein Gentleman». Denn mit dem Ende geregelter Arbeit drohen Verlust des Selbstwertgefühls und Lebensunordnung. Um die Freiheit von Arbeit schätzen zu lernen, muss sich Kuntze neu erfinden, dabei alle unerbetenen Ratschläge genauso in den Wind schlagen wie frühes Aufstehen und Tagesplanung.



Sven Kuntze: «Altern wie ein Gentleman», C. Bertelsmann Verlag, 356 Seiten, 28.90 Franken.

«Nie ausgelernt»

NACHGEFRAGT

Die einen akzeptieren ihr Alter, die anderen können mit dem Älterwerden nicht umgehen. Doch wie sieht das bei den Schweizer Promis aus? Die «Chili»-Redaktion hat bei neun Promis nachgefragt und tiefgründige Antworten erhalten.

Von Magdalena Petrovic

Der 37-jährige **Antoine Konrad alias DJ Antoine** beschäftigt sich auch in seinem Berufsalltag als DJ, Produzent und Unternehmer mit dem Thema Älterwerden: Mit seinem Studiopartner Mad Mark produziert er gerade für das neue Album einen Song mit dem Titel «We will never grow old» (zu Deutsch: Wir werden nie alt werden), dessen Text sich mit dem Alter beschäftigt.

«Für mich ist es wichtig, dass ich schon heute auf meinen Körper achte und mich gesund ernähre.» Er ist jedoch überzeugt, dass die persönliche Einstellung eine grosse Rolle in diesem Lebensprozess spielt. Das Schönste am Älterwerden sei mit jedem Lebensjahr ein weiteres Jahr an Erfahrungen zu gewinnen. «Denn ausgelernt haben wir nie», sagt der erfolgreiche und bekannte DJ und meint, dass man sich im hohen Alter mit gewissen Gebrechen auseinandersetzen und dabei akzeptieren muss, dass sich gewisse Dinge dann auch verändern.

www.djantoine.com



«Man sammelt ununterbrochen neue Erfahrungen, die das Leben sicher auch leichter machen und bereichern. Durch Reisen, neue Begegnungen mit Menschen wird man reifer», erklärt die 30-jährige Djane und Produzentin **Tanja la Croix**. Immerhin müsse man sich dem Alter entsprechend weiterentwickeln, dabei dürfe man sich nicht von seinem Äusseren abhängig machen. «Das Schönste am Altern ist, dass man immer mehr neue Fähigkeiten ausschöpfen kann.»

www.tanjalacroix.com



Als grösste Herausforderung im Alter sieht Moderatorin **Sara Bachmann** die Suche nach dem passenden Altersheim. «Wenn man merkt, dass man körperlich und geistig nicht mehr so fit ist», stellt sich die 33-Jährige vor, «dann denke ich, dass es auch Phasen gibt, in denen man Mühe mit dem Alter hat.» Aus diesem Grund hat Bachmann Respekt vor dem Alter. «Aber Angst wegen der Veränderung des Aussehens habe ich überhaupt nicht – das ist ein natürlicher Prozess.»

www.sarabachmann.ch

«Nicht zu seinem Alter stehen ist schon peinlich», sagt der Künstler **Michel Gammethaler**. Krankhaften Jugendwahn finde er lächerlich – ein gesundes Mass an jugendlichem Leichtsinn hingegen erfrischend. «Ich freue mich aber auf grössere Narrenfreiheit mit zunehmendem Alter.» Als grosse Herausforderungen sieht Gammethaler, die Fitness beizubehalten: «Ich bin zwar erst 40 – trotzdem verzeiht mir mein Körper nicht mehr alles, und an dem muss ich arbeiten.»

www.michel-gammethaler.ch



Vor dem Älterwerden fürchtet sich die Snowboarderin **Manuela Pesko** nicht und sieht dem Alterungsprozess positiv entgegen: «Ich freue mich immer auf neue Erfahrungen, und Charakter im Gesicht steht jedem gut.» Und was soll das Schönste am Älterwerden sein? «Sehen wie die eigenen Kinder aufwachsen und ebenfalls ihre eigenen Erfahrungen sammeln.» Auch denkt die Sportlerin nicht darüber nach, wie alt sie werden könnte, «ich lasse mich überraschen.»

www.manuelapesko.ch

Die 45-jährige Moderatorin **Patricia Boser** steht ohne Probleme zu ihrem Alter: «Das muss jeder für sich selbst entscheiden, ob er zum eigenen Alter steht oder nicht – mir persönlich ist das wichtig.» Denn durch die erworbene Lebenserfahrung gehe sie gelassener an Herausforderungen heran. Auf die Frage, wie alt sie werden möchte, antwortet Boser prompt: «Die Anzahl der Jahre ist mir nicht so wichtig. Entscheidend ist die Lebensqualität, und da meine ich nicht nur den materiellen Aspekt.»

www.patriciaboser.ch



«Es gibt Musiker, die noch heute mit 85 Jahren auf der Bühne Schlagzeug spielen – mit einer Energie und Leidenschaft – wie wenn sie noch 20 wären. Das finde ich sehr beeindruckend, und das wünsche ich mir auch für meine Zukunft», sagt **Phil Daniels**, Leadsänger von The Fires. Der 20-Jährige sieht das Altern als notwendig und positiv: «Denn als junger Mensch wird man nicht immer ernst genommen – so lernt man täglich dazu und kann aus diesem Fundus schöpfen.»

www.thefires.ch

«Das Schönste am Älterwerden?» sagt der Komiker **Christian Jott Jenny alias Leo Wundergut**, «dass ich mich im Bus nicht mehr entschuldigen muss, wenn der Bus überfüllt ist und ich sitzen bleibe.» Er findet, dass es besonders wichtig ist, dass man zu sich und seinem Alter steht. «Nur soll jeder für sich entscheiden können, wie alt er tatsächlich sein möchte», meint der Komiker. Als grosse Herausforderung beim Älterwerden empfindet er, gewisse Schicksalsschläge hinnehmen zu können. «Aber zum Glück wird man weiser und reift an den Erfahrungen.»

www.wundergut.com



Die Moderatorin von «Glanz und Gloria», **Nicole Berchtold**, möchte so alt werden, dass sie ihre Kinder und Enkel aufwachsen sehen kann. «Das Schönste am Altern ist die Ruhe und Lebenserfahrung, die man irgendwann beisammen hat», meint die 34-Jährige. Im Alter hätten wir Menschen immer mehr Ängste. «Das merke ich jetzt schon, denn ich habe auf einmal Angst vor dem Fliegen, Einbrechen und vor Krankheiten. Ich mache mir plötzlich so viele Gedanken, wo ich früher ganz unbekümmert war und einfach mal drauflos machte.»

www.nicoleberchtold.ch

NACHGEFRAGT

Wunderwaffe Medizin?

Anti-Aging ist das Modewort, welches viele medizinische Massnahmen zusammenfasst, mit denen Alterungsprozesse verzögert, aufgehalten oder sogar rückgängig gemacht werden können.

Von Astrid Hüni

Die Medizin, die sich damit befasst, die negativen Auswirkungen des Alters zu reduzieren oder gar ganz verschwinden zu lassen, boomt. Auch die Luxushotellerie bietet heute fachmännische Beratung und Behandlung für Leute im reiferen Alter an. Im «Tschuggen Grand Hotel» in Arosa heisst die Fachfrau Dr. med. **Annett Härtel**. Sie weiss genau, worum es ihren Patienten geht. Im Gespräch mit der «Chili»-Redaktion gewährt sie einen Einblick in ihr Betätigungsfeld.



Annett Härtel, wie wichtig ist ein positives Lebensgefühl fürs Älterwerden?

Annett Härtel: Ein positives Lebensgefühl ist wichtig, um das Älterwerden zu vergessen. Jeder darf sein Alter vergessen, sich fit fühlen, das Leben geniessen. So bleibt der Geist jung und mit Glück, moderner Medizin und dank unseres Lebensstandards kann man heute ein hohes Alter mit guter Lebensqualität erreichen.

Anti-Aging ist zum Schlagwort geworden.

Was verstehen Sie als Fachfrau genau darunter?

Ich gebrauche die Bezeichnung Anti-Aging nicht sehr gern. Es ist ein Marketingbegriff und wird häufig in Verbindung mit unseriösen Versprechungen gebracht. Eigentlich geht es um alles, was allgemein die Gesundheit fördert. Als Fachärztin für Dermatologie, Phlebologie, Lasermedizin, Allergologie, Akupunktur, Venerologie und Proktologie habe ich eine fundierte und breite Ausbildung auch in Ästhetischer Medizin und grosse Erfahrung. So berate oder behandle ich Menschen beziehungsweise Patienten, die sich mit Beschwerden oder auch Ängsten vertrauensvoll an mich wenden und um meine Hilfe oder meinen Rat bitten. Meine langjährige und breit gefächerte Erfahrung hilft mir den atemberaubenden Wissenszuwachs zu verfolgen und dies wiederum meinen Patienten zugutekommen zu lassen.

Nicht alle Menschen stehen dazu, dass sie sich in die Hand eines Schönheitsmediziners begeben haben, warum wird dieses Thema Ihrer Meinung nach noch immer tabuisiert?

Ein gesunder Körper und eine schöne Haut sind von Vorteil im privaten und beruflichen Leben, dazu gibt es wissenschaftliche Untersuchungen. Zu Recht gehört ein Arztbesuch zur Privatsphäre, und jeder Mensch hat auch gern sein kleines Geheimnis. Im vertrauten Kreis unter Freunden und Bekannten wird zunehmend über die Verschönerungen gesprochen. Ein Grossteil meiner Patienten kommt auf Empfehlung. Ich sage gern: «Wenn sie mit meiner Arbeit zufrieden sind, dann sagen sie es weiter; wenn nicht, dann sagen sie es bitte mir.»

Was ist das Zentrale für ein erfolgreiches Anti-Aging-Programm?

Die persönliche Situation und Familienanamnese sind zentral. Gern schaue ich die gesundheitliche, soziale, zeitliche und finanzielle Situation als Ganzes an und gebe individuelle Hinweise. Einfaches und leicht Umzusetzendes kann oft schon eine grosse Wirkung haben. Als Hautärztin konzentriere ich mich gern auf das grösste Organ des Menschen, die Haut. Die Haut ist ein langsam alterndes Organ, wenn wir sie nicht mit zu viel Sonne und Umwelteinflüssen stressen. Reizfältchen, Mimikfalten und Substanzverlust im Gesicht als auch kleine Äderchen, Blutschwämmchen und Pigmentflecken lassen sich heute leicht entfernen. Verbessert man die Hautgesundheit, dann führt das zu Wohlbefinden. Gern verfolge ich die Veränderungen anhand von Fotos. So können ganz gezielt, ohne den Ausdruck der Persönlichkeit zu entfremden, manche Zeichen der Zeit entfernt oder gemildert werden.

Mit welchen Kosten muss Mann oder Frau rechnen, wenn sie sich für eine professionelle Anti-Aging-Beratung entscheiden?

Zuerst sollte man seine Wünsche und Ziele konkretisieren. Dazu kann ich meist verschiedene Behandlungsvorschläge unterbreiten, die unterschiedlichen Aufwand, Kosten, aber auch Risiken und Nebenwirkungen bedeuten. Die Kosten beginnen ab 100 Franken und steigen je nach Zeit- und Materialaufwand. Vieles, was zu einem erfüllten, schönen, langen Leben führt, ist nicht unbedingt teuer.



Das neue Alter

NACHGEFRAGT

Medizin und Forschung ermöglichen uns ein kontinuierliches Älterwerden. Aber wie wird eine so lange Lebenszeit gestaltet? Die deutsche Politikjournalistin Margaret Heckel weiss, was in naher Zukunft möglich ist.

Mit Margaret Heckel sprach Andrea Hilber Thelen



Sie sind ein Beweis, dass Altwerden durchaus Spass macht: die beiden 70-jährigen Rolling-Stones-Mitglieder Keith Richards (links) und Frontmann Mick Jagger. Sie feiern 2013 ihr 50-jähriges Bestehen mit einer neuen Welttournee.

Es ist eine Tatsache: Wir werden immer älter. Wer 1950 geboren wurde, wird heute im Durchschnitt 85 Jahre alt. Im Jahr 2000 Geborene werden mit grosser Wahrscheinlichkeit sogar schon den 100. Geburtstag feiern können. Aber wie füllt man ein so langes Leben richtig und sinnvoll? Es wird Zeit, die Landkarte des Lebens neu zu beschreiben, meint die deutsche Politik- und Wirtschaftsjournalistin Margaret Heckel. Sie erforschte die demografischen Veränderungen in Europa, Amerika und Asien und fasste die gesammelten Daten und Erkenntnisse in ihrem 2012 erschienenen Buch «Die Midlife-Boomer: Warum es nie spannender war, älter zu werden» zusammen.

Frau Heckel, haben Sie Angst vor dem Alter?

Margaret Heckel: Nein, warum sollte ich? Alter ist doch keine Krankheit. Im Gegenteil. Ich bin jetzt 46 Jahre alt und arbeite seit 23 Jahren. Da ist wahnsinnig viel Spannendes passiert. Und wenn ich mir vorstelle, die gleiche Zeit nochmal zu haben und dann erst 69 zu sein, finde ich das ausserordentlich faszinierend.

Ein hundert Jahre dauerndes Leben wird bald keine Ausnahme mehr sein. Welcher Lebensbereich wird sich dadurch am stärksten verändern?

Unser Arbeitsleben! Wir werden bis 70, 75 Jahre arbeiten. Ich jedenfalls möchte das – und sicher werden es unsere Kinder in ihrem 100-jährigen Leben tun. Bei einem so langen Leben macht unsere heutige Art zu arbeiten keinen Sinn mehr. Wer 100 wird, muss nicht schon mit 40 alles im Leben erreicht haben. Er und sie müssen sich nicht mit der Rushhour des Lebens quälen und alles in die Zeit von 25 bis 40 packen. Das ist dann vollkommener Quatsch.

Wie sieht dann unser Arbeitsleben aus?

In einem 100-jährigen Leben werden wir vermutlich 50 oder 60 Jahre davon arbeiten – und zwar nicht im gleichen Job. Wir werden auch nicht immer Vollzeit arbeiten. Es wird immer wieder Zeiten geben, in denen man zurückschaltet, Teilzeit arbeitet, mehr Zeit für die Kinder haben möchte, einen längeren Weiterbildungsurlaub macht oder einfach auf eine Reise geht. Wir werden diese Ruhephasen brauchen, weil sonst eine so lange Arbeitszeit-Spanne gar nicht durchzuhalten ist.

Aber wie sollen diese Auszeiten finanziert werden?

Es wird durch diese flexibleren Arbeitszeitmodelle Einkommenseinbussen geben. Aber diese werden durch die insgesamt längere Lebensarbeitszeit wieder kompensiert.

Wer wird diese tief greifenden Änderungen vorantreiben?

Der Auslöser wird der kommende Fachkräftemangel durch den Rückgang der Erwerbstätigen sein. Schon heute gibt es in Teilen Süddeutschlands und in einigen Branchen einen ständig verschärfenden Mangel an gut ausgebildeten Fachkräften. Zwar kann man Fachleute aus dem Ausland rekrutieren. Aber viel schlauer und viel einfacher ist es, das brachliegende Potenzial der älteren Menschen zu nutzen. Mein Lieblingsbeispiel ist eine Grossbäckerei mit mehreren 1000 Mitarbeitern in Südbaden. Sie haben schon jetzt Probleme, Lehrlinge zu finden. Also bilden sie Menschen ab 40 zu Bäckereifachverkäufer, Konditoren und Bäcker aus, also all die Berufe, in denen es schwer ist Nachwuchs zu finden. Das Senioren-Ausbildungs-Programm läuft sehr erfolgreich. Es sind Frauen nach der Kinderpause, oder auch Ungelernte, die mit 45 oder 50 noch eine neue Ausbildung bekommen und so mindestens zehn vielleicht auch 20 Jahre in diesem neu erlernten Beruf verantwortlich arbeiten und ein Einkommen erwirtschaften.

Kaum vorstellbar, dass sich jemand in einer klassischen Karriere Auszeiten leisten kann. Oder?

Hier sieht man ein spannendes Phänomen. Die Generation Y, also die ab 1980 Geborenen, fordern heute schon beim Bewerbungsgespräch, dass sie auch mal ein sogenanntes Sabbatical nehmen können, meistens um mehr Zeit für die Kindererziehung haben zu können. Das wünschen sich Männer wie Frauen. Männer sogar zunehmend. Die durch die Demografie notwendige Flexibilisierung des Arbeitslebens hilft also den Jungen aber auch den Alten. Noch ist das nur eine Minderheit, aber oft sind es gerade die sogenannten «High Potentials», also die sehr Umworbene und gut Ausgebildeten. Das macht mich zuversichtlich, dass der Prozess des Umdenkens schneller gehen könnte, als wir es uns momentan vorstellen.

Aber sind wir geistig und auch körperlich überhaupt fähig, bis 85 zu arbeiten?

Aber natürlich. Dank neuer Techniken wie MRT-Scans von unserem Gehirn und der boomenden Neurowissenschaft wissen wir, dass die Geschichten über einen dramatischen Abbau unserer körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit im Alter einfach nicht stimmen. Das sind Vorurteile, die uns im Weg stehen und uns eine Falle stellen. Wer von sich selbst glaubt, er sei alt und könne nichts mehr, hat mehr Probleme als jemand, der dem Alter positiv gegenübersteht.

Wie stark beeinflusst unser Hirn den Alterungsprozess?

Extrem stark. Das zeigen auch die sogenannten Priming-Experimente der Neurowissenschaftler. Priming bedeutet so viel wie «eine Spur legen». Wenn bei Menschen unbewusst eine Spur gelegt wird, verhalten sich diese auch danach. Ein Beispiel: Zwei altersgemischte Gruppen, die eine Gruppe bekommt Alters-Stereotypen wie Langsamkeit, Gebrechlichkeit, Alzheimer, und so weiter genannt, die andere nicht. Dann bitet man beide Gruppen, einfach los zu spazieren. Und wissen Sie was passiert? Die mit den Alters-Stereotypen geprägte Gruppe läuft unbewusst langsamer, und zwar die Jungen und die Alten! Daran erkennt man die Kraft des Gehirns im Negativen. Diese Kraft kann man aber auch im Positiven einsetzen: Wer sich auf die Chancen des Alterns freut, hat mehr davon.

Gibt es ein Rezept für ein glückliches langes Leben?

Erst mal müssen wir mit den antiquierten Vorurteilen gegenüber dem Älter werden aufräumen. Es gibt keine andere Zeit des Lebens, wo die Menschen so unterschiedlich sind wie ab 50. Hier zählt nicht das chronologische Alter, sondern vielmehr wie persönlich mit dem Leben umgegangen wird. Und deswegen ist es entscheidend wichtig, sich immer wieder auf Neues einzulassen und nicht mit 55 in die Haltung zu Verfallen «ach sind ja nur noch zehn Jahre bis zur Pensionierung» und damit geistig abzuschalten. Dann geht es in der Tat ganz schnell mit dem Altern. Wer neugierig und lernbegierig ist, wird geistig und körperlich viel fitter bleiben. Krankheiten können natürlich immer dazwischenkommen. Aber grundsätzlich gibt es keinen Grund für einen sogenannten Zerfall.

Das Wichtigste zum Schluss?

Vom Moment unserer Geburt altern wir. Es geht nicht darum, das Altern aufzuhalten. Es geht darum, mit dem Altern richtig umzugehen, neugierig zu bleiben und den Mut zu haben, sich auf immer wieder Neues einzulassen. Ganz wichtig ist es, dass wir geistig fit und beweglich bleiben.



«Alter ist doch keine Krankheit.»

Margaret Heckel
Journalistin und Buchautorin

HAPPY BIRTHDAY

Orlando Bloom



Der britische Schauspieler ist auf das grosse Kostümkino abonniert. Noch während seiner Schauspielausbildung in England wurde er für die Rolle des Elb «Legolas» in der Film-Trilogie «Herr der Ringe» ausgewählt. Als Hauptdarsteller konnte Bloom bis heute nicht überzeugen, jedoch als wichtiger Nebendarsteller. Bloom hat zusammen mit dem Model Miranda Kerr einen 2011 geborenen Sohn. Über das Paar gibt es immer wieder Gerüchte einer Trennung.

Geboren: am 13. Januar 1977 in Canterbury, England
bürgerlicher Name: Orlando Jonathan Blanchard Bloom.
Beruf: Schauspieler
Filme (Auswahl): «Die drei Musketiere», 2011
«Pirates of the Caribbean», 2003

KNIGGE

Sei gegrüsst

Die Begrüssung gehört zum wichtigsten Moment des ersten Eindrucks. Sie hat überall auf der Welt einen hohen Stellenwert. Richtig angewendet, werden damit Höflichkeit und Respekt, aber auch Offenheit und Freundlichkeit ausgedrückt. Grundsätzlich gilt, wer einen Raum betritt oder an Personen, die bereits anwesend sind, vorbeigeht, grüsst zuerst. Danach gilt die Höflichkeitsregel, demnach grüsst zuerst der Herr die Dame, der Jüngere den Älteren, der Mitarbeiter den Vorgesetzten, der Mitarbeiter den Kunden und der Einzelne die Mehrheit.

Nach dem Grusswort kommt der Händedruck. Hier gilt meist die Umkehrung der oben erwähnten Begrüssungsregeln. Die Dame reicht dem Herrn zuerst die Hand, der Ältere dem Jüngeren, der Vorgesetzte dem Mitarbeiter und der Anwesende dem Ankommenden.

Noch ein Tipp in Sachen Distanz. Der Raum einer Armeslänge um eine Person herum nennt man die «intime Distanzzone». Wenn Sie also bei einer fremden Person in diesen Raum eindringen, zum Beispiel beim Liftfahren, können Sie das nicht unkommentiert lassen. Hier ist, je nach Situation, ein Gruss oder eine Entschuldigung angebracht. Halten Sie in einem Gespräch immer einen Respektabstand von einer Armeslänge. An die «intime Distanzzone» schliesst die «persönliche Distanzzone» an. In dieser Distanz findet auch der geschäftliche Handschlag statt.

Chili

Beilage zur «Südostschweiz am Sonntag»

Redaktion: Astrid Hüni (Leitung), Magdalena Petrovic

Redaktion «Chili»
Die Südostschweiz, Postfach 491, 7007 Chur
Telefon: 081 255 50 50
E-Mail: chili@suedostschweiz.ch

Anzeigen: Südostschweiz Publicitas AG, Chur
Comercialstrasse 20, Postfach, 7007 Chur
Telefon: 081 255 58 58
E-Mail: chur@so-publicitas.ch

Bilder dieser Ausgabe: Magdalena Petrovic, Heinz Staffebach, Terravin, clipdealer.de, pixelio.de, Keystone, Pressedienste



Waadtländer Perle

WEIN

Die Waadtländer sind stolz auf ihren Chasselas, denn die Zahl der Qualitätsweine aus dieser Rebsorte wächst stetig. Doch welches ist nun der beste? Ein Verkostergremium versucht alljährlich, diese knifflige Frage zu beantworten.

Von Stephan Thomas



Organisiert wird die Chasselas-Kür von der Vereinigung Terravin. Ziel ist, die Leitsorte des Waadtlands und die hervorragende Arbeit seiner Winzer ins richtige Licht zu setzen.

Fünfunddreissig Frauen und Männer sitzen an einem Konferenztisch. Obwohl vorne niemand referiert, herrscht Stille – unterbrochen nur von Geräuschen, die man gemäss Knigge normalerweise eher zu vermeiden hätte wie Schlürfen oder Gurgeln. Die Anwesenden dürfen das, denn sie verkosten Wein. Ihre Mission besteht darin, den besten Chasselas des Waadtlands zu küren. Von Beruf sind sie Winzer, Önologen, Sommeliers und Weinjournalisten. Alle sind sie auf die Feinheiten dieser Gewächse spezialisiert. Die Angefressenen unter ihnen treffen sich regelmässig zu Verkostungen, wo sie versuchen, dem viel beschworenen

Terroir nachzuspüren. Oft finden sie blind heraus, ob ihre Flasche nun aus dem Lavaux, dem Chablais, der Côte oder gar aus den nördlichen Kantonsgebieten Côtes de l'Orbe, Bonvillars oder Mont Vully stammt. Wer ihnen gegenüber unvorsichtigerweise die Bemerkung fallen lässt, Chasselas schmecken doch alle gleich, muss sich gleich einen mindestens halbstündigen Vortrag anhören.

Hohe Ehre

Organisiert wird die Chasselas-Kür von der Vereinigung Terravin. Ihr Ziel ist, die Leitsorte des Waadtlands und die hervorragende Arbeit seiner Winzer ins richtige Licht zu setzen. Diese

motiviert er mit der Vergabe des Labels Lauriers d'Or zu Höchstleistungen. Bei der Verkostung, von der die Rede ist, wird dann noch der Beste der Besten ermittelt. Als besondere Auszeichnung erhält er die Lauriers de Platine. Dem Sieger ist mediale Aufmerksamkeit und ein Ansturm auf seine Weinvorräte sicher. Allerdings haben Winzer auf diesem Niveau ohnehin nie Probleme, ihre Flaschen an die Weinfreunde zu bringen.

Strenge Ausmarchung

Sechzehn Weine erreichen die Endausmarchung, wo sie in Viererstafeln – sogenannten Flights – verkostet werden. Die beiden höher gewerteten Kreszenzen jeder Staffel kommen eine Runde weiter. In der Finalissima wird schliesslich der Siegerwein aus den letzten vier ermittelt. Aussergewöhnlich ist an diesem Anlass, dass jeder Verkoster auf Zuruf hin seine Rangfolge verliert. Mit der Zeit kennt man so auch die Vorlieben der Kollegen. Einigkeit herrscht selten. Einer bevorzugt den klassischen Typ, ein anderer ist eher von den Abwechslern fasziniert. Die einen suchen Mineralität und Frische, andere stören sich an leicht erhöhten Zuckerkwerten oder laktischen Noten. Solche Differenzen werden aber durch die relativ grosse Zahl an Verkostern ausgemittelt. Der Sieger muss sich also nicht vorwerfen lassen, durch Zufall in die Kränze gekommen zu sein.

Aus dem Häuschen

Dieses Jahr triumphiert Raymond Metzener mit seinem Féchy «Clos de la Dame Grand Cru». Der Winzer erfährt per Handy von seinem Glück. Er wird von der Rearbeit oder Auslieferungstour zur Enthüllung des Siegerweins nach Crissier gerufen. Metzener ist ganz aus dem Häuschen

und kann sich nur schwer zu einer Dankesrede sammeln. Patron des Anlasses ist kein Geringerer als Starkoch Benoît Violier, der Nachfolger von Philippe Rochat. Wie dieser ist Violier ein grosser Förderer des Waadtländer Weins. Heute strahlt er noch aus einem anderen Grund: Seit diesem Morgen führt er offiziell den dritten Michelin-Stern, als einziger Schweizer neben Andreas Caminada. Die Enthüllung des Platin-Weins und das anschliessende Gala-Essen für das Verkostergremium sind also seine ersten Amtshandlungen als Mitglied des Koch-Olymps.



Die Weine werden in Viererstafeln bewertet.



Der Ausgezeichnete Raymond Metzener (2. v. l.) und die Gastgeber des Anlasses, Benoît und Brigitte Voilier.

Dem Mysterium Amarone auf der Spur

MASTER OF WINE



Philipp Schwander (46) ist der erste Master of Wine der Schweiz. Die vom Londoner Institute of Masters of Wine durchgeführte Prüfung gilt als schwierigste im Weinfach; weltweit tragen nur rund 250 Weinfachleute diesen Titel. Philipp Schwander ist Inhaber der Weinhandlung Selection Schwander (www.selection-schwander.ch) in Zürich.

Herr Schwander, der Amarone gilt als einer der hochwertigsten Weine weltweit, ist das gerechtfertigt?

Lassen Sie mich deutsch und deutlich meine eigene Meinung kundtun: Ich glaube nicht, dass der Amarone zu den wirklich grossen Weinen dieser Welt zählt. Was aber zutrifft ist, dass er sicher zu den beliebtesten Rotweinen in der Schweiz gehört.

Mittlerweile sind immer mehr auch sehr günstige Amarone – unter 20 Franken – erhältlich. Werden diese Weine dem Anspruch gerecht?

Auch beim Amarone kann man mehr oder weniger aufwendig produzieren. Viele erzeugen Amarone von weniger guten Rebbergen mit höheren Erträgen und trocknen dann die Trauben im Schnellverfahren per Maschine. Da kann man schon recht preiswert herstellen. Was viele auch nicht wissen ist, dass es einige schwarze Schafe gibt, die Primitivo aus Apulien für die Amarone-Herstellung verwenden. So überrascht es nicht, dass sehr oft bei Billig-Amarones eine grauenvolle Qualität geboten wird.

Trotz seiner Schwere erfreut sich der Amarone einer grossen Anhängerschaft. Warum begeistert dieser besondere Wein so viele Geniesser?

Da die Trauben angetrocknet werden, steigt der Alkoholgehalt des fertigen Weines stark an. Diese Kraft vom Alkohol, die auch zur Abrundung bei-

trägt und der teilweise doch spürbare Restzuckergehalt des Weines, spricht offensichtlich viele Konsumenten an. Ein guter, seriös gemachter Amarone hat indes auch durchaus seine Berechtigung: Gerade im Winter begleitet er hervorragend kräftige Speisen, zum Beispiel Wildgerichte.

Aus dieser Tatsache heraus hat sich die Familie dell'Amarone zusammengetan. Was ist das Ziel dieser Gruppierung?

Die Mitglieder sind Verteidiger eines hochwertigen Amarone. Ich finde diese Vereinigung durchaus sinnvoll, gerade, wenn man bedenkt, dass wir in nächster Zukunft mit weiteren Billig-Amarone konfrontiert werden.

Neben den ungewöhnlichen Aromen ist auch der hohe Alkoholgehalt des Amarone für viele eine Schwelle. Wie präsentiert sich für Sie als Master of Wine ein perfekter Amarone?

Das ist ja gerade der Witz: Journalisten schreiben, der hohe Alkohol sei ein Problem. Der hohe Alkoholgehalt ist gerade das, was vielen Konsumenten gefällt, nur möchten sie dies nicht wahrhaben. Ein hoher Alkoholgehalt bewirkt, dass ein Wein abgerundet, füllig und leicht süsslich schmeckt. Ein wirklich guter Amarone sollte Kraft mit Eleganz verbinden und einen reintonigen, reichhaltigen Geschmack aufweisen, der nicht zu viel flüchtige Säure hat.

BESSERESSER

Extraportion Vitamine

Das Wetter ist gerade im Winter oft schmutzig und unwirtlich. Es ist nasskalt, oftmals gar mit Minustemperaturen – eine Zeit, in der das Immunsystem besonders gefordert ist. Die feuchte Kälte draussen und trockene Wärme drinnen belastet den Körper und macht den Viren das Leben leichter. Deshalb ist es in der kalten Jahreszeit wichtig, das Immunsystem mittels einer Extraportion Vitamine zu stärken. Neben viel frischen Früchten eignet sich dafür auch der 11 plus 11 Multi-Vitamin-Nektar von Rabenhorst.

Der Rabenhorst Multivitamin-Nektar 11 plus 11 gelb bietet einen hundertprozentigen Fruchtgehalt. Er wird aus dem Direktsaft und Mark von elf aufeinander abgestimmten Früchten hergestellt, darunter Apfel, Birne, Orange, Banane, Passionsfrucht, Ananas und Grapefruit. Das vitaminreiche Getränk wurde von der Stiftung Warentest in einem vergleichenden Test von 22 Multivitamin-säften als Testsieger mit Bestnote ausgezeichnet. Dabei lobten die Tester besonders die grosse Fruchtvielfalt, den einwandfreien Geschmack sowie die optimale Vitaminzugabe.

Der 11 plus 11 gelb Multi-Vitamin-Nektar von Rabenhorst ist in Reformhäusern, Drogerien und Apotheken erhältlich für 6.90 Franken erhältlich.





Mit acht Huskystärken durch den Winter sausen

UNTER FREIEM HIMMEL

Hoch über Bürchen und bis fast auf 3000 Meter erhebt sich das Augstbordhorn. Es eignet sich bestens als Einstieg in die Skitourensaison. Oder als leichte und lohnende Tour den ganzen Winter durch. Von Heinz Staffelbach

Fast eine halbe Stunde sind wir hochgefahren von Zweisimmen, im rüttelnden Bus. Leicht benommen steige ich aus, oben auf dem Sparenmoos, etwas gedankenverloren stehe ich da und atme die Schönheit und Kraft dieser Landschaft ein. Da erinnere ich mich, warum ich hier bin: Husky fahren! Ich habe mit Verena Linder abgemacht, die hier seit vielen Jahren Gästen den Spass des Schlittenfahrens mit Huskys näherbringt. Kaum bin ich in Sichtweite des abgemachten Platzes, geht es los, das Geheul. Einer beginnt damit, und flugs stimmen die anderen ein ins kynologische Konzert. «Hallo, Heinz!» begrüsst mich Verena unter dem fast ohrenbetäubenden Lärm und fügt gleich an: «Das ist ganz normal. Die Hunde spüren genau, wenn sich jemand als Kunde nähert, und dann freuen sie sich und sind ganz aus dem Häuschen, sich wieder mal so richtig ins Zeug legen zu können.»

Bei einer Fahrt mit ihren Sibirischen Huskys geht es aber um viel mehr als nur auf den Schlitten sitzen und gezogen werden. Es geht auch um das Gstättli-Anziehen und um Hundecharakteren und Klumpen an den Ballen und zerfressene Seile und verschüttete Suppe ... Sechs Gäste sind wir heute, und alle sind wir gespannt auf unser erstes Husky-Abenteuer. Verena stellt ihr kleines Rudel vor, ihre unterschiedlichen Charakteren und Vorlieben und Maröttchen. Die Hunde haben sich in der Zwischenzeit etwas beruhigt, und Verena erklärt, wie das Hundegstättli anzuziehen ist, dann sind wir auch schon selbst an der Reihe ... Es zeigt sich schnell, wie viel diese Vorbereitungsarbeiten den Menschen Spass machten, und es wird ausgiebig geschmust und fotografiert und geknuddelt.

Jetzt ist es wieder richtig laut geworden – die Hunde können es nicht erwarten, loszurennen. Die ersten zwei Gäste haben Platz genommen auf dem langen Schlitten, einer sitzt, der andere steht zusammen mit Verena hinten auf den breiten Kufen. Weg mit der Verankerung, und dann: die grosse Stille. Endlich los! Endlich rennen! Kein Pieps ist mehr zu hören, als das lange Gefährt mit den acht Hundestärken mit einem Ruck loszieht auf dem Rundkurs. Nur noch ein leises «Swiff» der Kufen, und schon bald ist das Gespann fort und weg.

Nach einer Viertelstunde taucht es wieder auf. Vorne achtmal Hächeln und lange Zungen, hinten drei strahlende Gesichter. Wechsel. Zwei neue Gäste auf dem Schlitten, und nach zwei Minuten gehts wieder los. Dieses Mal bin ich dran. Ich gebe es zu, ich bin etwas Hundenarr, habe ja selbst seit fünf Jahren meine Schera als Begleiterin auf all meinen Abenteuern. Und doch ist dies etwas anderes und «fährt richtig ein», von acht dieser starken, arbeitswilligen Hunde gezogen durch diese einmalig schöne Landschaft zu sausen. Meine Runde ist viel zu schnell vorbei. Die untergehende Sonne wirft jetzt das schönste Licht auf die Tannen und die sanften weissen Kuppen, wir sitzen auf die Lammfellstühle und geniessen einen heissen Punch vom offenen Feuer und leckere Knabbereien. Neben uns ist es jetzt ganz still. Die Hunde konnten wieder einmal so richtig Hund sein und sich austoben und – sind einfach hundemüde und glücklich.



Heinz Staffelbach ist Biologe und Autor einiger der erfolgreichsten Wanderbücher, darunter «Urlandschaften der Schweiz» und «Wandern und Geniessen». Zudem ist er Verfasser des Klassikers «Handbuch Schweizer Alpen». Er lebt in Winterthur. Seine Assistentin Schera, ein Australian Shepherd und ausgebildete Therapiehündin, begleitet ihn seit Jahren auf allen Touren. Weitere Infos und Bücher zum Bestellen unter www.heinz-staffelbach.ch.

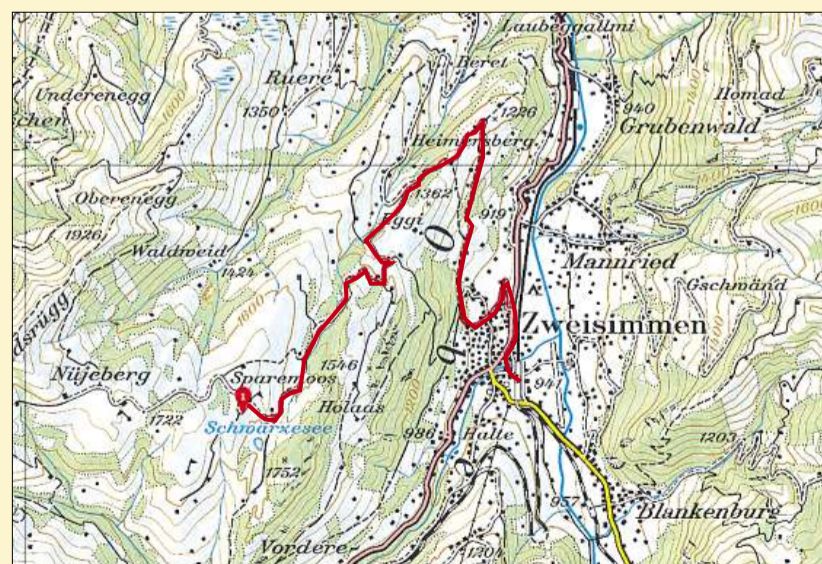
Wissenswertes rund um die Tour

Anfahrt: Mit dem Zug nach Zweisimmen und von hier mit dem Privatbus fast stündlich auf das Sparenmoos, Fahrplan auf www.sparenmoos.ch.

Huskysfahrten: Für Gruppen ab sechs bis acht Personen und auf Anmeldung, Telefon 079 281 40 88 oder per Mail info@huskypower.ch. Sieben bis acht Sibirian Huskys ziehen dabei einen Schlitten mit drei Passagieren, je nach Gruppengrösse kann ein zweites Gespann organisiert werden. Für die Wartenden hat es eine kleine Hütte und Glühwein. Bei kleineren Gruppen kann beim Anschnüren und Einspannen geholfen werden.

Einkehren: Das Berghaus auf dem Sparenmoos ist zurzeit geschlossen, diesen Winter (2012/13) wird Verpflegung in einem Buvette angeboten.

Winterwandern: Vor oder nach dem Huskyfahren kann man auf dem Sparenmoos auch herrlich auf präparierten Routen winterwandern. Ein längerer Rundweg ist



neun Kilometer lang (etwa drei Stunden), es gibt daneben auch kürzere Loops.

Schlitteln: Ein toller Abschluss: Mit einem Mietschlitten vom Sparenmoos hinunter nach Zweisimmen sausen. Miete beim

Berghaus. Öffnungszeiten beachten.

Infos: Huskysfahrten: www.huskypower.ch; Zweisimmen Tourismus, 3770 Zweisimmen, Telefon 033 722 11 33, www.gstaad.ch/zweisimmen

Ein eindrückliches Erlebnis, von den starken Hunden durch die verschneite Landschaft gezogen zu werden (Bild oben links). Die Sibirischen Huskys und Besitzerin Verena Linder sind ein gutes Gespann.

Allgäu Sonne

IM HOTEL WOHNEN

Tradition und Innovation – auf das legt man im Hotel «Allgäu Sonne» im bayerischen Oberstaufen besonders viel Wert. Neben modernen Zimmern, einem breiten Fitness- sowie Wellnessangebot bekommt der Gast vor allem viel Sonne.

Von Magdalena Petrovic



Wieso das Hotel «Allgäu Sonne» so heisst, fragt man sich schon bei der Zimmerbuchung. Vielleicht weil die bayerische Ortschaft Oberstaufen im Allgäu besonders viele Sonnenstunden hat?

An diesem Freitagnachmittag strahlt die Sonne über Oberstaufen, dabei glitzert der Schnee. Das Allgäu zeigt sich an diesem schönen Wintertag von seiner besten Seite. Nahezu perfekt ist das Wetter. Noch viel besser ist es im Hotel «Allgäu Sonne» – da wird man bereits erwartet: Der junge Rezeptionist lächelt, sobald er einen Gast an der Eingangstüre sieht. Mit einem strahlenden Lachen, einem herzlichen Händeschütteln und einem frischen Willkommensdrink empfängt er die Gäste. In der Lobby ist es ruhig, und das Ambiente wirkt einladend: grosse Panoramafenster, viel Holz, roter Teppich, helle Möbel im Art-Déco-Stil – jenem Einrichtungsstil zwischen 1920 und 1940 – und ausreichend Platz. Dem ersten Eindruck nach scheinen die Verantwortlichen im Hotel «Allgäu Sonne» besonders viel Wert auf Tradition zu legen.

Von modernem und hochwertiges Interior

«Neben der Tradition ist auch die Innovation sehr wichtig», sagt Gastgeber Manuel Levinger, «wir wollen nicht nur Altes anbieten.» Deshalb wurden einige der 153 Zimmer und Suiten in den letzten Jahren renoviert. Die Allgäu-Suite hat ein modernes, klares und hochwertiges Interior: dunkler Holzboden, weisse und braune Möbel und grosse Vorhänge. Die Suite besteht aus einem grosszügigen Wohn- und Schlafbereich. Auch das grosse Badezimmer ist aus Steinplatten und vielen Weisstönen sehr modern konstruiert. Der weisse begehbare Kleiderschrank ist noch das Tüpfelchen auf dem i. In die Suite strahlt nun das orange Licht der untergehenden Sonne. Der Blick auf den Balkon bietet eine atemberaubende Sicht auf Oberstaufen und die umliegende weisse Berglandschaft. «Wir haben aber auch viele Stammgäste, die immer das gleiche Zimmer buchen, weil sie sich wie zu Hause fühlen – deshalb bieten wir auch traditionell eingerichtete Zimmer an, die noch nicht renoviert wurden»,

erklärt Levinger. Diese Zimmer sind dann mit Teppich, romantischen Holzbetten sowie -möbeln ausgestattet.

Vielfältiges Sport- und Wellnessangebot

Wer das Hotel «Allgäu Sonne» aufsucht, kommt nicht nur wegen den schön eingerichteten Zimmer und topmodernen Suiten, sondern auch wegen des breiten und innovativen Angebots. Die Gäste schätzen beispielsweise die Oberstauffer Schrothkur. Dieses Naturheilverfahren wird seit Jahren den Gästen, die beispielsweise an Diabetes, Burn-Out, Schilddrüsenkrankungen, Gicht, Bluthochdruck und Stoffwechselstörungen leiden, zur Verfügung gestellt. «Während ihres Aufenthalts können die Gäste ihren Körper auf natürliche Art und Weise entgiften», erklärt Gastgeber Levinger. Während der Kur werden die Gäste von langjährigen Mitarbeitern betreut: so beispielsweise von Florian Brosig, Servicemitarbeiter in der Schrothstube, der den Gästen in Sachen Schrothkurverpflegung treu zur Seite steht. Seit sechs Jahren gibt er täglich mit einem sonnigen Gemüt gesunde Ernährungstipps. Und wer noch nicht genug von der schönen Panoramaaussicht hat, der besucht das hauseigene Fitnessstudio. Auf einer Fläche von über 230 Quadratmetern bietet die raumhoch verglaste Fitnesswelt mit 28 topmodernen Fitnessgeräten von Technogym eine strahlend schöne Sicht auf die Allgäuer Bergwelt. Strahlenden Sonnenschein findet man an vielen Orten dieser Welt. Aber im Hotel «Allgäu Sonne» strahlt die Sonne besonders herzlich und warm – nicht zuletzt wegen der Panoramassicht, dem herzlichen Gästempfang, den freundlichen Mitarbeitern und dem erstklassigen Entspannungsangebot. Ein wohlverdienter Hotelname.

Hotel «Allgäu Sonne», Stiessberg 1, D-87534 Oberstaufen, Tel.: +49 (0) 838 670 20, info@allgaeu-sonne.de.
Eine Nacht in einer Suite inklusive Frühstück, Eintritt in Bade- und Saunabereich sowie Nutzung des Fitnessraums kostet zwischen 245 und 670 Euro pro Nacht.
Weitere Infos unter www.allgaeu-sonne.de.



Das Hotel «Allgäu Sonne» zeigt sich über das ganze Jahr von seiner besten Seite und bietet neben moderner Zimmereinrichtung und hochentwickelten Sportgeräten auch ein vielfältiges Wellnessangebot.

MAIL AUS...

... Südafrika

Nachdem der drohende Weltuntergang des Maya-Kalenders bis auf Weiteres verschoben wurde, tritt nun die Frage auf, welche Katastrophen der aktuell zuständige Kalender für das neue Jahr vorgesehen hat. Lange musste ich nicht warten. Auf der Heimfahrt von einem Campingabenteuer in den abgelegenen Bergen der südafrikanischen Ostküste platzte ein Reifen meines vollbeladenen Wagens. Die Strasse war rau und ungeteert, und nachdem sich der Staub gesenkt hatte, fanden wir uns unversehrt, vertikal, wenn auch etwas schief, am Rande eines tiefen Grabens. Der romantische afrikanische Sonnenuntergang, rötlich gefärbt nach einem heissen, staubigen Tag, spielte sich in der Aufregung unbemerkt ab. Die plötzliche Stille wie auch das Gefühl der Dankbarkeit waren überwältigend. Kein Lebenszeichen weit und breit. Beim letzten Fünkchen Tageslicht wurde das Rad gewechselt und die nächste grössere Ortschaft in Richtung Kapstadt, Montag, angesteuert. Montag ist bekannt für seine heilenden warmen Quellen. Ausser Tankstellen, McDonald's und Kurhotels waren allerdings nicht viele Lebenszeichen zu dieser späten Stunde zu finden, geschweige denn eine Reparaturwerkstatt. Eine nächtliche Weiterfahrt ohne zweites Ersatzrad war ebenfalls nicht besonders empfehlenswert.



Jetzt begann die in meinem Leben so oft erfahrene und bewusst praktizierte Umwandlung eines Negativen zum Positiven. Wir folgten dem fernen, sanften Klang romantischer Klaviermusik und fanden uns vor dem Eingangportal des «Montagu Country»-Hotels. Unsere staubige Erscheinung, in schmutzigen Shorts und verschwitztem Hemd, mit schwarzen Händen vom Reifenwechseln, hätte eher zum Lagerfeuer gepasst, war aber alles andere als salonfähig. Nach zwei Wochen in der Wildnis waren sogar unsere besten Klamotten von zweifelhaftem Geruch und Sauberkeit. Jedoch das Willkommen und die verständnisvolle Gastfreundschaft des Eigentümers waren überwältigend, und bevor wir noch «Zimmer mit Bad» sagen konnten, sassen wir schon an einem gedeckten Tisch bei Kerzenlicht, einer guten Flasche Wein und einer Menüauswahl der besten lokalen Spezialitäten mit Karoolammkeule als Hauptgericht.

Ein Geheimtipp für meine Schweizer Leser und Südafrika-Besucher: Karoo-Lämmer leben in freier, wasserarmer Natur und ernähren sich hauptsächlich von Kräutern und Sträuchern. Das Fleisch ist zart und hat ein ganz besonders würziges Aroma. Jetzt erst hatten wir Zeit zur Besinnung und Dankbarkeit, dass wir unversehrt den Zwischenfall überstanden hatten und dank eines zeretzten Reifens Gelegenheit, statt einer hastigen nächtlichen Fahrt nach Hause eine neue Entdeckung zu machen.

Dieser ungeplante, spontane Zwischenhalt war wiederum eine Mahnung, das Endziel im Visier zu halten, aber die Reise dahin zu würdigen und bewusst zu erleben. Hast macht ja bekanntlich blind! Doch zurück zum sanften Klang romantischer Klaviermusik, eine auditive Wahrnehmung, die im Zeitalter von Rap und Gangnam Style in Vergessenheit geraten ist, jedoch in dieser speziellen Situation enorme Erinnerungen und Emotionen weckte. Der alte Mann am Flügel war ganz offensichtlich körperlich schwer behindert. Seine Krücken lagen neben seinem ausgestreckten lahmen linken Bein. Er sass mit Rücklage, und seine Arme schienen steif und gestreckt, aber die Hände strichen federleicht und gefühlvoll über die Tasten. Nachdem er nahtlos von Frank Sinatras «My Way» in den immer blauen «Moon River» geglitten war, machte er Pause und schenkte uns ein Lächeln, denn unsere Faszination und, um ehrlich zu sein, Emotion waren offensichtlich. Mit heimlichen Tränen in den Augen meinte meine Frau, dass ihr Vater seinerzeit solche traumhaften Melodien spielen konnte. Dass die fein gemeisselten Gesichtszüge des Pianisten an meinen eigenen verstorbenen Vater erinnerten, liess auch eine geheime Träne in meinen Stopfelbart fließen.

Bei einem Glas Cognac lernten wir den Pianisten kennen. Sein Name ist Kosie Hanekom. Er ist seit Geburt körperlich behindert und bewegt sich weitgehend mithilfe von mechanischen Gelenken. Sein Lebenswerk war ein grosses Bauunternehmen, das Klavier ein lebenslanges Hobby. Vor 20 Jahren ging das Unternehmen bankrott, und er verlor Reichtum und Lebenswerk. Es blieben nur noch das Klavier und die Liebe zur Musik. Verheiratet war er nie, dazu war er viel zu beschäftigt! Kosie ist heute absolut positiv. Enorme Rückschläge und Herausforderungen hat er in ein alternatives, erfüllendes Leben verwandelt. Ein Vorbild für alle, die in Hast und Streben vergessen, die Fahrt zum Endziel zu schätzen und gelegentlich zur Besinnung zu verweilen. Es wird für uns für den Rest dieses Jahres eine Herausforderung sein, unseren Höhepunkt vom 1.1.2013 zu übertreffen. Lesen Sie davon in den nächsten Mails aus Südafrika!

Ueli Wiederkehr ist Architekt, Schweizer, seit 1966 mit Wohnsitz in Simon's Town (Südafrika) am Kap der Guten Hoffnung.



HOROSKOP

Fixe Ideen

Jeder Mensch hat so seine Vorstellungen von einer glücklichen Beziehung oder einer beruflichen Karriere, das ist auch gut so. Nur wenn Vorstellungen zur fixen Idee werden, beginnt es schwierig zu werden. Pluto und Venus zeigen an, dass so mancher sich in inneren Überzeugungen verrannt hat. Aber vielleicht ist die Welt, jenseits Ihrer Vorstellungen, bunter und schöner als Sie denken. In der Liebe bringen fixe Ideen oft Streit und eifersüchtigen Spionageaktionen mit sich.



Wassermann
21.1.–19.2.

In dieser Woche kommen neugierige Wassermänner voll auf Ihre Kosten. Sie lernen neue Menschen und Sichtweisen kennen, und dadurch können Sie viel lernen. Auch in der Liebe den Dialog suchen. Sie können durch Gespräche nur gewinnen. Auch im beruflichen Bereich bringt Ihnen Offenheit Pluspunkte.



Fische
20.2.–20.3.

Mehr Sport! Bewegung an der frischen Winterluft hält Sie fit und jung. Es wird Ihnen auch gut tun, wenn Sie regelmässig für gezielte Erholung sorgen, Sie brauchen viel Ruhe für Ihre Nerven. Gönnen Sie sich hin und wieder ein heisses Bad mit duftenden Ölen. Dann sind Sie auch emotional ausgeglichener.



Widder
21.3.–20.4.

Uranus bringt auch in dieser Woche Tempo in den Alltag. Da kann sogar ein Energiebündel ausser Atem kommen. Körperliche Erschöpfung zwingt Sie dann dazu Ihre Aktivitäten einzuschränken. Versuchen Sie, im Job die Geschwindigkeit etwas zu reduzieren und Ihr Plansoll in einzelne Schritte zu zerlegen.



Stier
21.4.–21.5.

Wenn etwas nicht so läuft, wie Sie sich das vorgestellt haben, dann bitte nicht verunsichern lassen. Nehmen Sie sich Zeit und überlegen Sie sich eine Strategie wie Sie ans Ziel kommen. Wenn Sie freie Zeit haben, träumen und die Seele baumeln lassen, dann kommen die guten Ideen wie von selbst.



Zwillinge
22.5.–21.6.

Eine gute Woche. Pessimistische Gedanken und Unzufriedenheit sind völlig unrealistisch und existieren nur im Kopf. Sehen Sie was das Leben Ihnen bietet und blicken Sie optimistisch nach vorn. Da gibt es vieles zu geniessen. Ihr Wohlbefinden sollte dann in dieser Woche nichts zu wünschen übrig lassen.



Krebs
22.6.–22.7.

Eine intensive Woche voll emotionaler Turbulenzen! Sie sind leicht reizbar und auch Eifersucht könnte Ihnen zu schaffen machen. Bewahren Sie die Ruhe und denken Sie nach, ehe Sie eine Szene machen. Saturn zeigt in Ihren Beziehungen zwar Stabilität an, aber für die Romantik ist er nicht zuständig.



Löwe
23.7.–23.8.

In der Liebe fehlt der Kick, entführen Sie Ihren Schatz diese Woche spontan in eine andere Welt. Im Job hingegen sollten die Dinge eher reibungslos laufen. Sie können sich in Ruhe Ihrer Tätigkeit widmen und Ihre Pläne überarbeiten. Dann können Sie sich auf spannendere Arbeitsgebiete stürzen.



Jungfrau
24.8.–23.9.

Nun scheint alles in eine gute Richtung zu gehen. Im Beruf können Sie glänzen, und es sind keine Störungen in Sicht. Ihre Verfassung ist stabil und ihre körperliche Belastbarkeit ist im guten Durchschnitt angesiedelt. Wenn Sie erst wissen was Sie wollen, gehen Sie die Dinge ernsthaft und energisch an.



Waage
24.9.–23.10.

Merkur, Sonne und Venus in Spannung zu ihrem Zeichen bringen Anspannung. Versuchen Sie trotzdem ruhig zu bleiben, Vertrauen Sie auf Ihre Fähigkeiten und Ihren Charme, das wird Glück bringen. Versuchen Sie trotz Stress optimistisch an die Dinge heranzugehen und lassen Sie sich nicht irritieren.



Skorpion
24.10.–22.11.

Jetzt gibt es vor allem im Beruf viel zu tun, dabei aufmerksam und konzentriert vorgehen. Versäumnisse können sich nun rächen, spätestens jetzt, sollten Sie die nötigen Korrekturen vornehmen. Befreien Sie sich aus bedrückenden Verhältnissen und lassen Sie sich nicht als Sündenbock missbrauchen.



Schütze
23.11.–21.12.

Diese Woche geben Sie Vollgas! Während andere noch zögern, sind Sie schon einen Riesenschritt voraus. Das hört sich gut an, hat aber Nachteile, wenn Sie zu abgehoben agieren. Besser Sie motivieren Ihre Umwelt, das beschleunigt das Arbeitstempo und macht obendrein allen Beteiligten Spass.



Steinbock
22.12.–20.1.

Es fällt Ihnen diese Woche leicht, Ihr Gegenüber zu beeindrucken und neue Kontakte zu knüpfen. Es ist wichtig auch dem Partner genug Beachtung zu schenken, sonst kann es gut sein, dass er sich vernachlässigt fühlt. Zeigen Sie Herz und Gefühl, auch Treue und Verlässlichkeit werden sehr geschätzt.

Männer können nicht einkaufen!

AM RANDE

Von Magdalena Petrovic. – «Können Sie mir sagen, ob diese dunklen Körnerbrötchen, nein, die daneben, auch Dinkel drin haben? Dann hätte ich gerne zehn, einen Moment bitte ...» Griff zum Handy. «Schatz, es war doch Dinkel? Ja? Alles klar!» Handy wieder zusammengeklappt. «Also elf Stück von diesen Dinkelbrötchen ...» Wer am Samstag oder Sonntag zum Bäcker geht und Frühstücksbrötchen kauft, kennt diese Situation nur allzu gut. Denn am Wochenende schicken die Frauen ihre Männer los und legen damit den gesamten Geschäftsverkehr lahm. Weil die meisten Männer nämlich vom normalen Einkaufen so viel Ahnung haben wie die Kuh vom Flötenspielen. Okay, Autos und Elektrogeräte besorgen, kein Problem, in Media Märkten kennen sie sich blind aus, aber dafür sind sie überfordert, wenn sie nur fünf verschiedene Brötchensorten kaufen müssen. Weil sie ein Sonnenblumenkernbrötchen nicht von einem Vollkornbrötchen unterscheiden können und damit die gesamte Schlange, die hinter ihnen steht, in Geiselhaft nehmen. «Seht mal alle her», leuchtet aus ihren Ehemänneraugen, «ich kaufe ein! Ich bin ein

Mann, der seine Frau entlastet, mir macht es nichts aus, hier mit euch kleinen Geistern meine Brötchen zu besorgen!» Männer und Einkaufen, das ist noch immer ein trübes Kapitel. Wer kennt sie nicht, die kleine Frauenwut, wenn man den Mann mit einem ganz genauen Einkaufszettel – 250 Gramm Emmentaler, acht Erdbeeryoghurts und ein Bund Schnittlauch – losgeschickt hat und er mit einer Packung Parmesan, Vanilleeis und einem Sechserpack Bier wiederkommt. «Was du wolltest, gab es nicht, also hab ich was Ähnliches gekauft.» Und das Bier, verdammt, was hat das mit Schnittlauch zu tun? «Na ja, Hopfen ist doch auch ein Kraut, oder?» Klar gibt es Ausnahmen, Studenten oder Rentner, die sich im Laden genauso gut auskennen wie Frauen. Es sind nur diese langsamen und nervtötenden Wochenend-Hausmänner, die aufregen, weil sie nämlich das, was Frauen jeden Tag machen, einmal pro Woche so zur Schau stellen, als hätten sie gerade entdeckt, dass die Welt keine flache Scheibe ist. Übrigens, der Mann beim Bäcker hat zum Schluss Gipfeli gekauft.

BRIEFKASTENONKEL

«Familiäre Krankheit»

Noemi S. aus Glarus hat folgende Frage: «Lieber Briefkastenonkel, mein Freund hat mit üblen Schuppenflechten zu kämpfen. Gibt es eine Therapie, die dagegen hilft oder gibt es Medikamente, die mein Freund zu sich nehmen kann?»

Briefkastenonkel: Liebe Noemi S., danke für Deine Frage, ich habe schon einmal etwas von Schuppenflechten gehört, aber mit diesem Problem kenne ich mich wirklich nicht aus. Darum habe ich Deine Frage an meinen guten Bekannten **Dr. med. Rico Stocker** aus Davos weitergeleitet. Er ist Allgemeinmediziner und hat mir gesagt, dass es eine Therapie dafür gibt und dass man in besonders hartnäckigen Fällen die modernen Rheumamittel verwendet.

Rico Stocker, Davos

«Psoriasis oder auch Schuppenflechte genannt, betrifft etwa zwei Prozent der Bevölkerung mit scharf begrenzten Flecken auf der Haut. Typisch sind verdickte, überverhornte und mit silbrig-weißen Schuppen bedeckte Stellen an den Ellbogen, über den Kniescheiben und auf der behaarten Kopfhaut. Nicht so selten finden sich aber auch diskrete, nie heilende Hautveränderungen im Gesicht, im Bauchnabel oder hinter dem Ohr. Oft entstehen auch Flecken, wo die Haut speziell beansprucht oder verletzt wird, wo der Gürtel drückt oder wo man sich kratzt. Die Krankheit ist familiär, Frauen und Männer sind gleich häufig betroffen. Bei einigen Patienten ist die ganze Haut betroffen, andere haben Veränderungen an atypischen Stellen wie im Intimbereich. 50 Prozent der Psoriatiker haben Nagelveränderungen, 20 Prozent leiden gleichzeitig an Gelenkentzündungen, der Psoriasis-Arthritis, wobei die Finger- und Kniegelenke und der Rücken am häufigsten betroffen sind. Infekte, Stress

und gewisse Medikamente können die Psoriasis fördern.

Zur Therapie benutzt man Salicylsäure, Milchsäure und Harnstoffpräparate, welche die Hornschicht aufweichen. Cortisonpräparate wirken zuverlässig. Langfristig harmloser sind Vitamin-D-Präparate. Je nach Lokalisation benutzt man Lösungen, Bäder oder Salben. Hautärzte bieten Lichttherapie an. Schwer zu behandeln sind die ausgedehnten Veränderungen und die Arthritis, die man mit modernen Rheumamitteln angeht.»

Liebe Grüsse, Rico Stocker

Haben auch Sie eine Frage an den «Chili»-Briefkastenonkel? Egal, ob aus den Bereichen Gesundheit, Garten, Psychologie, Mode, Recht oder Astrologie. Schicken Sie eine Mail an chili@suedostschweiz.ch oder schreiben Sie uns einen Brief an: **Redaktion Chili, Briefkastenonkel, Commercialstrasse 22, 7007 Chur.** Das «Chili»-Team und der Briefkastenonkel freuen sich auf Ihre Fragen.

