FAMILIE IST ZUKUNFT

Informationen der Schweizerischen Stiftung für die Familie

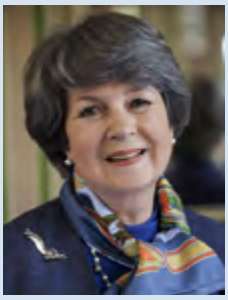
«GESUND BIS INS ALTER»

2.2020

Inhalt

Editorial	2
Gesund ins Alter	2 – 3
Gesund und erst noch lecker	4-5
Corona-Soforthilfe	6

Editorial



Liebe Leserinnen und Leser

Heute Grüsse ich Sie mit besonderer Freude und in der Hoffnung, dass Sie und Ihre Lieben gesund sind. Sie, liebe Eltern, die unverhofft in eine neue Lebenswirklichkeit versetzt wurden und diese gewiss hautnah mit dem zusätzlichen Erwerb hilfreicher Kompetenzen meistern lernten und die Kinder, die ohne den gewohnten, direkten Austausch erleben, wie wichtig Lehrpersonen zum Lernen und Freunde zum Spielen sind. Am wertvollsten aber dürfte für alle die Erfahrung familiärer Nähe gewesen sein und je jünger, desto beglückter waren Kind, Mutter und Vater, über die entschleunigte Nähe. Es wäre die Erfüllung eines Herzenswunsches, wenn sich daraus schweizweit neue Erkenntnisse und ein vertieftes Verständnis für den Wert familiärer Bindung entwickeln würden. Jetzt ist es umso wichtiger, dass wir möglichst alle gesund bleiben. Dr. Markus Müller gibt uns dazu als «Heilmittel» viele wertvolle Anregungen, die bis ins hohe Alter wirken. Barbara Landolt zeigt uns ausserdem, wie man sich als Familie dauerhaft gesund ernähren kann. Möge Ihnen die Lektüre Freude machen.

Herzlich grüsst

Christa Leonhard

Ihre Christa Leonhard, Präsidentin

Gesund ins Alter

Was Sie heute tun können, damit morgen das Älterwerden gelingt

Von Dr. Markus Müller

Alles wird älter: Meine Eltern werden älter, meine Kinder werden älter, meine Firma wird älter, der Nachbar wird älter, und - wer hätte es gedacht - auch ich werde jeden Tag 24 Stunden älter.

Vergangenen Herbst durfte ich mit 18 Personen ein vierteiliges Seminar gestalten. Teilnehmerkreis: Exklusiv 46 Jahre alt. Und die Erkenntnis daraus: Es tut unendlich gut, sich so früh wie möglich mit diesem täglich stattfindenden Älterwerden auseinander zu setzen. Es könnte ja sein, dass das Alter wirklich das Beste ist, was mir passieren kann. Möglicherweise hängt auch die Art, wie ich älter werde, sehr wohl mit einigen Grundentscheidungen von mir selber zusammen.

Ist es zudem denkbar, dass es sehr unterschiedliche Altersphasen gibt, eine erste beispielsweise von 46 (dies ist der Tiefpunkt der sog. Lebenszufriedenheitskurve) bis 65, eine zweite von 65 bis 75 (statistisch gesehen die glücklichste Lebensphase schlechthin), dann 75 bis … Könnte es in diesem Zusammenhang sein, dass dies alles Phasen sind, die von Mündigkeit, von Weisheit, von Reife, von Erfülltsein, von Sicherheit im Kommenden – oder eher vom Gegenteil – geprägt sind? Was bloss kann ich im Heute tun, damit das Morgen meines Älterwerdens gelingt?

Dazu einige wenige Leitgedanken:

1. «Die fünffache Altersvorsorge»

Dazu die Stichworte: Gesundheit (Art und Mass meiner Ernährung, meiner Bewegung, meiner Liebe zum Körper?), Mein Beziehungsnetz (Rolle der Kinder und Freunde?), Finanzen (was ist für mich / uns heute und morgen angemessen?), Mentale Ausrichtung (Was gibt meinem Leben bis zum letzten Atemzug Sinn, was geniesse ich, wo investiere ich?), Geistliche oder spirituelle Festigkeit (was gibt mir in guten und schlechten Zeiten Halt und Zukunft?). Wagen Sie es, auf einer Skala zwischen 1 und 5 anzugeben, wie gut oder ausbaufähig Ihre jeweilige Vorsorge ist (1 wäre stark ausbaufähig, 5 sagt, dass Sie exzellent unterwegs sind)?

2. Entscheidungen

Hart, aber wahr: Wie ich älter werde, entscheide ich heute. Wenn mir heute nichts und niemand genügen kann, wird es ziemlich bitter mit mir, wenn ich 85 oder 95 bin. Wenn ich heute immer Recht haben muss, könnte meine Rechthaberei und Besserwisserei zur Qual für mich und andere werden. Wenn ich heute Konflikte nicht bewältige, könnte ich eines Tages einen ziemlich schweren Rucksack mit Unbewältigtem zu tragen haben. Heute ist die Zeit, solche Dinge bewusst zu machen und anzusprechen.

3. Besonders spannend …

… als Ehepaar älter werden. Für mich, der ich täglich mit alten und sehr alten Menschen zusammen sein darf, ist es eine Augenweide – und manchmal sehr ernüchternd –, wie Ehepaare älter werden. Weil wir im Älterwerden etwas weniger von innen und aussen kontrolliert sind, wird deutlicher, wo wir im Miteinander schon immer unsere Stärken – und manchmal Schwächen – hatten. Ich bin froh, dass meine Frau und ich es schaffen (wir schaffen viel anderes nicht), immer mal wieder darüber zu reden, wie wir im Alter mit- und zueinander sein wollen.

4. Schlüssel

Mit einem kleinen Schlüssel lassen sich grosse Türen öffnen. Im Hinblick auf das Alter sind dies etwa: Hoffnung, sinnorientiert leben, Versöhnung, den Blick zuerst auf den inneren statt äusseren Menschen richten; Wissen, wer ich auch ohne Leistung bin, Dankbarkeit auch im Unvollkommenen. Ich glaube, es lohnt sich, wenn Sie als Ehepaar oder mit Ihren Freunden viel über solche Themen austauschen – spätestens ab 46.

5. Fragen stellen statt perfekte Antworten erwarten

Nicht auf alle Fragen gibt es eine gute Antwort. Das ist auch im Älterwerden so. Meine Ahnung: Nicht die einwandfreie Antwort ist entscheidend, sondern dass Sie lernen, die hilfreichen und guten Fragen zu stellen. Ich selber habe beispielsweise aufgehört zu fragen, wie es jemandem geht. Wieso? Das ist zu oft nur das Sprungbrett in Schwieriges und Notvolles. Ich frage viel lieber: Wie stellen Sie sich das Leben der kommenden Jahre vor? Manchmal: … und nach dem Tod? Oder: Was möchten Sie eigentlich, dass man sich 10 Jahre nach Ihrem Tod über Sie erzählt? Oder: Was tun Sie, damit Ihre Enkel es in 30 Jahren gut haben?

Ich weiss: Älterwerden und Alter haben einen zwiespältigen Ruf. So richtig froh wird über diesem Thema niemand. Und doch: Wir haben unzählige Möglichkeiten, heute zu entscheiden, wie wir morgen – gerade im Älterwerden – leben wollen. Ich freue mich, wenn Sie diese Zeilen bis zu Ende gelesen haben und die eine oder andere Frage mit in Ihre kommenden Tage oder Wochen nehmen. Gratulation!

Dr. Markus Müller (65) ist Heimpfarrer im Alters- und Pflegezentrum Rämismühle bei Winterthur. Er studierte Erziehungswissenschaften und promovierte in Behindertenpädagogik. Er ist Autor mehrerer Bücher, unter anderem auch über Zukunftsfragen. Kontakt: <markus.muellerdzl@outlook.com>

Mehr dazu erfahren Sie in den wegweisenden Büchern von Dr. Markus Müller:

Die Champions League des Lebens - Warum Älterwerden das Beste ist, was uns passieren kann. (SCM/ Hänssler)

Lebensplanung für Fortgeschrittene - Wie wir älter werden wollen. (SCM/ Hänssler)

Gesund und erst noch lecker

Oder wie Sie schmackhaft das Immunsystem der ganzen Familie stärken

Tipps und Tricks rund ums Essen bekommen wir fast täglich: Seien es vegetarische oder vegane Rezepte, Trends zu Lebensmitteln oder praktische Tipps, wie wir uns gesund stärken können!

Haben Sie sich schon einmal Gedanken über das Thema Essen gemacht?

- Welche Rolle spielt für Sie das Thema Essen? Ist es Ihnen wichtig, oder spielt es eine Nebenrolle?
- Wie haben Sie früher als Kinder gegessen? Welche Essensgewohnheiten hatten Sie in Ihrer Jugend, und wie essen Sie heute als Erwachsener?
- Nehmen Sie sich bewusst Zeit zu frühstücken?
- Gibt es bei Ihnen zu Hause gemeinsame Essenszeiten?
- Welche sind Ihre Grundnahrungsmittel? Pflegen Sie zu Hause Essprinzipien?
- Essen Sie Fleisch? Wenn ja, weshalb?
- Gehört Zucker zu Ihrem täglichen Bedarf, oder konsumieren Sie Zucker als Ausnahme?

Das sind spannende Fragen, für die es sich lohnt, ein paar Minuten Zeit zu nehmen. So sensibilisieren Sie sich fürs Thema Essen und Ernährung.

Eure Nahrungsmittel sollen eure Heilmittel und eure Heilmittel sollen eure Nahrungsmittel sein. (Hippokrates)

Diese Empfehlung von Hippokrates ist auch heute aktuell. Nur laufen wir durch unsere täglichen Umstände wie Zeitmangel, Hektik, unbewusstes Handeln und Überangebot oft Gefahr, dass wir dem Satz von Hippokrates nicht gerecht werden können.

Im heutigen Wortgebrauch würde Hippokrates vermutlich sagen: Investieren Sie in Ihre Gesundheit! Was meint denn dieser allumfassende Begriff Gesundheit?

Als einfache Veranschaulichung können Sie sich **vier Säulen** vorstellen:

Säule 1: Ernährung

Säule 2: Bewegung

Säule 3: Entspannung

Säule 4: Mindset

Möchten Sie langfristig gesund bleiben, sollten Sie sich täglich darum bemühen, die Balance dieser vier Säulen zu halten! Kippt eine für längere Zeit, kippt auch Ihr gesundheitliches Wohlbefinden.

Aber keine Angst! Sie können sehr viel tun, damit Sie und Ihre ganze Familie schön in Balance bleiben! In diesem Artikel liegt der Fokus auf der Säule der Ernährung.

Ernährung

So wie Sie als Eltern täglich viel Zeit und Herzblut in die Erziehung Ihrer Kinder investieren, so wichtig sollte Ihnen das Thema Ernährung sein. Denn wenn Sie dafür zu Hause eine gute Basis legen, werden Ihre Kinder dieses Fundament nicht so schnell über Bord werfen.

Unsere Essprinzipien beherzigen wir seit langem, und wir machen sehr gute gesundheitliche Erfahrungen damit. Insbesondere die Empfehlung «5 am Tag» (siehe unten) steht bei uns an oberster Stelle. Wir erleben, dass wir unser Immunsystem damit massiv stärken und fit und gesund unseren Alltag leben dürfen.

Einfache praktische Tipps für Ihren gesunden Alltag

- Ernähren Sie Ihren Körper und füllen Sie ihn nicht nur. Achten Sie vor allem auf qualitatives Obst und Gemüse. Sie können zum Beispiel im Hofladen einkaufen oder im Frühling/Sommer zu Hause selber etwas anpflanzen. Nur vollreifes Obst und Gemüse enthält die Fülle der Mikronährstoffe, die unser Immunsystem stärken.
- Achten Sie auf den versteckten Zucker. Der ist in fast allen weiter verarbeiteten Lebensmitteln drin. Haben

Sie Zuckeralternativen zu Hause? Dattelsirup, Kokosblütenzucker, Agavendicksaft, Ahornsirup, Birnendicksaft.

- Entscheiden Sie sich immer wieder für frisch und unverarbeitet. Achten Sie insbesondere auf 5 am Tag. Die Empfehlung lautet: fünf Portionen Obst und Gemüse am Tag (3 Gemüse, 2 Obst, eine Portion ist eine Hand voll). Verzehren Sie Obst und Gemüse nach Möglichkeit roh, damit ihr Körper mit den wichtigen Inhaltsstoffen gestärkt wird.
- Was im Boden, an Bäumen oder Sträuchern wächst, können Sie in Hülle und Fülle essen. Überdosieren können Sie kaum. Und als Faustregel gilt: Nutella wächst an keinem Baum, aber auch keine Guetzli und Chips. Das darf auch mal sein, aber bitte mit Mass!
- Gönnen Sie Ihrem Körper Kohlenhydrate, Fette und Eiweisse in qualitativer Form. Vor allem ein proteinreiches Frühstück (z.B. Pancakes) verhindert, dass Sie im Verlaufe des Tages dem Heisshunger verfallen. Sich Zeit fürs Frühstück zu nehmen, ist sehr wichtig. Die Kinder können sich mit so genanntem Brainfood besser konzentrieren und sind belastbarer. Sie können köstliche Bowls oder Porridge zubereiten (mit gefrorenen Himbeeren oder Heidelbeeren und einem Schuss Hafer- oder Mandelmilch). Insbesondere im Winter ist ein warmes Frühstück ein Segen für Ihren Magen.
- Auch gesunde Brotaufstriche können schnell und einfach selber hergestellt werden. Zum Beispiel Kokosöl erhitzen und das flüssige Öl mit gemahlenen Mandeln und etwas Kakaopulver sämig mixen. Der Brotaufstrich ist lecker und sättigend.
- Auch Omega 3 Fettsäuren sind für Ihre Gesundheit von Bedeutung, da sie den Herzkreislauf, die Schlafqualität, die Sehkraft und die Gehirnfunktionen unterstützen. Nutzen sie wertvolle Öle wie Leinöl oder Kürbisöl.

Schaffen Sie gemeinsame Momente!

- Zusammen kochen macht Spass: Lassen Sie Ihre Kinder mithelfen und vermehrt mit Lebensmitteln kreativ sein. Es muss nicht perfekt sein, sondern Spass machen.
- Das Thema Ernährung soll und darf an Ihrem Familientisch Thema sein. Was sind unsere Essprinzipien? Weshalb? Wie können wir unsere Gesundheit unterstützen?
- Trinken Sie über den Tag verteilt genügend Wasser oder ungesüssten Tee. Die Faustregel lautet: 30 ml pro Kilogramm Körpergewicht. Wasser ist für verschiedenste Stoffwechselvorgänge in unserem Körper wichtig. Man denke da in erster Linie an die Verdauung!

Jetzt sind Sie dran!

Hat Sie eine Empfehlung angesprochen? Was würden Sie gerne für sich persönlich umsetzen? Lohnt es sich, am Familientisch mal darüber zu sprechen? Ganz bestimmt gibt es in Ihrem Essverhalten Luft nach oben. Nutzen Sie diese als Chance, ihre Gesundheit in Balance zu halten.

Wenn Sie ein paar dieser Empfehlungen in den Alltag einbauen und bereit sind, Ihre Gesundheit mit einfachen Routinen zu optimieren, dann lohnt sich Ihre Investition zu 100 Prozent.
Bleiben Sie gesund!

Zur Person: Barbara Landolt ist Mutter von vier Buben und seit 15 Jahren mit Philipp Landolt verheiratet. Nach der Geburt ihres dritten Kindes hat sie ihre Stelle als Lehrperson auf der Sekundarstufe I gekündigt. Seitdem arbeitet sie selbständig im Bereich Gesundheit und Prävention. Sie unterstützt insbesondere Frauen und Familien, ihre Ernährung zu optimieren. Dabei spielen die Säulen der Bewegung, Entspannung und des Mindset eine ebenso grosse Rolle. Barbara Landolt hat sich zudem auf den professionellen Instagramprofilaufbau spezialisiert und ist in den sozialen Medien, insbesondere Instagram, vertreten.

baba.landolt@gmx.ch **@barbaras_vision**

be:able

Kompetenztraining für berufstätige Eltern und Führungskräfte

✔ APP-BASIERTES LERNEN
✔ STEIGERT DIE PRODUKTIVITÄT
✔ EINMALIG IN DER SCHWEIZ
✔ WISSENSCHAFTLICH BEGLEITET

** Unsere Veranstaltungen finden statt! Zusätzlich auch als Livestream! **

FORUM WIRTSCHAFT TRIFFT FAMILIE

«Neue Vereinbarkeit leben»

3. September 2020 ab 17.30 Uhr

Tadah Coworking Space
Albisriederstrasse 253
8047 Zürich

tadah

Das nächste be:able Einführungsseminar findet statt in Zürich am:

3. September 2020
13:00-17:00 Uhr

www.stiftung-familie.ch

Spenden, und Familien in Not helfen!

Direkt online spenden →

CHF 20.–

ABO-SPENDE Zeitschrift «Familie ist Zukunft». Ihre Stimme für Familie in der Politik

CHF 90.–

Beratung und Soforthilfe für eine Familie in extremer Notlage

CHF 50.– bis 500.–

für einen Baustein «Mini» oder «Maxi» für unser Programm Mehrwert Familie

Corona-Soforthilfe für Familien in Not

Danke den Spenden an die Glückskette kann die Schweizerische Stiftung für die Familie ihre Hilfe an armutsbetroffene Familien verstärken. Der Corona-Sonderfonds steht ab sofort für Personen und Familien bereit, die schon vor der Pandemie von Armut betroffen waren und deren finanzielle Situation jetzt noch schwieriger ist. Die Stiftung hat dazu eine Sonderseite und eine Sonderrufnummer eingerichtet, an welche sich betroffene Familien wenden können.

www.stiftung-familie.ch/corona-soforthilfe
Hotline: 044 54 55 512 (Di-Do von 9-16 Uhr)

Impressum

Herausgeber: «Familie ist Zukunft» – Informationen der Schweizerischen Stiftung für die Familie

Postanschrift: Schweizerische Stiftung für die Familie, Forchstrasse 145, 8032 Zürich, Telefon 044 252 94 12, info@stiftung-familie.ch www.stiftung-familie.ch

Newsletter: Unser Mail-Newsletter informiert Sie zusätzlich über aktuelle Familienthemen

Redaktionelle Mitarbeit: Madlen Gnädinger (MG), Fritz Imhof (FI), Christa Leonhard (CL), Andreas Link (AL)

Schlussredaktion: Andreas Link (AL)

Layout: mj-design.ch, Matthieu Jordi

Druck: www.jordibelp.ch

Inserate: urs.scharnowski@jordibelp.ch, Telefon 031 818 01 46

Bilder: Seite 1 © NDABCREATIVITY/AdobeStock, Seite 4 © Gresei/AdobeStock, Bilder S. 2-5 zVg

Copyright Texte: Schweizerische Stiftung für die Familie

Auflage: 11'450 Expl.

Unterstützungsabo: Fr. 20.– jährlich

Spendenkonto: Schweizerische Stiftung für die Familie, Baden, Postkonto 60-74959-6, IBAN CH90 0900 0000 6007 4959 6

Adonia

Adonia Verlag

Adonia, Trinerweg 3, 4805 Brittnau
Bestell-Telefon: 062 746 86 46, **E-Mail:** order@adonia.ch

Frisch, cool, angesagt

CD | A128701 | CHF 29.80, ab 10 Ex. 25 %
Liederheft | A128702 | CHF 16.80, ab 10 Ex. 50 %
Playback-CD | A128703 | CHF 35.–

Mundartworship für Kids und Preteens

Kids Praise, Vol. 2
Mundartworship

Auch Vol. 2 bietet 21 coole Songs mit trendigen Arrangements. Neu aufgelegte Mundart-Klassiker treffen auf erstmals veröffentlichte Dialektfassungen von Evergreens wie «Every Move I Make» und «Trading My Sorrows» und aktuellen Worship-Hits wie «The Blessing», «Way Maker» und «Reckless Love». Diese Lieder eignen sich bestens für zu Hause zum Mitsingen, für den Einsatz in Kindergottesdienst und Camps, für den Einsatz in Konfirmationsklassen und Jungscharen.

adoniashop.ch

Versandkostenfrei ab CHF 45.–

Titelliste Vol. 2

- Alles won ich tue (Every Move I Make)
- Alles, was ich ha
- Bahnbrächer (Way Maker)
- Beschütz mich
- Cha dich zwar nid gseh
- De Säge (**The Blessing**)
- Din Plan für mich (Dein Plan für mich)
- Du bisch Alpha und Omega (Alpha and Omega)
- Er isch s'Liecht (He Is the Light)
- Gott isch da (God Is Here)
- Gwagti Liebi (**Reckless Love**)
- Ich nimm mini Sorge (Trading My Sorrows)
- Ich vertrau dir (I'm Trusting You)
- Erlösigsgedicht (**Salvation Poem**)
- Min guete Hirt
- Mir fiired es Fescht
- Mir lobed ihn
- Mir wänd enander säge
- So so guet (So so gut)
- Supermegalässig
- Tuusigi vo Gründ (Million Reasons)