

# «Mit 66 Jahren, da fängt das Leben an!»

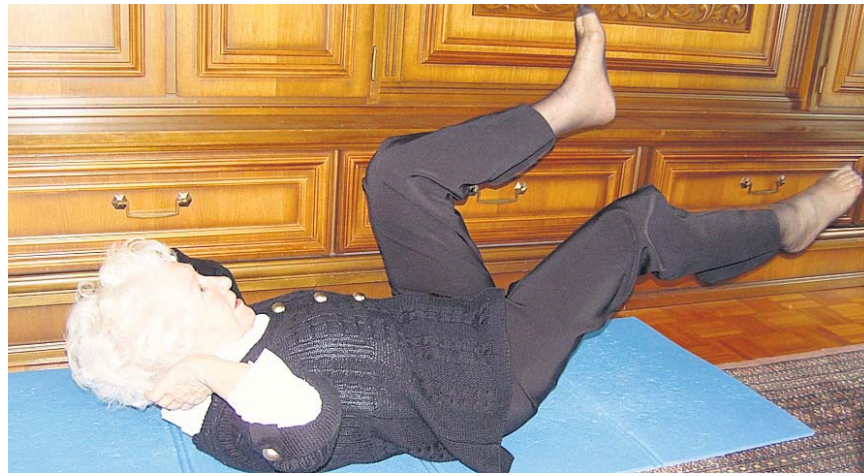
In den vergangenen 100 Jahren ist die Lebenserwartung um 30 Jahre gestiegen. Die meisten Personen über 60 Jahre betrachten sich heute noch nicht als Seniorinnen und Senioren.

Der bekannte Musikschlager aus den 70er Jahren, in dem die Jugendlichkeit und Unternehmungslust im Alter besungen wird, ist heute aktueller denn je. Es ist, als ob wir einen neuen Lebensabschnitt dazu gewonnen hätten.

**DER LEBENSABSCHNITT** nach der Pensionierung muss heute differenziert betrachtet werden. Wie Françoise Höpflinger, Altersforscher und Professor für Soziologie an der Universität Zürich erklärt, macht die Trennung dieses Altersabschnitts in zwei Lebensphasen durchaus Sinn. Die neuen rüstigen, jungen «Alten» – Personen zwischen 65 und 79 Jahren – verhalten sich gemäss Forschung heute so, wie bis vor wenigen Jahren die 50jährigen. Die Bedürfnisse dieser neuen Generation sind sehr

vielfältig und die üblichen Seniorenangebote genügen oft nicht. Der letzte Lebensabschnitt beginnt, wenn die Mobilität abnimmt und körperliche Beschwerden den Alltag bestimmen.

**GRUNDSÄTZLICH GILT**, dass jeder so altert wie er gelebt hat. Kräftezehrendes Fehlverhalten, sei es durch falsche Ernährung oder psychische oder körperliche Belastungen bleiben nur in jungen Jahren ohne Folgen. Um ausreichend auf den letzten Lebensabschnitt vorbereitet zu sein, gilt es die Mobilität nach der Pensionierung optimal zu nutzen. Denn selbst Alltagssituationen, stellen auch im Alter vielfältige Anforderungen an den Körper: Aufstehen aus dem Liegen, verrichten der Morgentoilette, ankleiden, überqueren einer breiten Strasse, einschätzen und bewältigen von unerwartet auftauchenden Hindernissen, unebene Bodenbeschaffenheiten oder das Bestimmen und Entsteigen von Verkehrsmitteln. Für all das und vieles mehr braucht es Beweglichkeit, eine gute Reaktionsfähigkeit, ein stabiles und sicheres Gleichgewicht sowie ein gewisses Mass an Kraft, um die Bewegungen schnell und sicher auszuführen.



REGELMÄSSIGES Training bis ins hohe Alter ist sinn- und wertvoll

FOTO: CFR

REGELMÄSSIGES KÖRPERLICHES Training gibt in diesen Bereichen Sicherheit. Sei es im Strassenverkehr, bei Freizeitbeschäftigungen oder zu Hause.

Die Kraft stützt und verleiht Stabilität. Diese schützt wiederum die Gelenke und fördert eine gesunde, schmerzfreie, aktive und selbstständige Lebensweise.

STATISTIKEN BELEGEN, dass es sich bei rund 90% der im Alter gefürchteten «Sturz-Unfälle» um so genannte Haushaltsunfälle handelt. Die Hälfte der

Stürze passieren beim Gehen, Bücken oder Aufstehen und sind direkt auf Gleichgewichts- und Muskelschwäche zurück zu führen. Ungefähr ein Viertel der verunfallten Personen sind nach dem Sturz mehr als acht Wochen körperlich eingeschränkt und rund jeder sechste erleidet bleibende Schäden. Mangelndes Training gilt als entscheidender Faktor für die Leistungseinbusse im Alter.

**DIE POSITIVE WIRKUNG** des Körpertrainings kann auch dann erzielt werden, wenn man entweder seit Jahren wenig körperlich aktiv war oder gar noch nie Kraft- und Ausdauertraining gemacht hat. Wichtig ist lediglich, dass mit dem Training begonnen wird und dass dieses regelmässig stattfindet. So wird der Grundstein für einen aktiven und gesunden Lebensabschnitt gelegt.

INGRID BISEL  
TURN- UND SPORTLEHRERIN ETH  
HIRSLANDEN TRAINING, AARAU



## 1. Lehrjahr rauchfrei

Das Projekt «1. Lehrjahr rauchfrei» setzt an, bevor es zu spät ist. Es unterstützt und motiviert die Jugendlichen in der kritischen Übergangsphase Schule/Berufslehre, rauchfrei zu bleiben. Nach erfolgreichem Pilotjahr wurde das Projekt für den gesamten Kanton geöffnet. Insgesamt 223 Lernende aus 67 Betrieben haben sich verpflichtet, während des 1. Lehrjahres 2008/2009 nicht zu rauchen. In loser Folge erscheinen auf dieser Seite Porträts von Lernenden, die beim «1. Lehrjahr rauchfrei» 2008/09 mitmachen.

## Das Projekt geht weiter – machen Sie als Ausbildungsbetrieb mit!

Auch im Lehrjahr 2009/2010 haben Lernende die Gelegenheit, am Projekt «1. Lehrjahr rauchfrei» teilzunehmen. Sie verpflichten sich, während des 1. Ausbildungsjahres nicht zu rauchen – sowohl am Arbeitsplatz wie auch in der Freizeit. Für ein Jahr ohne Tabak winkt eine Belohnung: zur Auswahl stehen eine zusätzliche Woche Ferien, CHF 200.– oder Reka-Checks im Wert von CHF 220.–. Die Kosten werden vom Projekt und den Betrieben getragen.

Sind Sie interessiert? Wir informieren Sie gerne an einer der Informationsveranstaltungen für Ausbilderverantwortliche. Eine Teilnahme ist weder Voraussetzung noch Verpflichtung zur Beteiligung am Projekt.

Wer: Lehrlingsverantwortliche von Betrieben im Kanton Aargau

Was: Informationen zum Projekt «1. Lehrjahr rauchfrei»

Wann: Mittwoch, 29. April 2009, 15 bis 17 Uhr oder Mittwoch, 13. Mai 2009, 10 bis 12 Uhr

Wo: Lungenliga Aargau, Hintere Bahnhofstrasse 6, Aarau

Anmeldung  
Anmeldeschluss: 9. April 2009 unter [www.1-lehrjahr-rauchfrei.ch](http://www.1-lehrjahr-rauchfrei.ch)

Information:  
[lehrlingsprojekt@llag.ch](mailto:lehrlingsprojekt@llag.ch)  
Telefon 062 832 40 14

[www.1-lehrjahr-rauchfrei.ch](http://www.1-lehrjahr-rauchfrei.ch)



Stefan Burri,  
Jg. 1992  
Nutzfahrzeuge  
Logistikcenter  
Othmarsingen



Lilian Härdi,  
Jg. 1992  
Alters- und  
Pfleheim  
Unteres  
Seetal

### ♦ Warum rauchst du nicht?

Um meine Lunge zu schützen und meine körperliche Kondition nicht zu beeinträchtigen. Ausserdem duften die Kleider und der Mund dann nicht mehr so gut nach dem Rauchen.

### ♦ Wie verbringst du die Freizeit?

Vor allem im Sommer versuche ich wöchentlich joggen zu gehen und im Winter fahre ich gerne Freeski. Jedoch werden auch mein Computer und mein Fernseher nicht vernachlässigt.

### ♦ Was sagen die Kollegen zu deinem Rauchverhalten?

Sie akzeptieren es und wissen, dass sie mich gar nicht erst fragen müssen, ob ich auch rauchen will.

### ♦ «Nie mit Rauchen anfangen»: meine persönlichen Tipps...

Sich nicht vom Gruppenzwang mitreissen lassen und an die Zukunft und seine Gesundheit denken. Ausserdem gehe ich lieber mit dem Geld in den Ausgang.

### ♦ Warum rauchst du nicht?

Der Rauch einer Zigarette finde ich sehr abscheulich. Das Rauchen ist auch sehr teuer und schadet der Gesundheit. Ich sehe nichts positives am Rauchen.

### ♦ Wie verbringst du die Freizeit?

Ich gehe gerne mit meinen Kollegen in den Ausgang oder beuge mich in das Jugendtreff. Am liebsten unternehme ich etwas mit meiner Familie.

### ♦ Was sagen die Kollegen zu deinem Rauchverhalten?

Sie finden es in Ordnung dass ich nicht rauche.

### ♦ «Nie mit Rauchen anfangen»: meine persönlichen Tipps...

Man sollte nicht anfangen zu rauchen, nur weil es die Kollegen cool finden. Es kann viel Geld gespart werden und zudem setzt man seine Gesundheit nicht aufs Spiel.

## ABNEHMEN MIT SPASS

### Erfolgreiche und zahlbare Kurse zum Abnehmen

Im März starten die erfolgreichen Kurse «Abnehmen mit Spass». Teilnahmebedingung: Frauen: Bauchumfang ab 88 cm, Männer ab 102 cm, gemessen in Taillenhöhe, normal ausatmen. Das detaillierte Programm bei der Stiftung Aarau eusi gsund Stadt, Schlossplatz 1, 5001 Aarau, [info@aarau-eusigsundstadt.ch](mailto:info@aarau-eusigsundstadt.ch), [www.aaraueusigsundstadt.ch](http://www.aaraueusigsundstadt.ch), Tel. 062 822 32 61.

### Baden

Datum: 3. März–26. Mai 09

Zeiten: Dienstag, 15.30–17 Uhr / Dienstag, 18.30–20 Uhr

Kosten: Fr. 390.–

Werkhofsgebäude/Parkplatz Schadenmühle, Baden  
Maria Imfeld, Ernährungsberaterin  
Erika Zahner, Mentaltrainerin  
Marianne Süss, Nordic-Walking-Instruktorin



LUNGENLIGA AARGAU

## Rauchentwöhnungskurs – gratis!

4 Dienstagabende, 18.00 Uhr bis 19.30 Uhr  
17., 24., 31. März und 7. April 2009

Ort: Lungenliga Aargau, Hintere Bahnhofstrasse 6,  
5001 Aarau, 1. Stock

**Achtung: Maximal 8 Teilnehmende!**

### Information und Anmeldung

(bis 11. März 2009)

Fachstelle Tabakprävention

Tel. 062 832 40 14

[silvia.loosli@llag.ch](mailto:silvia.loosli@llag.ch)

FUR RUC

**Ein Rauchstopp lohnt sich – immer!**



## Mitglieder geniessen exklusive Vorteile.

Profitieren Sie als Raiffeisen-Mitglied von Spesenvorteilen und vom Vorzugszins. Vom Gratis-Museumspass und von exklusiven Angeboten zum «Erlebnis Schweiz». Wann werden Sie Mitglied?

[www.raiffeisen.ch/mitglieder](http://www.raiffeisen.ch/mitglieder)

**RAIFFEISEN**

