

Ausgabe Nr. 1
Januar 2016

Capricorn



Publikation des Bündner Kantonalverbandes
der Senioren



Zum neuen Jahr • Theater Chur • Brambrüesch •
Glockengiesserei Aarau • Sterbehilfe? • Mitbestimmen im Alter? •
Alkohol im Alter? • Kirche San Plasch



Seniorenchor.

Inhalt

WORT DES PRÄSIDENTEN

Zum neuen Jahr ...	3
Eine besinnlich-fröhliche Adventsfeier	3

VERANSTALTUNGEN

Theater Chur:	
Die Frau und die Stadt	4
Skiplausch Brambrüesch	5
Aarau: Charmante Stadt – Kultur – Glockengiesserei	6
Bündner Kantonalverband der Senioren (BKVS)	7

BERICHTE

Lottonachmittag im Alters- und Pflegeheim Bodmer	8
Sterbehilfe?	9

SCHWEIZER SENIOREN RAT

Mitbestimmen, auch im Alter?	12
------------------------------	----

PRO SENECTUTE

Frisch gewagt ist halb gewonnen	14
---------------------------------	----

INSTITUTIONEN

Damit Alkohol ein Genuss bleibt	15
Menschen auf der Reise durch Kontinente	18

INFOS UND BEITRÄGE

500 Jahre Kirche San Plasch von Tschlin, 20. September 2015	20
--	----

ADRESSEN

23

Zum neuen Jahr ...

Liebe Mitglieder unseres Verbandes

Sie halten die erste Ausgabe des Capricorns 2016 in Händen. Ich überlegte mir zwischen Weihnachten und Neujahr, was ich Ihnen denn als Präsident



Hans Joss und Christian Brüning.

des Verbandes an diesem speziellen Platz und in dieser fast etwas hoheitlichen Funktion sagen wolle: Gedanken quasi «zur Lage der Nation» vielleicht, oder sonst halt etwas richtig Präsidiales? Man liest ja gerade um die Jahreswende herum viel und manchmal weniger Gescheites ...

Gleichzeitig stehe ich in Gedanken auch bereits vor dem Jahresbericht 2015, der ja rückblickend gerichtet schon bald entstehen soll. Darin – so scheint mir – soll Platz für Grundlegendes und Überlegenswertes reserviert bleiben. Darum beschränke ich mich hier und wünsche einfach Ihnen allen, dem Verband, dem Vorstand, dem Seniorenrat von Herzen alles Gute zum neuen Jahr! Möge es uns gegenseitiges

Verständnis, gute und respektvolle Zusammenarbeit, befriedigendes gemeinsames Schaffen und Entwicklung bringen! Ich freue mich darauf.

■ *Hans Joss, Präsident*

Eine besinnlich-fröhliche Adventsfeier

Die Adventsfeier im voll besetzten Churer Titthofsaal war heuer etwas anders: weniger ernst, musischer, besonders vergnügt. Von grossen politischen oder ökologischen Bedrohungen sprach niemand. Wozu auch? Man hört das sonst genug. Wenn Worte fielen, waren sie geistreich stärend, wie z.B. die besinnliche Ansprache von Christoph Brüning. Oder es wurde fröhlich gelacht nach der Weihnachtserzählung von Antonella Kohler, wonach eine schüchterne Neupensionierte mit einem jungen Witwer auf Reisen ging, der die Asche seiner verstorbenen Gattin mit sich führte.

Sonst aber wurde so oft musiziert wie selten: Der Seniorenchor unter der Leitung von Willy Müller, die Sängerin Anita Grond, Hans Joss als Saxofonist begleitet von Christoph Brüning am Piano. Zu erwähnen sind auch die reiche weihnachtliche Dekoration, die vorzüglich mundenden Sandwiches, serviert vom Frauenverein.

Kurzum: Es war einem nach einem frohgestimmten Halleluja zumute.

■ Hans Domenig

Theater Chur: Die Frau und die Stadt

**Eine Nacht im Leben der Gertrud Kolmar von bbt bewegtbildtheater/
Martina Roth & Johannes Conen**

Sonntag, 14. Februar 2016, im Theater Chur

In einer kalten Nacht im Februar 1943 verlässt die Dichterin Gertrud Kolmar ihre Wohnung in Berlin-Schöneberg und macht sich auf den Weg. Ihr Ziel: die Siegessäule, ein 67 Meter hohes Monument aus der Kaiserzeit. Sie will die Wendeltreppe im Innern des Baus emporsteigen und ihrem Leben mit einem Sprung von der Aussichtsplattform ein Ende setzen. Ein Leben, das unter den Nazis aus den Fugen geraten ist. Gertrud Kolmar hat es wirklich gegeben – die nächtliche Wanderung zur Siegessäule ist allerdings literarische Fiktion der deutschen Dramatikerin Gerlind Reinshagen. Am Ende lässt Reinshagen ihre Heldin die 285 Stufen wieder hinuntersteigen, ahnend, dass ihr Leben in einem der deutschen Vernichtungslager enden wird. Martina Roth & Johannes Conen erzählen die Geschichte mit einer von ihnen speziell entwickelten Projektionstechnik.

Für die Mitglieder des BKVS gibt es um 16.30 Uhr eine Einführung im Seitenfoyer und einen Vorzugspreis von CHF 25.–.

Vorstellungsbeginn: 17 Uhr

Einführung im Seitenfoyer: 16.30 Uhr

Preis: CHF 25.–

Anmeldungen bitte bis spätestens 8. Februar 2016 an

Margrit Weber, Plutt 22, 7306 Fläsch

Tel. 081 302 62 47, weber.maron@bluewin.ch

Nach erfolgter Anmeldung erhalten Sie Ihre Eintrittskarte(n) direkt an der Theaterkasse, bitte mindestens eine halbe Stunde vor Beginn abholen!

Skiplausch Brambrüesch

Findet nur bei gutem Wetter- und guten Schneebedingungen statt

- Termin: Freitag, 26. Februar 2016
- Treffpunkt: 9.30 Uhr Talstation Brambrüeschbahn, Chur
- Mittagessen: 11.45 Uhr in der Bergbaiz (ehemals Bergrestaurant)
- Talfahrt: ca. 15.30 Uhr ab Bergstation Brambrüesch
- Anmeldung: bis 19. Februar 2016 per Anmeldekarte
oder per e-mail frischi.r@bluewin.ch
- Kosten: Fr. 34.– Skipass Senioren mit Keycart, ohne Keycart Fr. 39.–
Jeder löst den Skipass selber (Chur Card mitnehmen)
Fr. 22.– für das Mittagessen (ohne Getränke)
Suppe, Churer Fleischtorte mit Salat und Schoggicake
Die Kosten für das Mittagessen werden an der Bergstation
eingezogen (bitte genauen Betrag bereithalten.)
- Parkplätze: auf dem Stadthallenareal gratis
(bitte eure Autonummer bei der Kasse angeben)
- Skiunterricht: Interessierte können gratis Skilehrer-Unterricht geniessen
- Versicherung: Ist Sache eines jeden Teilnehmers
- Durchführung: Tel. 1600 gibt am Vortag ab 14.00 Uhr Auskunft
- Organisation: Roland Frischknecht, 7000 Chur

Auf nach Brambrüesch!



Aarau: Charmante Stadt – Kultur – Glockengiesserei

«Süsser die Glocken nie klingen»

An der Stadtführung (nach dem Mittagessen) in zwei Gruppen durch die charmante Altstadt steht die Geschichte Aaraus im Vordergrund. Wir erhalten spannende historische Informationen zur Gründung der Stadt, gespickt mit Anekdoten und amüsanten Geschichten.

Nach der Ankunft in Aarau besuchen wir die bekannte Glockengiesserei H. Rüetschi AG, deren Geschichte bis ins 14. Jahrhundert zurück reicht. Zu den ältesten Werken gehört die Glocke der Kathedrale von Fribourg, gegossen 1367.

Datum: Mittwoch, 16. März 2016
Teilnehmer: maximal 45 Personen
Fahrzeug: 4*-Reisecar der Firma W. Roth Chur
Anmeldung: bis 15. Februar 2016 an Rageth Näf
Gruobhof 2, 7302 Landquart
mit der beiliegenden Anmeldekarte
oder rageth.naef@bluewin.ch

Programm

- Abfahrt ab Chur Bahnhofplatz (Hotel ABC) um 7.15 Uhr; Abfahrt in Landquart/Outlet um 7.30 Uhr Fahrt via Sargans – Walensee nach Uitikon zum Caféhalt. Weiter via Baden nach Aarau.
- Um 10.45 Uhr Besuch der Glockengiesserei Rüetschi.
- Nach einem kurzen Fussmarsch zum Restaurant Schützen erwartet uns dort ein feines Mittagessen.
- Um ca. 14.30 Uhr geht es weiter mit der Stadtführung durch Aarau (ca. 2h 15min inkl. Café und Kuchen).
- 17.00 Uhr Rückfahrt ab Aarau auf gleicher Route nach Chur (Landquart); Ankunft ca. 19.30.

Pauschalpreis pro Person CHF 95.– (alles inbegriffen)

Nach Anmeldeschluss vom 15. Februar 2016 erhalten Sie eine Rechnung mit ES vom Reisebüro W. Roth, Chur

Bündner Kantonalverband der Senioren (BKVS)

Monat	Veranstaltungen 2016	Datum	Organisator
Januar	Jassen Donnerstag	21. Januar	RN
Februar	Jassen Donnerstag	18. Februar	RN
	Theater Chur	14. Februar	RW
	Skiplausch Brambrüesch	26. Februar	RF
März	Jassen Donnerstag	17. März	RN
	Aarau: Stadt + Glockengiesserei	16. März	RN
April	Jassen Donnerstag	21. April	RN
	Generalversammlung	14. April	HJ (RW)
	Besichtigung Hamilton Bonaduz	27. April	RF
Mai	Jassen Donnerstag	19. Mai	RN
	Vogelbeobachtung Bad Ragaz	12. Mai	RN (TB)
	Taminabrücke + Kloster Pfäfers	24. Mai	RN
Juni	Jassen Donnerstag	16. Juni	RN
	Schaugarten Heinzenberg		MW
	Themenwanderung/ewz		RW
Juli	Jassen Donnerstag	21. Juli	RN
August	Jassen Donnerstag	18. August	RN
	Bündner-Glarnertreffen	11. August	HJ
September	Jassen Donnerstag	15. September	RN
	Kirche Zillis/Casa Storica Andeer		MW
	4-Tages-Reise/Dreiländereck	13.-16. September	RN
Oktober	Jassen Donnerstag	20. November	RN
	Puschlav/Gletschermühlen Cavaglia		RW
November	Jassen Donnerstag	17. November	RN
	Workshop mit 4 Angeboten		MW
Dezember	Jassen Donnerstag	15. Dezember	RN
	Adventsfeier	13. Dezember	HJ

Die Ausschreibungen erfolgen in den entsprechenden Capricorn – Ausgaben
 Programmänderungen sind vorbehalten.

Zusatzprogramme sind möglich: Clown (Humor), Sterbebegleitung usw.

23. Dezember 2015/RN

Lottonachmittag im Alters- und Pflegeheim Bodmer

Wieder einmal durften wir einen gemütlichen Nachmittag im schönen Saal des «Bodmer» verbringen.

Tolle Preise lockten zum Mitmachen, sodass Bruno gleich nach der Begrüssung durch Antonella das Spiel eröffnen konnte. Nummern um Nummern wurden nun aus dem Spielsack gezogen und die Spannung unter den «Gamblern» war direkt zu spüren, bis die Erlösung «LOTTO» ertönte. So ging es weiter, Reihe um Reihe, Karte um Karte, bis alle Preise weg waren.

Ein schöner, kameradschaftlicher Nachmittag fand somit ein Ende. Herzlicher Dank gebührt der Organisatorin, Antonella Kohler, die im Namen des Bündner Kantonalverbandes der Senioren agierte, und allen Mitgliedern, die mitgemacht haben.

■ Theres Maurer



Sterbehilfe?

Der Bündner Seniorenrat lädt zu seinen Sitzungen regelmässig Fachkräfte ein, die in Referat und Diskussion aktuelle Themen behandeln. In der November-Sitzung stand das vieldiskutierte Thema «Exit» auf dem Programm. Eingeladen waren dazu Pfr. Hans Domenig, Urs Hardegger, Leiter Senesca, Alterszentrum Maienfeld, Livio Andri, Leiter des Rigahauses, und Dr.med. Ueli Bühler, Vizepräsident der Schweizerischen Alzheimervereinigung Graubünden und Mitglied des Seniorenrates. In vier Kurzreferaten erläuterten sie, ausgehend von ihren jeweiligen fachlichen Ausrichtungen und beruflichen Erfahrungen, verschiedene Aspekte der medizinischen Behandlung am Lebensende.

Pfr. Hans Domenig geht von der Sicht der Bibel und einem Fallbeispiel aus. Gemäss Bibel ist das Leben von Gott geschenkt (vgl. Psalm 31, Röm. 14.7). Die Haltung der Ehrfurcht vor dem Leben zieht sich in der Folge durch die ganze Kirchengeschichte. Das Christentum zeichnet sich aus durch den karitativen Bereich. So hat z.B. Albert Schweitzer seine Tätigkeit auf dieses Fundament gestellt und auch zahlreiche Schriften dazu verfasst.

Zur Sterbehilfe stellt sich die Frage, wo die Grenzen zu ziehen sind. Suizidhilfe will Mitmenschlichkeit darstellen, wenn ein Mensch schwer leidet oder verzweifelt ist. Der Referent unterstützt die Sterbehilfe nicht, verurteilt sie aber auch nicht. Er fordert vielmehr auf, Dafür und Dawider sorgfältig zu prüfen und zeigt dies am Beispiel der beiden deutschen Theologen Eberhard Schockenhoff, der die Haltung vertritt, Sterben gehöre zum Leben, und Michael Fries, der eine Liberalisierung befürwortet und darauf verweist, bisher seien Auswirkungen in Richtung einer altersfeindlichen Gesellschaft ausgeblieben.

Dabei gibt er zu bedenken, dass das Leben noch nie derart geschützt worden sei. Palliative Care könne ein Mittel gegen aktive oder passive Sterbehilfe sein. Auch sei heutzutage das Verhältnis zwischen Patient und Arzt offener geworden.

Urs Hardegger hat sich mit dem Thema eingehend in einer Diplomarbeit im Rahmen einer Zusatzausbildung beschäftigt. Er legt Wert auf die Unterscheidung der Begriffe aktive Sterbehilfe, indirekte aktive Sterbehilfe (Linderung von Leiden, z. B. durch Morphinum), passive Sterbehilfe (Verzicht auf die Aufnahme von lebenserhaltenden Massnahmen) und Suizidhilfe (Beihilfe zum Selbstmord), die ausdrücklich nicht Teil der ärztlichen Tätigkeit und strafbar ist.

Er bezeichnet «in Würde und ohne Schmerzen zu sterben» als Hauptanliegen eines Pflegeheimes. Dabei sind Fach- und Sozialkompetenz der Mitarbeitenden fundamental. Würde hat sehr viel mit Selbstbestimmung zu tun. Einen nachhaltigen Eindruck hinterliess der Suizid eines Heimbewohners. Bei einem unnatürlichen Tod müssen die Behörden gerufen werden.

Grundsätzlich gelten bei der Prüfung eines Sterbewunsches die Empfehlungen der Nationalen Ethikkommission NEK. In seiner Diplomarbeit hat der Referent die Zulassung von Sterbehilfen im geleiteten Heim untersucht und dokumentiert. In jedem Fall bedarf es dazu einer Regelung durch den zuständigen Stiftungsrat.

Livio Andri kann nach langjähriger Leitertätigkeit dem beipflichten, was U. Hardegger erlebt hat. Auch er betont, dass Würde und Selbstbestimmung hochgehalten werden. Er berichtet von einem ersten Fall selbstbestimmten Sterbens im Jahr 2015. Eine Sogwirkung wurde dadurch bisher nicht verursacht. Mittlerweile wurde ein Papier zum Thema «Umgang mit Sterben und Tod» erarbeitet, dies auch zum Schutz der begleitenden Personen. Ferner wird mit der Organisation Tecum zusammengearbeitet. In einem Fall konnte ein Sohn den Entscheid seines Vaters nicht akzeptieren und dennoch respektieren.





Nicht mehr gehört zu werden:

Das ist das Schrecklichste, wenn man alt wird. (Albert Camus)

Dr. Ueli Bühler empfindet persönlich angesichts der Sterbehilfe grosse Skepsis und weist auf das Ärztegelöbnis von 1948 hin, das Beihilfe zum Suizid verbietet. Er verweist auf Fragen der Durchführung, die nicht immer reibungslos verläuft (gelegentliche Versager, technische Probleme). Auch ist zu bedenken, dass gesellschaftlicher Druck nicht ganz auszuschliessen ist. Ebenso spielen finanzielle Aspekte eine Rolle. Als Alternative zur Sterbehilfe bezeichnet U. Bühler die Palliativ-Medizin, mit der sich aus seiner Sicht leben lässt.

Den Kurzreferaten folgte eine angeregte Diskussion, die zeigte, dass Tendenzen zu einer vorsichtigen Öffnung in Fragen der Sterbehilfe auszumachen sind. Dennoch bleiben die Meinungen zur vorliegenden Thematik kontrovers.

■ *Christine Bucher (BSR)*

Mitbestimmen, auch im Alter?

Schaffenskraft

Letzthin lasen wir im Italienischkurs einen Text, der sich mit dem Älterwerden befasst. Darin ist festgehalten, dass Giuseppe Verdi 88 jähig war, als er Falstaff, seine erste komische Oper komponierte. Eugène Chevreul, ein französischer Chemiker, gilt als der «Erfinder» der Margarine. Mit 90 Jahren entschloss er sich, seine Tätigkeiten neu auszurichten. Er befasste sich intensiv mit dem Älterwerden und führte für die Wissenschaft die neue Disziplin «Gerontologie» ein. Mit 102 Jahren schrieb er sein letztes Buch. Der italienische Autor Andrea Camilleri, geboren 1925, veröffentlichte im laufenden Jahr den Kriminalroman «La danza del gabbiano», «Der Tanz der Möwe», der wie viele andere seiner Romane ins Deutsche übersetzt worden ist und auf der Bestsellerliste steht. Als weiteres Beispiel von Schaffenskraft bis ins hohe Alter ist im erwähnten Text der Philosoph und Soziologe Baumann Zygmunt (geboren 1925) angeführt, der als einer der bekanntesten Interpreten der Moderne und der Postmoderne gilt.

Alter

Weshalb die Auflistung von bekannten Persönlichkeiten, die bis ins hohe Alter im kulturellen oder wissenschaftlichen Bereich tätig waren und mit namhaften Werken einen Beitrag für die Gesellschaft leisteten? Dazu die Feststellung, dass es ein biologisches Alter gibt, das aber keineswegs dem kalendarischen gleichgesetzt, sprich normiert werden darf. Nicht selten wird in Diskussionen und in den Medien der Unterton spürbar, dass, wer einmal aus dem Erwerbsleben ausscheidet, sich gefälligst zu beschränken habe, damit er oder sie nicht der Gesellschaft zur Last falle. Im Moment sind in der Politik Projekte in der Diskussion, die oft so dargestellt werden, als wäre die ältere Generation nur ein Kosten verursachender Faktor in der Gesellschaft von heute. Die Diskussionen um die berufliche Vorsorge, die Sicherung der AHV, die steigenden Krankenkassenprämien, um nur einige zu nennen, sind nicht frei von diesem, nennen wir es einmal «Vorurteil».

Politik

Ein weiteres Phänomen betrifft das politische Gewicht, welches die ältere Generation in der heutigen Gesellschaft darstellt. Interessant in diesem Zusammenhang ist, dass bei den Wahlen 2015 die jüngere und mittlere Generation den Ausschlag für den sogenannten «Rechtsrutsch» im Nationalrat gegeben hat, nicht die «konservativen» Alten.

Diese Überlegungen und Fakten führen zur Feststellung, dass nicht allein das Alter ausschlaggebend ist für die politische Haltung, die Leistungs-

fähigkeit, das Mitbestimmen und das Mitgestalten unserer Gesellschaft. Dennoch wird oft die Meinung vertreten, dass sich Menschen «im Ruhestand» nicht mehr öffentlich zu politischen und gesellschaftlichen Fragen äussern, schon gar nicht sich um ein politisches Amt bewerben sollen. Wenn sie einmal ein solches innegehabt haben, sollen sie bitte nach der Amtsniederlegung schweigen. Bis vor kurzem waren Rentner und Rentnerinnen gezwungen, rechtlich abgesichert, mit 75 Jahren die Mitarbeit in einer kantonalen Kommission zur Verfügung zu stellen, bekannt unter der Begriff «Altersguillotine». Diese wurde abgeschafft, weil sie diskriminierend ist und somit der Bundesverfassung widerspricht. Zugegeben, es gibt Amtsinhaberinnen und Amtsinhaber, die den Abgang verpassen und dem Amt nicht mehr gerecht werden. Die meisten jedoch nehmen wahr, wann der Zeitpunkt für einen Rücktritt gekommen ist. Dennoch geht oft ein Erfahrungsschatz und viel Wissen verloren, wenn vor allem «junge Alte» gezwungen sind, aus dem Erwerbsleben oder aus der Politik auszuschcheiden.

Seniorenrat

Schliesslich geht es auch darum, dass jede Generation in den wichtigen Gremien ihre Stimme hat und entsprechend vertreten ist. Die junge und die ältere Generation sind dies in der Regel nicht. So macht die Vertretung der älteren Generation, die einen Bevölkerungsanteil von über 20 % aufweist, aktuell nur 5 % der Entscheidungsträger aus. Wichtig ist darum, dass der Kontakt zwischen den Verantwortlichen in Regierung und Parlament mit der älteren Generation sichergestellt wird. Darum sind Seniorenräte und Seniorenorganisationen notwendig und wichtig. Damit ist sichergestellt, dass «untervertretene» Teile der Bevölkerung eine Stimme erhalten. Den Personen an den «Hebeln der Macht» kann so das Befinden der Betroffenen bekannt gemacht werden. Der andere Weg, sich direkt in den zuständigen Gremien durch eine echte Partizipation eine Stimme zu verschaffen, muss nach wie vor offen bleiben, auch für Leute der dritten Generation.

■ *Josef Senn, Mitglied des Schweizerischen Seniorrates*

Das Alter ist da, in Ruhe Bilanz zu ziehen und nicht, sie noch hektisch zu verbessern. (Ernst Reinhardt)

Capricorn 1 – 2016

Frisch gewagt ist halb gewonnen

«Wenn man Menschen im fortgeschrittenen Alter fragt, was sie in ihrem Leben am meisten bereuen, dann kommt oft die Antwort: Was ich nicht gemacht habe. Was ich nicht gewagt habe.» Diese Worte

schreibt Ernst Bromeis, Wasserbotschafter und Grenzschwimmer «Das blaue Wunder» in seinem Vorwort zum neuen Kurs- und Veranstaltungsprogramm «envista» von Pro Senectute Graubünden. Also, nichts wie los, liebe Seniorinnen und Senioren, machen Sie den Schritt und wagen Sie es, Neues auszuprobieren: Das attraktive Kurs- und Veranstaltungsprogramm «envista» mit den vielen interessanten Angeboten bietet die perfekte Plattform dazu. Besuchen Sie eine unserer Veranstaltungen zum Thema Wasser, lernen Sie eine Fremdsprache, werden Sie fit am Computer oder beginnen Sie mit Linedance!



Foto: Filip Zuan Studio, Silvaplana

Bestellen Sie noch heute das Kurs- und Veranstaltungsprogramm «envista». Pro Senectute Graubünden, Alexanderstrasse 2, 7000 Chur
Tel. 081 252 75 83
kurse@gr.pro-senectute.ch
www.gr.pro-senectute.ch

Damit Alkohol ein Genuss bleibt

Nichts verhindert den rechten Genuss so wie der Überfluss (Montaigne)

Laut Bundesamt für Gesundheit (BAG) liegen folgende Tatsachen vor: Der tägliche Alkoholkonsum nimmt mit dem Alter zu. Er beträgt bei den 65- bis 74-Jährigen 25,7 % und erreicht bei den über 74-Jährigen einen Anteil von 28,8 %. Ungefähr zwei Drittel der älteren Menschen, die unter einer Alkoholkrankheit leiden, trinken schon seit Jahrzehnten. Etwa ein Drittel beginnt jedoch erst nach der Pensionierung mit regelmässigem Alkoholkonsum.

Ein kurzes Glück

Alkohol löst in den ersten Momenten der Einnahme positive Gefühle aus. Er setzt sogenannte körpereigene Glückshormone frei (Endorphine). Diese regen das Belohnungszentrum im Gehirn an und machen, dass wir uns gut fühlen. Alkohol macht lockerer und hilft zu entspannen, wirkt enthemmend. Schon das Kredenzen eines Weines am Nachbartisch genügt, um an das Wohlfühl zu erinnern, das Alkohol verspricht. Ein oder zwei Gläser zusammen mit einem guten Essen genügen, um diese Momente des Genusses auszukosten. Doch manche möchten diese Wirkung verlängern, indem sie nachschenken. Sei es, weil es in einer gemütlichen Runde so üblich ist oder weil man auf diese Art und Weise Sorgen und Trauer besser aushält. Das Risiko ist dabei gross, dass diese Gewohnheit zur Abhängigkeit wird.

Wieviel ist genug?

Für eine gesunde Frau oder einen gesunden Mann gilt die Mengenangabe in Standardgläsern. Unter der Bezeichnung Standardglas versteht man 2.5 dl Bier, 1 dl Wein oder 2 cl Schnaps.

Das BAG empfiehlt folgende Mengen pro Tag nicht zu überschreiten: Gesunde Frauen sollten sich auf ein bis zwei Standardgläser pro Tag beschränken. Gesunde Männer sollten höchstens zwei bis maximal drei Standardgläser zu sich nehmen. Pro Woche sollten mindestens drei alkoholfreie Tage eingehalten werden. Mit zunehmendem Alter ist es wichtig, die Alkoholkonsummenge moderat zu halten.

Wissen und Information als Chance

Das Wissen darum, welche Gefahren der Alkoholkonsum speziell für ältere Menschen in sich birgt, ist von grosser Bedeutung. Sie sollen über Wirkung und Folgen übermässigen Alkoholkonsums aufgeklärt werden. Die Erfah-



Allzugern ist ungesund.

rung zeigt, dass Betroffene, die sich Hilfe holen, gute Chancen haben ihre Alkoholproblematik wieder in den Griff zu bekommen.

Viele Menschen über 60 trinken von sich aus bereits weniger Alkohol, weil sie ihn nicht mehr gut vertragen. Das hat damit zu tun, dass mit dem Älterwerden der Wasseranteil im Körper sinkt. Alkohol verteilt sich jetzt auf weniger Körperflüssigkeit, und man ist schneller betrunken, als man das in jungen Jahren war. So braucht auch die Leber mehr Zeit, um den Alkohol abzubauen.

Oft müssen ältere Menschen verschiedenste Medikamente einnehmen. In Kombination mit Alkohol verstärkt sich die Wirkung der Medikamente oder sie nimmt ab, was gefährlich sein kann. Das gilt ganz speziell, wenn Antidepressiva, Schlaf- und Beruhigungsmittel in Kombination mit Alkohol konsumiert werden. Es ist immer ratsam mit der Ärztin, dem Arzt Rücksprache zu nehmen, ob dennoch Alkohol getrunken werden kann.

Ist es das Alter oder ist es die Wirkung von Alkohol? Ein risikoreicher Alkoholkonsum ist bei alten Menschen nicht so gut erkennbar. Oft schreibt man eine undeutliche Aussprache, einen Sturz, Vergesslichkeit oder wiederkehrende depressive Phasen dem Alter zu. Dementsprechend können die Folgen eines übermäßigen Alkoholkonsums übersehen werden. Ein neuer

Lebensabschnitt nach der Pensionierung bedeutet Abschied und Neubeginn zugleich. Ob man den neuen Lebensabschnitt mit Freude und Tatendrang oder mit Ängsten und Zweifeln angeht, kommt auf die Lebenssituation eines Menschen an. Beim Älterwerden ist man oft Veränderungen ausgesetzt, die man nicht immer so leicht weg steckt. Sowohl der Verlust eines nahestehenden Menschen, Krankheit wie auch das Gefühl, nicht mehr gebraucht zu werden, können zu Depression und Einsamkeit führen. In diesen Situationen greifen auch ältere Menschen vermehrt oder erstmals zum Glas.

Die Würde zurück gewinnen

Menschen, die erst im Alter in eine Abhängigkeit geraten, schämen sich oft, sich Hilfe zu holen.

Doch die Erfahrung zeigt, dass sich bei einem reduzierten Alkoholkonsum und dem Umstellen auf alkoholfreie Getränke eine massgebliche Verbesserung des geistigen und körperlichen Zustands einstellt. Wenn man sich gesund fühlt, steigen Lebensqualität, Lebensfreude und Autonomie wieder.

Manuela Perrinjaquet, Blaues Kreuz GR

Leitung Bereich Beratung, Blaues Kreuz Graubünden in Chur

Diskret kompetent und kostenlos

Telefon 081 252 43 37/41, www.blaueskreuz.gr.ch

Weitergehende Informationen: www.alterundsucht.ch

Chur die Alpenstadt

viel Sehenswertes hat
Brambrüesch,
Pizokel und Calanda
Lacrime Lukrezia.
Hof und Kathedrale, schöne
Brunnen, Kirchen, viel Museen.
Fontana-Brunnen mit Spirale,
in Chur gibt's Etliches zu sehen.

Neues, Altes, viel Kultur,
Mühlibach, Rhein und Plessur,
eine liebenswerte Stadt
glücklich, wer dort seine
Heimat hat.

■ *Elisabeth Mascheroni*

Menschen auf der Reise durch Kontinente

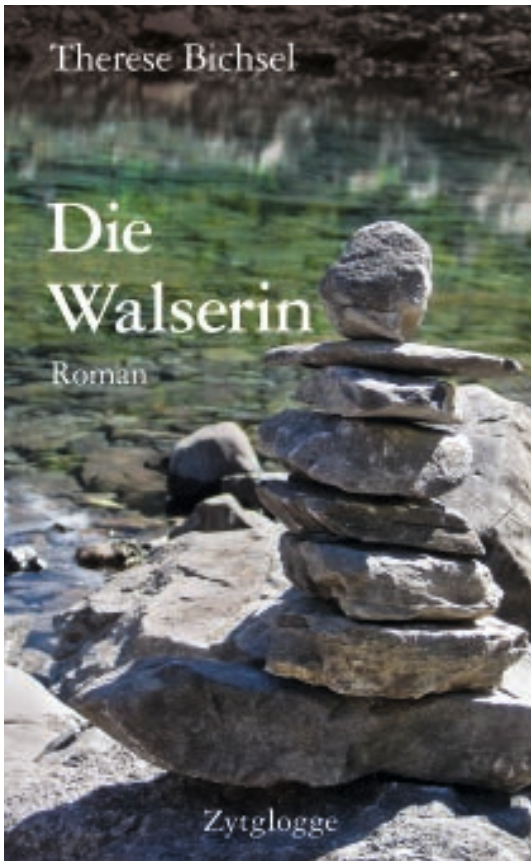
Das Walsergeschlecht «Ammeter» setzt sich durch. Spuren und Namen einer Lötschentaler-Familie finden sich in Georgien, Russland, Kanada ...

«Die Walserin», das soeben erschienene Buch der Autorin Therese Bichsel zeichnet Frauengeschichte durch die Jahrhunderte auf. Die sechzehnjährige Barbara beugt sich der Entscheidung ihres angetrauten Mannes. Das junge Paar aus Eisten wandert mit seiner Habe im Jahr 1300 in einer Gruppe von Lötschentalern durch die raue Gletscherwelt über die Wetterlücke ins Lauterbrunnental hinüber. Durch diesen Vorstoss entsteht die Walsersiedlung Ammert. Zur mühseligen Auswanderung führten wirtschaftliche Not und Naturkatastrophen im kargen Ursprungstal. Die neugebildete Dorfgemeinschaft Ammert aus der Sicht der verwitweten Barbara mit ihrem einzigen Kind mitzuerleben, ist bewegend. Die Macht der Kirche wie die zwingenden Anordnungen des Anführers der Kolonie sind Hürden für die freidenkende alleinerziehende Mutter. Barbara schöpft Kraft im Glauben und in der Natur. Durch ihre Pflanzenkenntnis entwickelt sie sich zur Naturheilerin und Hebamme.

Vierhundert Jahre später

Im 18. Jahrhundert verlassen die Familien, die den Namen Ammeter tragen, ihr Dorf und lassen sich weiter unten im Tal nieder. Da es auch da eng wird und es für grosse Familien kaum ein Auskommen gibt, wandert Elisabeth Ammeter mit Mann und Kindern in den Kaukasus aus, wo bereits ein Teil der Grossfamilie lebt. Ein Familienbetrieb mit grossen Anbauflächen, Tierbeständen und unzähligen Angestellten wird aufgebaut. Russlands Politik führt jedoch zum Ende des Grossgrundbesitzes. Nach Überfällen von wilden Horden sitzt der Schreck in den Gliedern der Familien. Ein Zurück gibt es nicht, denn in Europa tobt der Erste Weltkrieg. Wer freut sich in der Schweiz schon an verarmten Rückwanderern? Die letzten Mittel reichen für die Reise nach Kanada.

Elisabeth Ammeter hat mit ihrer Vorfahrin Barbara in Ammetern gemeinsame Wesenszüge, wenn auch Jahrhunderte zwischen Lebenszeit und Lebensform liegen. Beide folgen ihren Männern, passen sich äusserlich an, doch sehnen sie sich im Verborgenen zeitlebens nach verllorener Sicherheit und Heimatboden. Martha Siegenthaler-Ammeter, geb. 1899 in Karabulach,



gest. 1948 in Burgdorf, macht ein Gedankenspiel mit ihrem Mann: «Auch ich möchte nicht mehr auswandern. Auch nicht rückwandern. So viele Jahre hat uns das gekostet, so viel Kraft. In Zukunft ziehen wohl mehr Leute aus fremden Ländern in die Schweiz – nicht umgekehrt.»

Zur Autorin

Therese Bichsel ist 1956 geboren, im Emmental aufgewachsen und hat in Bern das Studium der Germanistik und Anglistik durchlaufen. Sie lebt in Unterseen und Bern. Durch Recherchen in Archiven und bei Familiengliedern der Gegenwart gelingt es ihr, historische Romane zu schreiben,

die einen nachvollziehbaren Inhalt aufweisen. Den Schwerpunkt setzt sie auf Frauengestalten. Im Buch «Die Walserin» verwob die Autorin verschiedene Zeitebenen zur eindrücklichen wie aktuellen Familiensaga, die mit Walserwanderungen und Walsersiedlungen in Graubünden mehrheitlich übereinstimmt.

Die Walserin, Therese Bichsel,
Zytglogge Verlag, 320 Seiten, Fr. 36.–

■ Elisabeth Bardill

Es ist sichtbar ein Vorzug des Alters, den Dingen der Welt ihre materielle Schärfe und Schwere zu nehmen und sie mehr in das innere Licht der Gedanken zu stellen, wo man sie in grösserer, immer beruhigender Allgemeinheit übersieht. (Wilhelm von Humboldt)

500 Jahre Kirche San Plasch von Tschlin, 20. September 2015

Am Nachmittag des Eidgenössischen Bettags fand in Tschlin ein ganz besonderer Gottesdienst statt. Die Kirche San Plasch auf dem Hügel über dem Dorf steht dort seit 500 Jahren, gebaut 1515, der Turm ist noch älter, romanisch.

Plasch, auf Deutsch Blasius von Sebaste, ist der Schutzheilige von Tschlin. 1545 trat die Gemeinde zum reformierten Glauben über.

An der Westwand im Kirchenschiff war der Zyklus vom Leben und Sterben des Heiligen Blasius dargestellt in 18 Bildern, dann mit reformatorischem Eifer übertüncht und im 20. Jahrhundert wieder freigelegt.

Die Geschichte ist kaum sichtbar, kann aber mit kunsthistorischem Gefühl, viel Fantasie und anderen Quellen, besonders aus den Heiligenlegenden rekonstruiert werden: Blasius von Sebaste in Kappadokien, geboren 316 mitten in der Türkei, wurde zum Bischof geweiht. Das gab ihm das Recht, den grossen weissen Bischofshut mit den goldenen Borten zu tragen und den Bischofsstab zu benutzen, was auf jeder der 20 Bildtafeln zu sehen ist. Verfolgt oder aus eigenem Antrieb flieht Blasius in eine Höhle im Wald, wo er als Eremit lebt, umgeben von Tieren. Eine Ritterschar auf der Jagd findet keine Beute, da die Tiere vom Heiligen geschützt sind. Erbost nehmen die Ritter ihn gefangen. Von den Wundertaten des Heiligen sind zwei dargestellt: Die Rettung eines Jungen, dem ein Fischgrat im Hals steckte; und als ein Wolf einer armen Frau das Schwein genommen hatte, liess er es zurückbringen und erhielt von der Frau dafür zum Dank den Kopf des Schweines zusammen mit einigen Blumen.

Der Blasiussegen wird erteilt mit zwei vor der Brust gekreuzten Kerzen. Die untere Reihe von Bildern zeigt zuerst die Folterung des Heiligen mit dem Hechel, dem Eisenkamm zum Bearbeiten von Wolle oder Hanf, der übrigens auch im Gemeindewappen von Tschlin gesehen werden kann. Das so fliessende Blut sammeln Frauen zusammen. Die Geisselung fehlt auch nicht. Da Plasch sich weiter weigert, die heidnischen Götter zu verehren und die Frauen, Götzenbilder ins Wasser zu werfen, wird er in einen See geworfen. Er geht aber nicht unter, schlägt das Kreuz, verwandelt so das Wasser in feste Erde und rettet sich, während die Verfolger ertrinken. Zusehende Frauen werden weggetragen von den Häschern, eine mit dem Schwert bedroht. Schliesslich wird der Heilige doch enthauptet zusammen mit zwei Gefährten oder Frauen und ins Grab gelegt.

Rechts neben den Chorbogen ist Bischof Plasch nochmals dargestellt zusammen mit dem von Pfeilen durchbohrten Sebastian, darunter das Schweisstuch der Veronika, letzteres noch einmal am First des Chorbogens.

Sebastian und Plasch wurden beide angerufen gegen die Pest. Diese hatte 1512 im Unterengadin gewütet, eingeschleppt von Soldaten. Plasch war ausserdem zuständig für Schneider, Schuster, Hutmacher, Weber, Gerber, Tiere, besonders Pferde und für alles was am Hals geschehen konnte, auch für Stimme und Blasmusik, die ja auch in bester Form zu Tschlin gehört, genauso wie die vielen begabten Sängerinnen.

Links im Chor steht Plasch vor einer Landschaft, einer Stadt mit Türmen, wohl Sebaste. Rechts im Chor ist noch ein Stifterbild von Maria Magdalena, die von sechs Engeln in den blauen Himmel gehoben wird, ihre Nacktheit bedeckt mit dem langen Haar. Sie sei der Legende nach in der Nähe von Aix-en-Provence als arme Eremitin gestorben.





Die beiden Stifter sind unten am Bild zu erkennen. Das Tabernakel aus katholischer Zeit dient heute als Bibelkästchen neben der Kanzel. Die dort verstaute Bibel nimmt der Prediger heute noch heraus für die Lesung. Die Kanzel selber datiert von 1709 mit geschnitzten Verzierungen und der Inschrift: *Christe regem mentem, linguam meam* (Christus führe Zunge und Geist) und darunter: *Christus lux mundi* (Christus, das Licht der Welt).

Der Kasten zuhinterst im Chor, verschlossen mit einer Holztür im Rokokostil, gibt Platz u.a. für Abendmahlskelche. Der hübsche, neue Holztisch in der Mitte gehört auch zum Inventar einer reformierten Kirche.

Das ist das Portrait der Kirche San Plasch in Tschlin. Am Jubiläumsgottesdienst gab Pfarrer Christoph Reutlinger zu bedenken: In eine so schön geschmückte Kirche gehören auch gegenwärtige Menschen, die sie beseelen mit ihren Sorgen und Nöten, ihren Freuden und Festen. Belebt wurde dieses Fest von den vielen Teilnehmern, der bewährten Organistin, die ohne ihren reservierten Stuhl an der Orgel keinen Platz mehr gefunden hätte, und der berühmten Dorfmusik von Tschlin, die jubelnde Melodien schmetterte und auch nachher vor der Tür fröhlich weiterspielte.

Dort wartete ein grosszügiges Imbissbüffet, bereitet von Konfirmanden, Präparanden und deren Familien vor dem Brunnen der Donna Lupa und dem gewohnten grossartigen Panorama unter blauem Himmel.

■ Ursulina Mutzner- Scharplatz

Bündner Kantonalverband der Senioren

Homepage: www.buendnersenioren.ch

E-Mail: info@buendnersenioren.ch

VORSTAND

PRÄSIDENT:

Joss Hans

Blumenweg 3, 7000 Chur

Tel. 081 285 12 16

hans.joss@gmx.ch

VIZEPRÄSIDENT:

Pendent

MITGLIEDER:

Frischknecht Roland, Chur

Kohler Antonella, Domat/Ems

Näf Rageth, Landquart

Weber Margrit, Fläsch

Wolf Ruth, Chur

REDAKTION CAPRICORN

LEITUNG:

Domenig Hans

Florastrasse 15, 7000 Chur

Tel. 081 353 15 14

hs.domenig@ansatz.ch

INFORMATIONEN:

Näf Rageth

Gruobhof 2, 7302 Landquart

Tel. 079 669 48 49

rageth.naef@bluewin.ch

BÜNDNER SENIOREN RAT

PRÄSIDENT:

Leisinger Andreas

In den Büelen 16, 7260 Davos Dorf

Tel. 081 416 31 04

VIZEPRÄSIDENT:

Bieler Thomas

Gir 425A, 7172 Rabius

Tel. 081 943 19 79

MITGLIEDER:

Bucher Christine, lic. phil., Chur

Bühler Ueli, Dr. med., Fideris

Heinz Marx, Dr. iur., Thusis

Joss Hans, Chur

Lechthaler Mario Peder, Chur

Mathis Andrea, Samedan

Peterelli Baltermia, Savognin

Poo-Hungerbühler Elisabeth, Sent

Rupp-Pitsch Uorschla, Tschier

Senn Josef, Chur

Tamoni Riccardo, Cama

von Navarini Elisabeth, Chur

Weber Margrith, Fläsch

Zanolari Roberta, Poschiavo

Mutationen (Neueintritte, Austritte, Adressänderungen)

Bitte melden an: Ruth Wolf, Kantenstrasse 30, 7000 Chur,

Tel. 081 353 13 15, 079 448 06 02, ruth.wolf@hispeed.ch



«Alt sein beginnt mit dem Ausruf:
Ich habe mich noch nie so jung gefühlt.»

■ Bild Hans Domenig – Text Jules Renard