

SYMPATHIETRÄGERIN

Des Solothurner Vortragszyklus **«GESUND ÄLTER WERDEN»**

Thema: Bewegung, Kraft und Entspannung

Beitrag: von Ursy Trösch



Bewegung, Kraft, Entspannung – dazu Glück und Gelassenheit

Die ersten drei Begriffe sind so bekannt, dass man sie bald nicht mehr hören mag: Wer sich genug bewegt, Kraft in Beinen und Armen trainiert und dazu regelmässig entspannt, wird gesünder alt als ein Couch-Potato. Mit Krafttraining kann man ja auch im fortgeschrittenen Alter noch beginnen, und es wirkt. Doch mag man immer so vernünftig sein? Ich habe manchmal einfach keine Lust dazu, möchte lieber lesen oder mich mit Menschen treffen. Vor einiger Zeit habe ich angefangen, mich – nein nicht zu zwingen – mich selbst zu überlisten. So bekomme ich etwa keinen Kaffee am Morgen, bevor ich mich nicht mindestens zwanzig Minuten bewegt habe. Ich spaziere zügig um den Block, schwimme oder mache Gymnastik. Und dann freue ich mich so richtig aufs Frühstück. Dazu fühle ich mich körperlich locker und bin zufrieden, dass ich meinen „inneren Schweinehund“ übertölpelt habe.

Im Titel habe ich zwei weitere Begriffe erwähnt, die nach meiner Erfahrung mindestens so wichtig sind: Glück – ja Glück ist es, wenn man von Natur aus gesund bleibt. Die kleinen Bobos, die mit dem Alter kommen, gehören einfach dazu - oder die Tatsache, dass man nicht mehr so rasch die Treppe hinaufgeht, geschweige denn zwei Stufen aufs Mal nimmt. Glück kann man nicht bestellen, sondern muss dankbar sein dafür, dass man nicht wie andere Gleichaltrige kaum mehr gehen kann oder eine böse Krankheit hat. Und wenn man das realisiert, dann kommt auch die Gelassenheit. Irgendwann in den letzten Jahren habe ich natürlich gemerkt, dass ich die eine oder andere Reise, von der ich geträumt habe, nicht mehr werde machen können. Das tut ein wenig weh. Andererseits ist mir klar geworden, dass ich so und so viele Dinge nicht mehr MUSS. So etwa muss ich mich nicht mehr nach dem letzten Modeschrei richten, High Heels kann ich getrost im Schuhgeschäft stehen lassen und das grosse Augen-Make-up darf ich den jungen Frauen überlassen. Ich darf es mir bequemer machen in Sachen Aussehen und mich dabei wohl fühlen. Doch aufgepasst: nicht nachlässig oder gar schlampig werden, nein bequem aber gepflegt. Und das ist ein Stück Lebensqualität im Alter, ein schönes Stück Freiheit. In diesem Sinne noch eine kleine Erinnerung: Der hoch betagte Grossvater eines Bekannten lebte in einem Walliser Dorf und ging jeweils gegen Abend ins Dorfrerestaurant, um sein Glas Weisswein zu trinken und dabei seine Copains zu treffen. Als ihm der Hausarzt sagte, er dürfe ja schon in die Beiz gehen, doch er solle – wenn es denn unbedingt Wein sein müsse – nicht weissen sondern roten trinken. Die Antwort des Grossvaters: „Du warst ein kleiner Junge als ich in deinem jetzigen Alter war. Und jetzt bin ich so alt, dass ich einen schönen Toten abgebe – also werde ich meine lieben Gewohnheiten nicht mehr ändern.“

Viel Mut, von Trösch Ursy