

Wo besonders viele sehr alte Menschen leben, und warum es ihnen dort gut geht

Stadt oder Bergdorf? Egal, Hauptsache, man hat viele Bekannte

In der Stadt Basel und im Walliser Bergdorf Visperterminen leben überdurchschnittlich viele hochaltrige Menschen. Beide Orte scheinen günstige Bedingungen zu bieten, um sehr alt zu werden. Das hat verschiedene Gründe, wie eine Reise und mehrere Gespräche vor Ort zeigen.

Von Claudia Weiss

Das Postauto windet sich in zahlreichen Haarnadelkurven in die Höhe. Schon bald liegt das Vispertal weit unten, und die unschönen Lonza-Gebäude von Visp verschwinden hinter Felsnasen. Wiesen, eine Herde Schwarznasenschafe am Grasen und eine Gruppe Arven in leuchtendem Herbstorange – es sieht friedlich aus hier.

Hoch oben am steilen Hang sind schon ein paar verschachtelte dunkle Holzhäuser zu sehen, dann eine Gruppe heller, moderner Steinchalets, ein paar letzte Kurven, dann hält das Postauto: Visperterminen Post, Endstation. Ruhig ist es hier oben und kühler als im Tal, frische Bergluft eben. Plus/minus 1400 Menschen leben in Visperterminen, mindestens zwei Prozent von ihnen sind über 85 Jahre alt. Der Schweizer Schnitt liegt bei 1,8 Prozent. Gemeindepräsident Rainer Studer, selber erst 35 Jahre alt, findet es überhaupt nicht erstaunlich, dass die Menschen hier oft sehr alt werden. «Bis vor 50, 60 Jahren arbeiteten praktisch alle in der Landwirtschaft, sie werkten den ganzen Tag und waren bis ins hohe Alter körperlich gut beieinander», sagt er. Brot aus selbst angebautem Roggen, eigener Wein von den höchsten Rebbergen Europas, dazu selber geerntete Kartoffeln, Aprikosen und Birnen frisch vom Baum, Milch und selbstgemachter Käse, Fleisch

von Schafen, Ziegen und Kühen aus der Region und viel frisches Quellwasser – «solch gesunde Nahrung hält ebenso fit wie viel Bewegung an der frischen Luft».

Auch heute noch, sagt Studer, pflegen zumindest alle über 50-Jährigen einen Garten mit Gemüse und Salat, viele halten als Hobbybauern eine Handvoll Ziegen oder Schafe. Die Jungen hingegen seien ebenso modern geworden wie jene im Tal. Mit Gärtnern und Kleinviehzucht haben nur noch wenige etwas am Hut. «Aber wir holen sie mit Sport an die frische Luft», sagt der Gemeindepräsident, und seine Augen leuchten, als er aufzählt: «Skifahren, Fussball, Hockey, Biken, Wandern, ja, sogar die Kleinsten bewegen sich schon im Waldkindergarten – das hält gesund.» Sogar Zigaretten seien erst in den 1950er-Jahren vom Tal aus nach oben gelangt. Und Drogen? Studer schüttelt vehement den Kopf: «Fragen sie nur nach, Drogen waren hier oben ewig kein Thema.» Stattdessen füllten die alten Walliserinnen und Walliser für den Arbeitstag ihr «Buttilli» mit einem

Liter Wein und stärkten sich den ganzen Tag über damit.

Brot aus eigenem Roggen, Wein aus dem eigenen Keller und viel frische Luft: Das hält gesund.

«Hier oben helfen alle einander»

Harte Arbeit und frische Luft seien aber nur die eine Seite, sagt Rainer Studer, ebenso wichtig sei das Soziale: «Ein gutes Zusammenleben ist wichtig hier oben, alle helfen einander.» Das zeigte sich eben erst beim Bau des

neuen Alters- und Pflegeheims, das letztes Jahr eröffnet wurde. «Ganze zweieinhalb Millionen Franken Spendengelder kamen dank dem Einsatz zahlreicher Vereine und privater Gönner zusammen», freut er sich. Früher allerdings wäre ein Pflegeheim noch gar nicht vorstellbar gewesen: «Da pflegten die Jungen ihre Alten stets selber.» Heute jedoch sind auch im Bergdorf alle berufstätig, ein Umdenken wurde nötig. Darum steht jetzt der moderne helle Holzbau hinter dem Hotel Gebidem. 16 Zim-

mer bietet das Alters- und Pflegeheim an, längst sind alle voll ausgebucht.

Im Zimmer vor dem hellen Speisesaal wohnt Noemi Burgener, 89 Jahre alt, pfiffige blaue Augen und erstaunlich zarte Hände, obwohl sie ihr Leben lang hart gearbeitet hat: Im Stall bei den Kühen, beim Heuen, beim Rebenschneiden. «Es war streng, aber auch gesund», sagt sie heute. Und auch schön. An freien Tagen wanderten die Jungen gerne zum Mattwalderhorn. Das grösste Vergnügen war für sie, wenn selten genug an einem Sonntag bei jemandem in der Stube Tanzabend war. Oder die zwei Tage Fasnacht im Jahr. Selbstverständlich ging sie wie alle anderen zu Fuss dorthin und wieder nach Hause, steil bergauf und bergab, Autos gab es keine damals. Wer schwere Lasten zu schleppen hatte, packte sie sich mit der Holztrage auf die Schultern oder belud einen Esel damit. «Ein himmelweiter Unterschied zu heute», sagt die alte Walliserin. Eine Tochter und drei Söhne hat sie grossgezogen und daneben die Milchkühe und den Gemüsegarten versorgt.

Ins Heim? Nur in Visperterminen!

Noemi Burgener seufzt ein wenig, wenn sie daran zurückdenkt, dann greift sie zur Strickarbeit. Noch heute mögen ihre Hände nicht ruhen, und sofort klappern die Nadeln flink los. Früher hat sie sämtliche Kinderkleider selbst genäht oder gestrickt.

**Die Arbeit war hart,
dafür freuten sich
alle umso mehr,
wenn sonntags ein
Tanzabend stattfand.**

Geld hätten sie nicht viel gehabt, aber das Beste daraus gemacht, viel gearbeitet und sich fest gefreut, wenn etwas Schönes los war. Sie lächelt fein und nickt: «Ja, ja, drum chumemer so alti», darum werden wir so alt.

Inzwischen sind ihre Kinder nach Zürich, Bern und Bitsch (VS) ausgewandert, nur der älteste Sohn blieb in Visperterminen. Darum beschloss sie, ins Altersheim zu ziehen, als sich letztes

Jahr das Herz bemerkbar machte. Nach 45 Jahren im gleichen Haus sei es sie zwar schon hart angekommen auszuziehen. «Aber ich wollte vor allem hier in Visperterminen bleiben, hier kenne ich alle.»

Zum Beispiel ihre Zimmernachbarin Anna Abgottspön. Die kleine 91-jährige mit den feinen, schneeweissen Haaren ist erst letzte Woche eingezogen, sie muss sich noch ein wenig

eingewöhnen in das helle, aber ziemlich kahle Zimmer. «Ach ja, ich hätte schon noch zu Hause wohnen können, wenn da bloss nicht die Holzheizung gewesen wäre», sagt sie. Aber jeden Tag den Holzofen einfeuern und im Winter frieren, bis der Ofen warm ist, das wurde ihr doch zu streng, seit die Schwester letztes Jahr gestorben ist. Manches Jahr hatten die Schwestern zusammengewohnt, früher Jahr um Jahr die Kühe und die Geiss betreut, Kartoffeln, Rüebli und Bohnen gepflanzt, gehegt und geerntet. «Die Reben haben wir auch selber versorgt und in einem grossen Holzfass im Keller daraus Wein >>



Wenn schon Altersheim, so sagte sich Noemi Burgener, dann nirgendwo anders als in Visperterminen, wo sie alle kennt.

Seit sie nicht mehr haushalten muss, beschäftigt sie ihre Hände mit Stricken.

Fotos: Claudia Weiss

gekeltert», sagt sie in ausgeprägtem Walliser Dialekt. Verschmitzt schaut sie mit ihren hellblauen Augen von schräg unten herauf. Man kann sich vorstellen, dass sie sich trotz ihrer geringen Körpergrösse gut durchsetzen konnte. Mit der Betreuung im Heim ist sie aber sehr zufrieden. «Es sind alle so nett», sagt sie. «Und dass immer so schön geheizt ist, das ist wirklich schön.»

«Alles zu Fuss gehen ist gesünder»

Auch wenn Anna Abgottspon ein bisschen schwer hört und dadurch den fremdländischen Berner Dialekt erst recht nicht so gut versteht, ihr Kopf ist hellwach. Und mit ein bisschen Stütze ihrer beiden Krücken kann sie sich noch erstaunlich leichtfüssig fortbewegen. Jetzt strebt sie zur Zimmertür, sie will in den Speisesaal, wo sie alle kennt, und schauen, ob jemand bei einer Partie Jass hilft. «Morgens früh auf und zur Arbeit, das hält gesund», wallisert sie fröhlich, während sie durch den Gang schlurft. «Und kein Auto, sondern alles zu Fuss gehen, das ist viel gesünder, als stets zu fahren.» Sagts und betritt den hellen, offenen Speisesaal, wo ihre Nachbarinnen und Nachbarn schon mit Jassen angefangen haben.

Noemi Burgener und Anna Abgottspon sind wahrhaftig gute Beispiele dafür, dass es sich hoch oben in den Bergen, auf 1378 Meter Höhe, gut gesund altern lässt – nahe der Natur und mit wenig Komfort. Nur selten pflegten sie und ihre Altersgenossen einen Arzt aufzusuchen: «Zum Doktor gingen die «Tärbiner» früher kaum, man genierte sich, krank zu sein», weiss Gemeindepräsident Rainer Studer.

Basel bietet viel zur geistigen und körperlichen Anregung

Rund 200 Kilometer nördlich, auf nur 270 Meter über dem Meer, sieht das ganz anders aus: Im Kanton Basel-Stadt wohnen ziemlich genau 140-mal so viele Menschen wie in Visperterminen. Die Stadt zählt zu den am dichtesten besiedelten Gebieten Europas. Viele alte Stadtbewohner kennen wohl noch ein hartes, arbeitsames Leben, dennoch ist ihre Haltung anders als die der «Tärbiner»: Für sie gilt ein Arztbesuch nicht als peinlich, sondern eher als Garantie für eine lange, gute Gesundheit. Das zumindest vermutet Sabine Währen, Leiterin Pro Senectute beider Basel: «Die Arztdichte ist hier so hoch wie kaum anderswo in der Schweiz, Gesundheitsprävention wird grossgeschrieben, und in Geriatriezentren werden Krankheiten früh erkannt und therapiert – die Leute sind medizinisch super versorgt.» Offenbar mit Erfolg: Basel Stadt hat einen eindrucklichen Hochaltrigen-Anteil von vier Prozent. «Das ist kein Wunder», findet Währen. «Trotz der dichten Bevölkerung funktioniert Basel nicht wie eine unpersönliche Grossstadt, sondern die sozialen Gefüge funktionieren sehr gut.»

Mit einem enorm grossen Angebot werden die Leute aus der Isolation geholt, gegen 500 Leute sitzen oft nachmittags in den Vorlesungen der Senioren-Universität. «Das aktiviert, regt an und hält jung», sagt Sabine Währen. Allein Pro Senectute beider Basel bietet rund 400 Kurse von Computerwissen bis Yoga, viele werden von älteren Personen bis weit in die 80er besucht. Die älteste Kursteilnehmerin, das weiss Währen, war sogar

**Was in den Bergen
als peinlich gilt, zählt
in Basel als Garant
für gute Gesundheit:
Ein Arztbesuch.**



Anna Abgottspon wäre noch heute in ihrem Häuschen, wenn es nicht...
Jetzt versucht sie, sich in ihrem neuen Zimmer einzuleben. «Aber dass...

weit über 90 Jahre alt. Die Seniorinnen und Senioren tun viel, um möglichst lange fit und vital zu bleiben. Und sie können immer länger zuhause wohnen: mit dem Reinigungsdienst, Mahlzeitendiensten und Sozialbetreuung bietet nebst Spitex auch Pro Senectute ambulante Unterstützung.

Café «Bâance» trainiert das Gleichgewicht

Und die Gesundheitsdienste Basel-Stadt, Abteilung Prävention, bringen gesundheitsförderliche Programme in die Quartiere: «Café Bâance» heisst das Angebot, das an zehn Standorten ein Gleichgewichtstraining offeriert. Eines davon findet im Quartierzentrum Bachletten statt, in einem grossen Raum mit hellem Holzboden und Spiegelwand, dahinter

eine Kaffeestube mit roten Wänden. Hier trainieren Seniorinnen und Senioren ihren Gleichgewichtssinn und ihre Beweglichkeit: Ballspiele, Koordinationsübungen, rhythmische Bewegungen, damit soll die Sturzgefahr im Alter gesenkt werden. «Macht noch grössere Kreise und zählt gut mit», ruft Rhythmikpädagogin Gabriela Chrismann und greift schwungvoll in die Tasten des Klaviers. Sie leitet diesen Rhythmikkurs nach der Dalcroze-Methode, bei der mehrere Bewegungsabläufe im Takt der Musik durchgeführt werden sollen. Das fördert die



«Vorsam wäre, täglich den Holzofen einzufeuern. Hier immer so schön warm ist, das genieße ich sehr.»



Bälle werfen und Schultern kreisen: Im Café «Bâalance» trainieren Basler Seniorinnen und Senioren ihr Gleichgewicht.

geistige und körperliche Mobilität und macht erst noch Spass. Zehn Seniorinnen und zwei Senioren machen fröhlich mit, die meisten Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Gruppe sind Mitte 80. Die älteste Dame hingegen ist stolze 94 Jahre alt, leider taucht sie heute aus einem unbekanntem Grund nicht auf. «Hoffentlich geht es ihr gut», sagt Kursleiterin Chrismann. Niemand weiss etwas, alle hoffen das Beste. Die nächstältesten sind Paul und Elsi, sie sind 88 und 86 Jahre alt, und sie möchten lieber anonym bleiben, obwohl sie sozusagen «Vorzeige-Senioren» sind: topfit im Kopf und für ihr Alter auch körperlich noch erstaunlich gut beieinander. Wie viele andere in der Gruppe sind sie gebildet und interessiert.

Lehrer kommen hierher und Buchhändlerinnen, Leute, die jahrelang sorgfältig Gemüsegärten gepflegt und Kinder grosszogen haben. Manche von ihnen schnürten an den Wochenenden gerne die Wanderschuhe und zogen zu Berg. Und sie haben eine positive Einstellung bewahrt. «Seit fünf Jahren darf ich nicht mehr Auto fahren», sagt beispielsweise Paul. Statt sich zu grämen, sieht er das völlig entspannt. «Das ist doch das Beste, was uns passieren konnte – jetzt sind wir viel öfter zu Fuss unterwegs.» Und weil Elsi gestürzt war, hatte ihr der Arzt das Balancetraining verordnet. Seither hüpfen die beiden gut-

Ob im Bergdorf oder in der Stadt: Am wichtigsten sind gute Freunde – und ein Glas Wein.

gelaunt in der Runde mit, bewegen die Schultern in grossen Kreisen oder werfen anderen Gruppenmitgliedern den kleinen Ball zu.

Die soziale Einbettung ist sehr wichtig

Der gesundheitliche Effekt ist wichtig. Aber mindestens ebensoviel zählt die psychische Aufmunterung: «Nach einem solchen Nachmittag habe ich immer gute Laune», sagt die 83-jährige Sylvia. Auch sie ist geistig wach, und während der Stunde konzentriert sie sich so eifrig auf ihre Aufgabe, dass sie stolpert, als sie einem Ball naheilt. Zum Glück ist nichts passiert, sie setzt sich kurz hin und schaut zu, und nach der Rhythmik-Stunde zieht sie gleich weiter:

Sie hat ein Rendez-vous zum Kaffeetrinken – auch das ganz wichtig, um mental, aber auch körperlich gesund zu bleiben. «Die soziale Einbettung ist ganz wichtig», sagt Pro-Senectute-Leiterin Sabine Währen. «Draussen unter den Leuten fühlt man sich gesünder.»

Ob Grossstadt oder Bergdorf – wer gesund altern will, kann das beiderorts gleich gut: Oft zu Freunden spazieren, mit ihnen anregende Gespräche führen und ab und zu ein Glas feinen Wein geniessen, das hält jung. ●