

autonom

Sommerausgabe 2025

«Gesundes Altern» – wie geht das?

Gerade wieder ist das Thema «Gesundes Altern» brand-aktuell. Es vergeht kaum ein Tag, an dem kein Artikel darüber in der Presse zu lesen ist. «Longevity» heisst das neue Zauberwort.

Die Longevity (Langlebigkeits-)Forschung befasst sich mit der Frage, welche Faktoren für die Lebenserwartung resp. unser biologisches Alter, im Gegensatz zum chronologischen Alter, von Bedeutung sind und wie wir sie beeinflussen können. Das ist zum Teil alter Wein in neuen Schläuchen (Lifestyle, Herz-Kreislauf-Gesundheit, Krebsprophylaxe, Demenzprophylaxe) und zum Teil die Suche nach neuen Erkenntnissen aufgrund von neuen technischen

Möglichkeiten. Im Moment geht man davon aus, dass der Mensch eine biologische Veranlagung hat, 120 Jahre alt zu werden, wenn alles optimal läuft. Doch wie erreicht man das Optimum, und kann dieses noch übertroffen werden? Dahinter verbirgt sich sicherlich eine legitime Grundlagenforschung, doch auch ein riesiges neues Geschäftsfeld und der Druck, nichts dem Zufall oder dem Schicksal zu überlassen. (S. 8)



Buchtipp (S. 9)

Inhalt

Editorial	2–3
Protokoll der 25. Mitgliederversammlung	4–5
SVNW-Jahresbericht 2024	5
Rückblick Mitgliederanlässe	6–7
«Gesundes Altern» – wie geht das?	8–9
SVS News	10
Rätselecke	12



«Herzliche Sommergrüsse vom SVNW Vorstand.»

Editorial

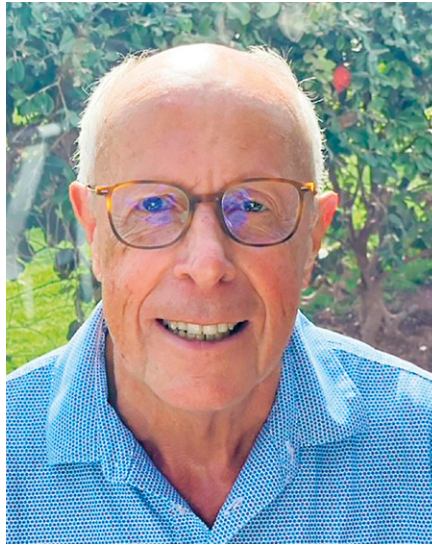
von SVNW-Vizepräsident

Werner Wälti

Liebe Leserinnen, liebe Leser

Am 22. Mai 2025 fand im Wohn- und Bürozentrum für Körperbehinderte (WBZ) in Reinach die 25. Mitgliederversammlung des SVNW statt. Wir sind sehr dankbar, wenn uns Institutionen wie das WBZ ihre Räumlichkeiten und Infrastruktur unentgeltlich zur Verfügung stellen. Begrüsst wurden wir von Stephan Zahn, Geschäftsführer des WBZ, der uns das Zentrum vorstellte.

Der erste, öffentliche Teil der Versammlung begann wie üblich mit einem Vortrag, diesmal zum Thema «Gesundes Altern», gehalten von Susanne Szabo, Redaktorin des «autonom». Susanne hat sich als Pharmazeutin in Gerontologie weitergebildet und betreibt ein Beratungsbüro «vademacum Altersberatung & Coaching».



Danach folgte unter meiner Leitung der protokollarische Teil der Mitgliederversammlung. Das Protokoll und den Jahresbericht finden Sie in der vorliegenden Sommerausgabe des «autonom».

Leider treten drei verdiente, zum Teil langjährige Vorstandsmitglieder zurück: **Gisela Konstantinidis**, gefühlt schon immer dabei, die den SVNW auch in der «55+ Basler Alterskonferenz» vertreten hat, war dort sogar Vizepräsidentin und Präsidentin. Im SVNW hat sie mit Susanna Serena die Veranstaltungen für Einzelmitglieder organisiert und durchgeführt mit der administrativen Unterstützung von Elisabeth Eicher.

Martine Francotte von der Pensioniertenvereinigung Novartis (NPV). Sie war auch im Seniorenrat BL tätig. In der NPV ist sie nach wie vor für alterspolitische Themen zuständig, wo sie schon im SVNW schwerpunktmässig aktiv war.

Zita Wunderlin ist krankheitshalber schon Anfang Jahr zurückgetreten und konnte an der Mitgliederversammlung leider nicht teilnehmen. Zita hat das Mitgliederverzeichnis betreut und war für die Post zuständig, die an den SVNW gesandt wurde.

Die Koordinationsstelle für ambulante Unterstützung



Mit **BenitaSana** steht Ihnen eine Internetseite zur Verfügung, auf der die vielfältigen Angebote für die richtige Hilfe zu Hause aufgeführt sind.

Mit dem umfassenden Angebot auf **BenitaSana** können Sie eigenständig und unabhängig von Ort und Zeit vergleichen, anfragen und organisieren. Alles in Ruhe, ohne Druck.

- Pflege
- Haushalthilfe
- Betreuung
- Hilfsmittel-Beratung
- Medikamentenservice
- Weitere Angebote

Finden Sie alle wichtigen Angebote an einem Ort – rund um die Uhr.

www.benitasana.ch



Für einen Präsidenten ist es eine undankbare Aufgabe, diese verdienten Vorstandsmitglieder, die lange ehrenamtlich mit viel Einsatz tätig waren und auch Spesen aus dem eigenen Sack bezahlten, mit einem Blumenstrauss und einigen netten Worten zu verabschieden. Neben den Verabschiedungen konnten wir glücklicherweise gleich drei neue Vorstandsmitglieder zur Wahl vorschlagen:

Astrid Heinzer, die seit fast einem Jahr als Aktuarin im Vorstand mitgearbeitet hat.

Astrid war Mitbegründerin und Präsidentin von «Fundus Basel», Mobile Altersberatung in Basler Quartieren. Ein Porträt von Fundus Basel durften Sie in der Frühlingsausgabe des «autonom» lesen.

Isabelle Cognet, die sich auch schon einige Monate in unserem Vorstand engagiert, wurde bereits durch den Vorstand des SVS (Schweizerischer Verband für Seniorenfragen) in eine Arbeitsgruppe auf Bundesebene gewählt. Vor ihrer kürzlichen Pensionierung war sie als Medizinerin in leitender Stellung in der Forschung bei Roche.

Roland Cunz ist ein IT-Experte, der bei der Bank Sarasin für das weltweite Computernetzwerk und die Computersicherheit zuständig war. Er konnte ferienhalber nicht an der Mitgliederversammlung teilnehmen.

Es ist vorgesehen, dass er mit einer Vereinssoftware unsere Verzeichnisse und Dokumente zusammenfasst, z.B. Mitgliederverzeichnis, Statuten, Protokolle usw. Er kann auch Vorträge zum Umgang mit Smartphones oder Computeranwendungen halten.

Alle sind einstimmig gewählt worden.

Wir sind glücklich, drei neue, hochkarätige Vorstandsmitglieder gewonnen zu haben.

Nun noch etwas in eigener Sache. Ich wollte als Vizepräsident schon vor Jahren zurücktreten, weil ich ursprünglich vorhatte, nur bis 75 ehrenamtlich tätig zu sein. Das ist mir bei allen Organisationen, wo ich mitmachte, auch gelungen, ausser beim SVNW. Leider ist dann unser Präsident, Lukas Bäumle, an Krebs erkrankt. Er bat mich zu bleiben bis er seine Nachfolge geregelt hätte. Er hatte die Zusage einer kompetenten, erfahrenen Frau, die auch politische Ämter bekleidete. Daraus wurde dann leider nichts.

Es blieb mir kaum etwas anderes übrig, als den Verein interimistisch zu leiten, Präsident wollte ich nicht werden. Wir haben einige Gespräche mit kompetenten Persönlichkeiten geführt, niemand war jedoch aus Zeitgründen für die Präsidentschaft zu gewinnen.

Jetzt habe ich ein gesundheitliches Problem und kann und will das Amt nicht weiterführen.

Mangels einer Präsidentin oder eines Präsidenten haben wir im Vorstand ein «Shared Leadership»-Modell diskutiert; schon im letzten «autonom» berichteten wir darüber.

Erfreulicherweise haben sich nun Astrid Heinzer und Isabelle Cognet bereit erklärt, den SVNW als Co-Präsidentinnen zu führen. An der Mitgliederversammlung haben wir darüber informiert.

Ich wünsche Astrid und Isabelle Erfolg und Befriedigung. Bis der Übergang an die neue Präsidentschaft geregelt ist, stehe ich weiterhin zur Verfügung, Zum Schluss nochmals etwas Bedauerliches: Die NPV (Novartis Pensioniertenvereinigung) hat leider auf Ende Jahr die Mitgliedschaft beim SVNW gekündigt. Das reiss ein Loch in unsere Vereinskasse, unsere finanzielle Situation wird schwieriger, als sie es ohnehin schon ist.

Für die Mitglieder der NPV bedeutet das, dass sie ab 2026 das «autonom» nicht mehr erhalten werden.

Liebe Leserinnen, liebe Leser, ich wünsche Ihnen einen schönen, nicht allzu heissen Sommer bei bester Gesundheit.

*Werner Wälti,
Vizepräsident SVNW*



Protokoll der 25. Mitgliederversammlung

von Donnerstag, 22. Mai 2025, 14.30 Uhr, WBZ, Aumattstrasse 71, 4153 Reinach

Herr Zahn vom WBZ begrüsst die Anwesenden und stellt kurz das WBZ vor. Es bietet Wohnen und Arbeiten für körperlich Behinderte, oft im Rollstuhl. Die meisten wurden durch Krankheit behindert (MS, ALS, Hirnschlag, Herzinfarkt). Der Anteil von cerebral oder geistigen Behinderungen nimmt ab, ebenfalls solche durch Unfälle. Wichtig ist Arbeit für alle. 70 Personen haben eine Tagesstruktur wie Kreativ-Atelier. WBZ bietet Arbeitsplätze auch für Auswärtige. Bekannt ist die Treuhandabteilung, welche Buchhaltung, Steuererklärung, Datenverarbeitung, Adressverwaltung umfasst, sowie Druckerei und Versand. Dieses Jahr feiert das WBZ sein 50-Jahre-Jubiläum. Es wird getragen von der Stiftung WBZ und Sammlungen.

Werner Wälti, Vizepräsident des SVNW, heisst die Anwesenden zum öffentlichen Teil des heutigen Anlasses willkommen. Susanne Szabo, Pharmazeutin und Altersberaterin, spricht über «Gesundes Altern».

Was verstehen wir unter gesundem Altern? 100% gesund? Verlängerte Lebenserwartung? Erhaltung der Lebensqualität? Demenzprophylaxe? Die Definition der WHO sagt «Wohlbefinden trotz Einschränkungen». Bernd Stelter, Kabarettist und Autor, meint dazu: «Wer älter wird, braucht Spass am Leben.»

Bei uns in der Schweiz ist die Lebenserwartung von Frauen 86 und von Männern 82,5 Jahre. Laut Bernd Stelters Recherche leben Bücherliebhaber um 2 Jahre länger, wer sich um Enkel kümmert um 5 Jahre, dank der sozialen Eingebundenheit, wer generell schnell geht (Mobilität, Fitness) kann die Lebenserwartung um 20 Jahre verlängern, wer auf Rauchen verzichtet um 6 Jahre, die Mittelmeerdiät hilft um 3 Jahre. Damit kämen wir auf ca. 120. Wer noch vegetarisch isst, plus 4 Jahre, verheiratete Männer plus 7 Jahre, doch 130 Jahre wären dann doch zu viel (1).

Die Gene bestimmen nur zu 20–30% wie wir altern. Optimistische Gedanken zur Zukunft, geistige Aktivität und Neues erlernen sind uns zuträglich. Ebenso das Gefühl, gebraucht zu werden, eine sinnstiftende Tätigkeit, Humor

und Lachen. All das gilt auch für die Demenzprophylaxe.

Alterserscheinungen und Defizite sind normal, insbesondere der Hörverlust, aber auch verlangsamte Hirnleistung, Muskel- und Knochenabbau sowie Altersweitsichtigkeit oder Grauer Star. Es ist wichtig, Hörgeräte zu tragen. Nur etwa ein Drittel tut es, ein Drittel sollte es, will aber nicht. Das kann zu sozialem Rückzug führen und zu sozialer Isolation. Das Gehirn braucht Zeit, um sich an ein Hörgerät anzupassen, deshalb sollte es möglichst früh eingesetzt werden. Mit negativen Altersbildern altern wir schlechter. Besser ist die Haltung «Ich bin gerne alt».

Die «Rubinstein-Methode» oder, selektive Optimierung mit Kompensation (SOK) nach Baltes und Baltes ist hilfreich. Arthur Rubinstein spielte noch mit 96 Jahren Konzerte, passte das Tempo aber an, spielte langsame Passagen langsamer, damit die schnellen nicht so schnell waren. Wir können die Lebenserfahrung für Kompensationsstrategien einsetzen und so Lebensqualität und Zufriedenheit erhalten. Wir können unser zufriedenes Alter gestalten und Autonomie erhalten, indem wir auch selbstbestimmt Hilfe annehmen. Wir können fast alles, was wir mit 20 Jahren konnten, nur nicht am gleichen Tag. Morgen ist der erste Tag vom Rest unseres Lebens. Die Mitgliedschaft beim SVNW ist ein guter Anfang. Hörtest, Spass und Freude nicht vergessen! (1) B.S. (2022) «Wer älter wird, braucht Spass am Leben» S. 167

Unter dem Applaus der Anwesenden wird der Vortrag verdankt. Nach einer Pause beginnt die ordentliche Mitgliederversammlung.

1. Begrüssung

Werner Wälti begrüsst insbesondere die Gäste der Altersvereine Reinach (Präsidentin und Vizepräsidentin) und Oberwil mit 5 Personen sowie Chantal Candrian von Dovida. Entschuldigt sind Anton Frischi, Zita Wunderlin, Roger Faser, Altersverein Münchenstein.

2. Wahl des Stimmenzählers

Hans Blatter stellt sich zur Verfügung und wird einstimmig gewählt.

3. Protokoll der 23. GV vom 29. Juni 2023

Das Protokoll wird einstimmig genehmigt und verdankt. Neu wird das Protokoll von Astrid Heinzer verfasst.

4. Jahresbericht 2024 des Vizepräsidenten

Der detaillierte Jahresbericht liegt auf und wird auch im nächsten «autonom» publiziert. W. Wälti fasst kurz zusammen: Es gab Vorstandssitzungen und Gruppenbesprechungen, 4 Ausgaben des «autonom» mit Artikeln zu Politik und Vernehmlassungen, öffentliche Anlässe wie die Mitgliederversammlung mit der Stiftung Bonjour, Veranstaltung zu Bewegung im Alter zusammen mit dem Bethesda-Spital, Teilnahme am Marktplatz 55+ sowie das Weihnachtessen. Es gab 9 Veranstaltungen für Einzelmitglieder.

5. Jahresrechnung 2024 der Finanzverantwortlichen

Elisabeth Eicher stellt die Jahresrechnung vor, die mit einem Verlust von CHF 1801.85 abschliesst. Gegenüber dem budgetierten Verlust von CHF 10600.– ist das ein erfreuliches Ergebnis. Es wurde dank Sparbemühungen bei Spesen, beim Druck des «autonom», beim Büromaterial (Couverts ohne Logo) erreicht. Der Vorstand verzichtete auf je CHF 100 Pauschale für Spesen. Das Ziel ist es, verlustfrei zu arbeiten.

6. Revisionsbericht, Abnahme Jahresrechnung und Décharge-erteilung an den Vorstand

Urs Rohner und Fritz Kunzmann haben die Jahresrechnung geprüft. Herr Rohner stellt den Revisionsbericht vor. Antragsgemäss wird dem Vorstand Décharge erteilt und die Jahresrechnung einstimmig genehmigt.

7. Jahresbeitrag 2024

Trotz der nicht so guten finanziellen Lage wird der Jahresbeitrag für Einzelmitglieder bei CHF 50.– belassen.

8. Genehmigung des Budgets 2024

Das von E. Eicher vorgestellte Budget für das laufende Jahr prognostiziert einen Verlust von CHF 3150.–. Das Budget wird einstimmig genehmigt.

9. Mutationen

Wir haben gleich 3 Austritte zu verzeichnen: Zita Wunderlin, Gisela Konstantinidis und Martine Francotte.

10. Vorschläge für Neuwahlen in den Vorstand sind Astrid Heinzer, Isabelle Cagnet und Roland Cunz

Astrid Heinzer und Isabelle Cagnet stellen sich vor, Roland Cunz ist ferienhalber abwesend. Alle drei werden einstimmig gewählt.

11. Verabschiedungen

Langjährige Vorstandsmitglieder haben über die Jahre viel gearbeitet und erhalten dann nur einen Blumenstrauss und Gutscheine, wie W. Wälti bedauert. Er überreicht den beiden anwesenden Gisela Konstantinidis und Martine Francotte mit einem herzlichen Dank einen

schönen Blumenstrauss und einen Gutschein. Zita Wunderlin ist nicht anwesend und erhält den Dank später.

12. Jahresprogramm 2024 für Einzelmitglieder

Die Einladungen zu den Veranstaltungen für ca. 150 Einzelmitglieder erfolgen laufend und die Veranstaltungen werden jeweils gut besucht.

13. Jahresprogramm öffentliche Veranstaltungen 2. Hälfte 2025

Die geplante öffentliche Veranstaltung ist noch nicht definitiv.

14. Anträge der Mitglieder

Keine

15. Varia

Zum Thema Sparen: Die Einladungen zu Veranstaltungen könnten per Mail statt per Post verteilt werden.

Oberwil berichtet von der Erfahrung, dass die Hälfte der 500 Mitglieder die Einladungen zu deren Veranstaltungen neu per Mail oder Handy haben möchten. Der Vorstand bietet Schulungen zu deren Handhabung an.

Therwil, 29. Mai 2025

Für das Protokoll

Astrid Heinzer



SVNW-Jahresbericht 2024

Am 11. November 2023 ist unser langjähriger Präsident, Lukas Bäumle, nach langer Krankheit gestorben. Sein Nachruf wurde in der Winterausgabe 2023 des «autonom» publiziert.

Vorstandssitzungen

2024 führten wir sieben Vorstandssitzungen durch.

Die Vorstandsmitglieder Zita Wunderlin, Martine Francotte und Gisela Konstantinidis treten leider aus dem Vorstand aus. Glücklicherweise haben wir neue Mitglieder gewinnen können, die wir an der Mitgliederversammlung vom 22. Mai 2025 zur Wahl vorschlagen werden: Astrid Heinzer, Isabelle Cagnet und Roland Cunz. Astrid und Isabelle nehmen seit einiger Zeit an den Vorstandssitzungen teil, Roland wird neu dazustossen.

Verbandszeitschrift autonom

Das «autonom» ist 2024 vier Mal publiziert und verteilt worden. Seit der Herbstausgabe 2023 ist Susanne Szabo für die Redaktion zuständig und hat professionell und umsichtig die Verbandszeitschrift weiterentwickelt.

Öffentliche Anlässe

Am 28. September hat der SVNW am Marktplatz 55+ in der Markthalle Basel

teilgenommen. Am 31. Oktober ist vom SVNW im Bethesda-Spital eine gut besuchte Veranstaltung (150 Teilnehmende) zum Thema «Bewegung im Alter» veranstaltet worden.

Die Mitgliederversammlung 2024 fand im Gustav-Benz-Haus in Kleinbasel statt, beginnend mit einem Vortrag zum Thema «Digitalisierung / Gift oder Medizin für den sozialen Zusammenhalt?», der Stiftung Bonjour.

Anschliessend folgte der protokollarische Teil.

Am 12. Dezember 2024 fand das Weihnachtsessen traditionsgemäss im Hotel Victoria statt.

Veranstaltungen für Einzelmitglieder

2024 haben Gisela Konstantinidis, Susanne Serena und Elisabeth Eicher neun Führungen organisiert und durchgeführt.

Politik

Politik im Interesse der älteren Generation ist unser Dauerauftrag. Die aktuellen Themen werden im «autonom» publiziert. Schwerpunkte waren 2024 «Wohnen im Alter», Polymedikation, Altersdiskriminierung, «Bewegung im Alter», «Digital unterwegs im Alter».

Zudem sind SVNW-Vorstandsmitglieder in anderen Seniorenorganisationen und -Institutionen tätig. Toni Fritschi im SVS-Vorstand, Isabelle Cagnet in einer SVS-Arbeitsgruppe, Astrid Heinzer und Susanne Szabo im Vorstand der «55+ Basler Alterskonferenz» und Toni Fritschi und Martine Francotte im Seniorenrat BL.

Website

Die Website ist immer noch in Überarbeitung. Die fehlenden finanziellen Mittel hinderten uns daran, schnell vorwärtszukommen.

Finanzen

Mit zusätzlichen Inseraten konnten wir, bzw. Elisabeth Eicher als Finanzverantwortliche, die Finanzen im Gleichgewicht halten.

Ausblick

Für die Arbeiten des kommenden Jahres benötigen wir dringend eine Lösung für die Präsidentschaft. Der Vizepräsident, Werner Wälti, wird aus gesundheitlichen Gründen nicht mehr lange mitmachen können. Zur Diskussion steht ein Shared-Leadership-Modell. Alle Versuche, eine Präsidentin oder einen Präsidenten zu finden, sind bislang gescheitert.

Werner Wälti, Vizepräsident, Mai 2025

Rückblick auf die Mitgliederanlässe

Führung durch das Henkermuseum in Sissach am 20. März 2025

Das Henkermuseum in Sissach ist ein faszinierender Ort, der sich im alten Gefängnis an der Diegterbachbrücke befindet. Dieses einzigartige Museum bot uns die Möglichkeit, in die dunkle und tragische Geschichte der Hinrichtungen und der Justiz vergangener Jahrhunderte einzutauchen. Mit über 400 geschichtlichen Originalexponaten ist das Henkermuseum ein wahres Schatzhaus der Geschichte. Unter den bemerkenswerten Objekten ist auch das Richtschwert aus St. Gallen, welches bei der Enthauptung von Anna Göldi, einer der letzten Frauen, die in der Schweiz hingerichtet wurden, zur Anwendung kam. Dieses Exponat ist nicht nur von historischer Bedeutung, sondern erzählt die bewegende und tragische Geschichte einer Frau, die als Hexe beschuldigt und zu Unrecht verurteilt wurde. Es war die letzte legale Hexenhinrichtung und rief europaweit Empörung hervor.

Das Richtbeil war schon für die Hinrichtung des Leibarztes des Königs von Dänemark, Christian VII., Johann Friedrich Struensee, benützt worden.

Viele der Exponate geben uns einen tiefen Einblick in die Praktiken und Rituale der damaligen Zeit.

Das Museum ist im Privatbesitz der Familie Varesi, die sich mit viel Leidenschaft dafür einsetzt, die Geschichte lebendig zu erhalten. Herr Varesi führte uns persönlich durch die drei Stockwerke des Museums und teilte uns sein umfangreiches Wissen über die Exponate und deren Hintergründe mit. Seine Erklärungen machten den Besuch zu einem Erlebnis und ermöglichten es uns, die Ausstellungsstücke aus einer neuen Perspektive zu betrachten.

Das Henkermuseum ist auch ein Ort für eine tiefgehende Auseinandersetzung mit der Geschichte der Justiz und der Hinrichtungen, ein Ort zum Nachdenken, der uns einlädt, sich mit den Kapiteln der



Menschheitsgeschichte auseinanderzusetzen. Ein Besuch lohnt sich auf jeden Fall. Zum Ausklang genossen wir im Bistro Speck- und süssen Gugelhopf.

Öffnungszeiten des Museums: 1. und 3. Sonntag im Monat von 14 bis 17 Uhr

Bericht: Susanna Serena

Vorstand SVNW

Grabmacherjoggi Themenführung «Brunnen / Brände / Feuerwehr»

Am 20. Mai 2025 hatten wir, siebzehn Mitglieder des Seniorenverbandes der Nordwestschweiz, die Gelegenheit, an einer spannenden Führung teilzunehmen, die uns in die faszinierende Welt der Brunnen, Brände und Feuerwehr in Basel entführte. Unter der Leitung vom Grabmacherjoggi (Roger Jean Rebmann) erhielten wir zahlreiche Einblicke. Durch seine aufmerksamen Hinweise entdeckten wir auf dem Weg vom Spalentor via Spalenvorstadt, Valsalgässlein, Petersplatz, Heuberg und Spalenberg viele kleine und grössere Details an den Brunnen, Hausfassaden und Türglocken, die uns zuvor entgangen waren. Es war beeindruckend zu sehen, wie viel Geschichte hinter scheinbar alltäglichen Dingen steckt, die wir oft übersehen. Unsere Führung endete an der Ecke Münzgasse. Zum Ausklang trafen wir uns im Hof des Restaurants Schnabel,

wo wir bei gemütlichem Beisammensein das Gesehene und Gehörte austauschten. Leider wurde der Abschied etwas hektisch, als ein Regenguss einsetzte und uns zwang, rasch aufzubrechen.



Führung in der Genussmanufaktur «Sweet Basel» in Birsfelden am 30. April 2025

Herzlich werden wir von Herrn Müller am Eingang der Manufaktur empfangen. Mit weissen Haarkappen ausgestattet begleiten wir Herrn Müller in den ersten Raum der Zuckerbäckerei. Neugierig lauschen wir seiner Einführung in die Geschichte der Genussmanufaktur.

Laut Berichten boten zwei französische Zuckerbäcker aus Lyon und Nancy auf der Basler Messe in den 1860er-Jahren lange, dünne Zuckerstängel aus hoch erhitztem Zuckerteig an. Der grosse Erfolg dieser Zuckerstängel zog Nachahmer an und bereits im Jahr 1868 präsentierten mehrere Zuckerbäcker auf der Messe ihre eigenen Variationen. Inmitten dieser Konkurrenz hatte ein erfinderischer Confiseur die geniale Idee, kürzere und dickere Stängel herzustellen – die Geburtsstunde der Moggen! Die ersten Moggen waren einfache ungefüllte Glasmoggen, die in einfachen Varianten erhältlich waren. Um die Jahrhundertwende verfeinerte der ebenfalls aus Frankreich stammende Confiseur Leonz Goldinger die Glasmoggen, indem er Haselnussmasse in die Zuckerstängel eingoss. Damit war die Grundlage für den gefüllten Mäsmoggen geschaffen.



Im Jahr 1991 kaufte David Bürgin von seinem Konkurrenten Fritz Albicker den Kundenstamm, die Rezepte und die Produktionsanlagen, die noch immer in Betrieb sind.

Damit wurde er zum alleinigen Hersteller in der Schweiz. Doch schon 1993 entschied er sich, das Geschäft weiterzuverkaufen.

1999 zog die Produktion von der Klybeckstrasse in die neuen Räumlichkeiten in Birsfelden um, und aus der Firma Vinzenz Flury wurde «Sweet Basel». 2008 wurde das Produkt «Mäsmogge» in das Inventar des unabhängigen Vereins «Kulinarisches Erbe der Schweiz» aufgenommen.

Nach weiteren Besitzerwechseln und Erweiterungen übernahm 2022 die Gesellschaft für Arbeit und Wohnen, GAW, die Genussmanufaktur.

Nach dieser kurzen Einführung in die Geschichte dürfen wir den Zuckerbäckern bei der Arbeit zusehen, wie sie die Rocks (Bonbons) mit dem Wappen von Basel-Landschaft herstellen. In vielen Arbeitsschritten, die Kraft und viel Handarbeit erfordern, entstehen fast wie durch ein Wunder die schönen kleinen Rocks mit dem roten Baselbieterstab. Selbstverständlich dürfen wir diese anschliessend kosten und geniessen. Zum Abschluss verabschiedet uns Herr Müller mit einem grosszügigen Bhaltis,



das verschiedene Leckereien enthält: Nougat in verschiedenen Farben, Rocks mit unterschiedlichen Motiven, gebrannte Mandeln, Geleefrüchte sowie die bekannten Mäsbonbons und Mäsmogge.

Susanna Serena im Vorstand SVNW



«Gesundes Altern» – wie geht das?

Gerade wieder ist das Thema «Gesundes Altern» brandaktuell. Es vergeht kaum ein Tag, an dem kein Artikel darüber in der Presse zu lesen ist. «Longevity» heisst das neue Zauberwort.

Die Longevity (Langlebigkeits-)Forschung befasst sich mit der Frage, welche Faktoren für die Lebenserwartung resp. unser biologisches Alter, im Gegensatz zum chronologischen Alter, von Bedeutung sind und wie wir sie beeinflussen können. Das ist zum Teil alter Wein in neuen Schläuchen (Lifestyle, Herz-Kreislauf-Gesundheit, Krebsprophylaxe, Demenzprophylaxe) und zum Teil die Suche nach neuen Erkenntnissen aufgrund von neuen technischen Möglichkeiten. Im Moment geht man davon aus, dass der Mensch eine biologische Veranlagung hat, 120 Jahre alt zu werden, wenn alles optimal läuft. Doch wie erreicht man das Optimum, und kann dieses noch übertroffen werden? Dahinter verbirgt sich sicherlich eine legitime Grundlagenforschung, doch auch ein riesiges neues Geschäftsfeld und der Druck, nichts dem Zufall oder dem Schicksal zu überlassen.

Bis es so weit ist, möchte ich mich auf das Hier und Jetzt beschränken und mich auf die Definition der WHO (Weltgesundheitsorganisation) fokussieren, nämlich auf «das Wohlergehen trotz Einschränkungen» und nicht auf das ewige Leben oder die 100%ige Gesundheit. Das macht auch Sinn, da Sie, liebe Leser und Leserinnen, höchstwahrscheinlich schon das dritte oder vierte Lebensalter erreicht, und somit möglicherweise schon die eine oder andere gesundheitliche Herausforderung zu meistern haben. Ich möchte jedoch die wissenschaftliche Erkenntnis mit Ihnen teilen, dass es nie zu spät ist, sein Wohlbefinden resp. seine Zufriedenheit positiv zu beeinflussen, solange man selbstbestimmt entscheiden kann. Das Altern beginnt nicht erst mit dem Pensionsalter, sondern schon bei der Geburt. Von Geburt weg prägen unsere Gene sowie der kulturelle Hintergrund, in den wir hineingeboren werden, wie wir altern, jedoch nur zu einem geringeren Teil (20–30%). Den weit grösseren Teil können wir beeinflussen. Dazu möchte ich zuerst zwischen normalen Alterserscheinungen und krankhaften Alterserscheinungen resp.

Defiziten unterscheiden. Da das Alter ein Risikofaktor für die krankhaften Defizite ist, wird manchmal fälschlicherweise angenommen, dass sie unvermeidbar sind.

Normale

- Verlangsamte Hirnleistung (nicht reduzierte!)
- Muskel- und Knochenabbau
- Hörverlust/vermindertes Hörvermögen
- Altersweitsichtigkeit/Grauer Star

Krankhafte

- Reduzierte Hirnleistung
- Osteoporose
- Herz- / Kreislauferkrankungen
- Diabetes Typ II
- Krebs
- (Alzheimer-)Demenz
- Zahnverlust

Die gute Nachricht: Muskelaufbau und Stärkung der Knochen ist in jedem Alter möglich. Die Erhaltung von kognitiven Fähigkeiten wird durch körperliche Betätigung unterstützt, einerseits durch die bessere Durchblutung und andererseits, und dies beruht auf neuen Forschungsergebnissen, durch die Freisetzung von Botenstoffen, den sogenannten Zytokinen. Das Gehirn besitzt eine hohe Plastizität und bleibt lernfähig bis zum Schluss; neue Synapsen können sich in jedem Alter bilden und gesunde Hirnregionen können zum Beispiel nach einem Schlaganfall Aufgaben von geschädigten Regionen übernehmen. Hörgeräte können Hörverluste kompensieren und Brillen und Operationen vermögen, (natürliche) Verluste zu korrigieren. Kaum jemand wehrt sich gegen eine Lesebrille, wenn die Arme zu kurz werden, um im Restaurant die Speisekarte zu entziffern, doch hat das Hörgerät immer noch einen schweren Stand und manch einer schämt sich immer noch, ein Hörgerät zu tragen. Dabei leiden schon 20% der 60–69-Jährigen an einer

Hörverminderung. Bei den plus 80-Jährigen sind es bereits über 70% mit möglichen psychischen, sozialen, physischen und kognitiven Einschränkungen. Kommunikationsschwierigkeiten können zu sozialem Rückzug, Stress, Angst und Einsamkeit führen. Es resultiert eine Zunahme der allgemeinen Gebrechlichkeit und es besteht ein erhöhtes Sturzrisiko. All dies beeinträchtigt die allgemeine Befindlichkeit und vermindert die Lebensqualität bis hin zu einer Depression. Des Weiteren beschleunigt ein Hörverlust die Abnahme von kognitiven Fähigkeiten, wenn kein Signal mehr ins Hirn gelangt. Sie gilt als Risikofaktor Nummer eins für die Begünstigung einer Demenzentwicklung. Darum unbedingt auch das Gehör regelmässig testen lassen. Egal ob altersbedingte oder krankheitsbedingte Defizite, die folgenden Faktoren tragen erwiesenermassen zum guten Altern bei:

Körperliche Mobilität: Jede Bewegung zählt, auch mit Rollator; alle 20 Minuten kurz aufstehen macht schon einen Unterschied!

Ernährung: frisch, saisonal, abwechslungsreich, farbig, erhöhten Eiweissbedarf im Alter beachten, nicht von Modeerscheinungen leiten lassen, geniessen nicht vergessen!

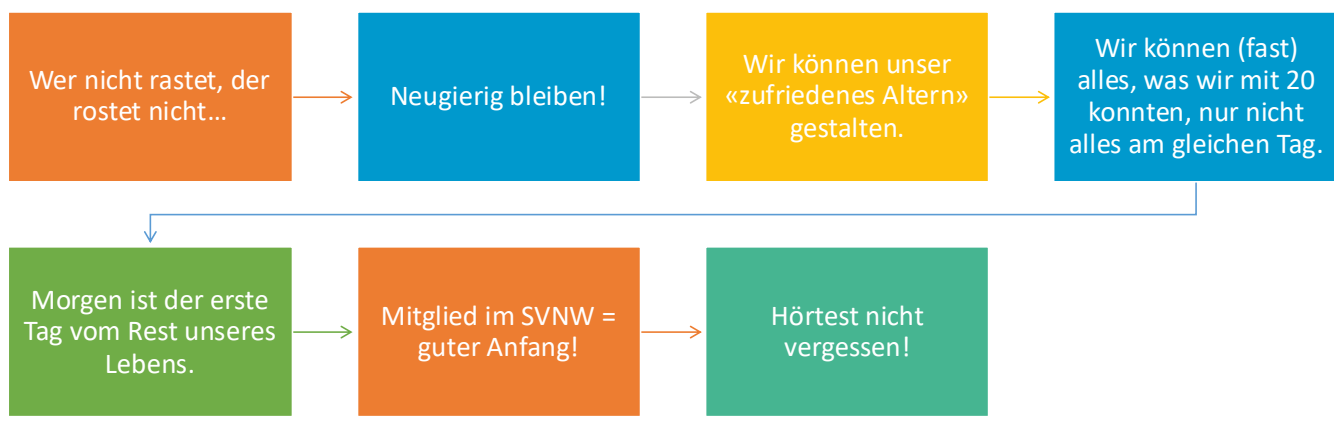
bethesda
SPITAL

Wo massgeschneiderte
Therapien auf viel Zeit für Ihre
Krankengeschichte treffen.
Willkommen im Bethesda Spital.



+41 61 315 21 21
bethesda-spital.ch

Fazit



Zahnhygiene: Wie Augen und Ohren ist auch ein funktionierendes Gebiss für das Wohlbefinden und die Gesundheit von grosser Bedeutung.

Lifestyle: Wenig Alkohol, Rauchstopp, Bewegung.

Geistige Aktivität: Neugierig bleiben, Neues erlernen (Sprache, Instrument, Sportart, Tanz).

Gefühl von Gebrauchtwerden: z. B. Enkel hüten; Haustiere.

Soziale Kontakte/Partnerschaft: Den ersten Schritt machen, «wotsch e Brief, so schriib e Brief», alte Bekanntschaften auffrischen (wenn sich der Kreis ausdünn), Angebote wahrnehmen.

Weiterarbeiten/sinnstiftende Tätigkeit: z.B. Ehrenamt.

Und was sagen die Altersforscher?

- Alter ist nicht nur Schicksal – Alter ist gestaltbar. Je früher wir uns damit auseinandersetzen, desto grösser werden die Spielräume für Kompensationsstrategien.
- Wichtig für einen selbstbestimmten Umgang mit dem Älterwerden ist die Erkenntnis, dass Entwicklung in jeder Lebensphase möglich ist. Statt von «gutem» Altern, sprechen sie lieber von «zufriedenem» Altern.
- «Zufriedenheit ist eine Sache der eigenen Bewertung und trägt den grossen Unterschieden zwischen den Betagten besser Rechnung.»
- «Zufriedenheits-Paradoxon» ü65 > Junge Erwachsene
- Wer Altern nur mit Verlust, Krankheit und Tod in Verbindung bringt, hat tatsächlich eine verringerte Lebenserwartung

Quelle: Mike Martin und Hans Rudolf Schelling, UZH

Nun möchte ich Sie, liebe Leserinnen und Leser, noch mit der «Rubinstein Methode» bekannt machen. Offiziell heisst diese Methode resp. dieses Modell SOK (Selektive Optimierung mit Kompensation) nach Baltes u. Baltes (1991). Das SOK-Modell beschreibt ein Konzept erfolgreicher Altersentwicklung, bei dem Personen ihre Lebensführung durch Selektion, Optimierung und Kompensation an Veränderungen und Einschränkungen anpassen. Arthur Rubinstein hat dieses Modell für sich perfektioniert. Er war ein begnadeter Pianist, der noch mit über 90 Jahren erfolgreich und mit viel Freude Konzerte gab. Sein Geheimrezept: Repertoire kürzen (**S**elektion), mehr üben (**O**ptimieren) und Abnahme der Fingerfertigkeit bei virtuosen Passagen durch Verlangsamen der vorangehenden Passage diese schneller erscheinen lassen (**K**ompensieren). Rubinstein hat sich, ohne je von SOK zu hören, wunderschön und exemplarisch an seine altersbedingten Einschränkungen angepasst. Es erlaubte ihm weiterzuführen, was ihm besonders wichtig war.

Zusammenfassend können wir «Gesundes Altern» wie folgt definieren:

- Verlängerung der beschwerdefreien Lebenszeit (so weit noch möglich)
- Lebensqualität und Zufriedenheit erleben trotz Defiziten
- Autonomie erhalten
- Auf Ressourcen statt auf Defizite fokussieren
- Hilfe/Hilfsmittel annehmen
- Lebenserfahrung für Kompensationsstrategien nutzen

Zu allerletzt möchte ich Ihnen noch eine Buchempfehlung mitgeben: «Wer älter wird, braucht Spass am Leben» von Bernd Stelter. Der Autor ist ein deutscher Kabarettist und Schriftsteller.

In seinem Buch stellt er sich zu seinem 60. Geburtstag allen Themen rund ums Älterwerden und fasst auf unterhaltsame und verständliche Weise den Stand der heutigen Alterswissenschaften zusammen mit Experteninterviews, lustigen Anekdoten und richtig guten Tipps.

Susanne Szabo, Vorstand SVNW

vademecum
Altersberatung & Coaching

www.vademecum.me

Impressum

Herausgeber

Seniorenverband Nordwestschweiz
SVNW

www.svnw.ch

Email: info@svnw.ch

Redaktion autonom

Susanne Szabo Meyer (Vorsitz)

Email:

susanne.szabo@szabo-consult.ch

Satz, Druck und Versand

Schaub Medien AG, 4450 Sissach

Auflage

6200 Exemplare

Erscheint vierteljährlich

Rückblick auf den Kongress vom 14. Mai 2025

Zum ersten Mal hat der SVS seinen Jahreskongress mit Partnern veranstaltet. Zusammen mit dem Schweizerischen Arbeitgeberverband (SAV) und dem Schweizerischen Gewerbeverband (sgv) hat er am 14. Mai 2025 einen Anlass zur künftigen Gestaltung der Altersvorsorge in der Schweiz organisiert.

Programm

Als Einstieg in das Thema gab die Präsidentin der Konferenz der kantonalen Ausgleichskassen, Natalia Weideli Bacci, einen Überblick zu den Herausforderungen und Chancen der AHV. Peter Haudenschild, Delegierter des SVS im SSR, Barbara Zimmermann-Gerster, Leiterin Sozialpolitik und Sozialversicherungen des SAV, und Simon Schnyder, Ressortleiter Sozial- und Gesundheitspolitik des sgv, erläuterten die Haltungen ihrer Organisationen zum Thema AHV.

Unter der Leitung von Stefan Frühauf, Moderator SRF, diskutierten Nationalrätin Regine Sauter, FDP ZH, Marc Rüdisüli, Präsident Die junge Mitte Schweiz, und Gabriela Medici, Stv. Sekretariatsleiterin des schweizerischen Gewerkschaftsbundes, in einem ausführlichen Podiumsgespräch die wichtigen Fragen rund um die Perspektiven der AHV.

Fazit

Alle Referierenden und Podiumsteilnehmenden waren sich einig, dass die AHV strukturelle Reformen braucht. Natalia Weideli erinnerte daran, dass heute in den Diskussionen der Fokus vorwiegend auf die Finanzen gerichtet wird. Es sei dabei aber entscheidend, den Sinn der AHV wieder in den Mittelpunkt der öffentlichen Debatte zu rücken und sich daran zu erinnern, dass die AHV ein Gesellschaftsprojekt und nicht nur ein Umverteilungsinstrument ist.

Ausblick

Die drei Verbände verabschiedeten eine Eingabe an Bund und Parlament mit acht Forderungen, die dazu beitragen sollen, die AHV für die Zukunft zu rüsten.

1. Am bewährten Drei-Säulen-System der Altersvorsorge ist festzuhalten.
2. Die AHV-Revision muss die Altersvorsorge der 1. Säule langfristig sichern und generationenverträglich sein.
3. Die Ergänzungsleistungen sind als integrierter und ergänzender Bestandteil der 1. Säule zu verstehen.

4. Das AHV-Referenzalter ist entsprechend der höheren Lebenserwartung schrittweise anzuheben, wobei gesundheitliche, soziale und wirtschaftliche Aspekte zu berücksichtigen sind.
5. Die Verlängerung des Arbeitslebens ist attraktiv zu gestalten.
6. Die Finanzierung der 13. AHV-Rente muss grundsätzlich mittels Mehrwertsteuer finanziert werden.
7. Die von der SGK-S vorgeschlagene Kopplung der Senkung der Lohnbeiträge in der ALV an die Altersvorsorge wird abgelehnt, da sie dem System widerspricht.
8. Die Finanzierungsprobleme der AHV sind in der nächsten Reform gesamtheitlich anzugehen. Dabei müssen strukturelle Massnahmen, wie die Erhöhung des Referenzalters, Eingang finden.

*Denise Moser, Ressort Kommunikation
denise.moser@seniorenfragen.ch/
www.seniorenfragen.ch*

**SVS
ASA**
SEIT 1971



SCHWEIZERISCHER VERBAND FÜR SENIORENFRAGEN
ASSOCIATION SUISSES DES AÎNÉS (ASA)
ASSOCIAZIONE SVIZZERA DEGLI ANZIANI (ASA)
ASSOCIAZIUN SVIZRA D'ATTEMPADS (ASA)

Notrufgeräte für zuhause & unterwegs

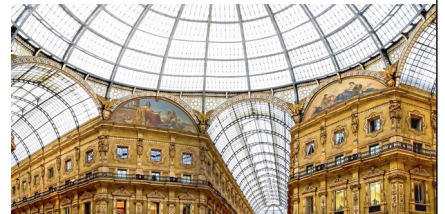
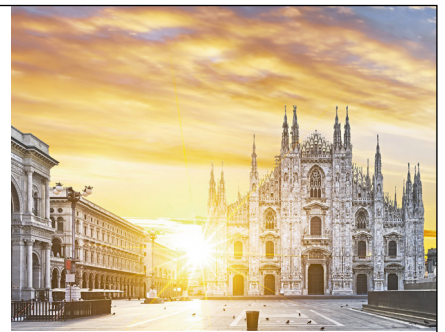
Rund um die Uhr Sicherheit und medizinische Versorgung.



Stiftung
MNZ
Medizinische
Notrufzentrale

Kontakt: hausnotruf@mnzbasel.ch • www.mnzbasel.ch

061 560 15 23



Mailand und das Hohe C

Wenn Tenöre tief aus der Brust zum hohen C ansetzen, gerät das Publikum in Ekstase. Juan Diego Flórez beherrscht heute die höchsten Tonlagen wie kaum ein Zweiter. Am 27. Oktober 2025 wird er in der Scala di Milano in seiner Paraderolle als Tonio in «La fille du régiment» gleich neunmal zum hohen C ansetzen – exklusiv zum 130. Geburtstag des Schweizer Traditionsveranstalters Twerenbold.

Enrico Caruso, Luciano Pavarotti oder Plácido Domingo: Die besten Tenöre sind weit über die Opernwelt hinaus bekannt. Auf der Bühne verkörpern sie Helden, stellen Prinzen oder Liebhaber dar. Verglichen mit den ebenso verehrten Sopranistinnen sind wirklich gute Tenöre wesentlich rarer – und daher umso gefragter.

Ausnahmekönner Juan Diego Flórez

Was die Spreu vom Weizen trennt, ist das hohe C. Die meisten Männer erreichen diese Tonlage nur mit der Kopfstimme. Damit es heroisch klingt, muss das hohe C aber aus der Brust kommen. Dann entfaltet es eine kraftvolle Magie und beschert Gänsehaut-Momente.

Selbst für den begnadeten Startenor Juan Diego Flórez (im Bild) bedeutet jedes hohe C eine neue Herausforderung. «Gelingt es, atme ich auf», verrät er. Der Stern des Peruaners Juan Diego Flórez ging

früh auf: Mit 23 Jahren sprang er am renommierten Rossini Opera Festival 1996 in Pesaro spontan für einen erkrankten Kollegen ein. Sein erster Auftritt als Tenor auf der Opernbühne begeisterte die Kritik. Die Mailänder Scala engagierte ihn gleich für die Saisoneneröffnung und das Weihnachtskonzert. Seither folgt auf den renommiertesten Opernbühnen der Welt ein Auftritt auf den nächsten.

Opernspektakel der Extraklasse

Seine berühmteste Rolle ist Tonio in Gaetano Donizettis Oper «La fille du régiment». In der Arie «Ah! mes amis» folgen gleich neun hohe C kurz aufeinander. Flórez meistert diese Höchstschwierigkeit wie kaum ein Zweiter, prickelnd und mitreissend, ein Opernspektakel der Extraklasse. Am 27. Oktober 2025, 185 Jahre nach der Weltpremiere der italienischen Fassung von «La fille du régiment» im Teatro alla Scala in Mailand, kommen die Gäste mit Twerenbold ebenda exklusiv in den Genuss der neun hohen C durch Juan Diego Flórez in der Rolle des Tonio – ein Erlebnis, das unter die Haut gehen wird!

Jubiläums-Highlight Scala di Milano mit Twerenbold

Die drei Jubiläums-Musikreisen zum 130. Geburtstag des Musikreisepespektakels Twerenbold münden in ein unvergessliches Highlight: die exklusive Aufführung der Oper «La fille du régiment» mit Startenor Juan Diego Flórez in der Hauptrolle im Teatro alla Scala in Mailand. Davor lockt wahlweise ein hochstehender Musik- und Reiseerlebnis in Turin, Florenz oder Mailand:

Turin und Mailand:

22. bis 28. Oktober 2025
Buchungscode: **imm29a**

Florenz und Mailand:

22. bis 28. Oktober 2025
Buchungscode: **imm29c**

Mailand:

24. bis 28. Oktober 2025
Buchungscode: **imm29b**



**twerenbold.ch oder
056 484 84 84**

Twerenbold
Reisekultur, die inspiriert

Rätselecke

Lösung vom Frühling 2025



GESUNDHEIT

RAIFFEISEN

Lösungswort einsenden an:
raetselautonom@gmx.ch oder an:
SVNW, Postfach, 4001 Basel
Einsendeschluss: 28. Juli 2025

Rechts: Herr Heinz Roth aus Zunzgen hat den von den Raiffeisenbanken Nordwestschweiz gestifteten Einkaufsgutschein im Wert von CHF 250.- entgegennehmen dürfen.

Wir gratulieren dem glücklichen Gewinner herzlich.



brit. Währung (dt.)	erhöhte Körpertemperatur	Börsenfachmann	best. Artikel	Teil des Geschirrs	Flächenmass	Buch der Bibel	Theaterspielzeit	Backmasse	externer Datenspeicher	Eidg. Departement d. Innern
↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
↓	↓	6	Ein-nahmen	↓	↓	↓	12	Musik-träger Mz.	↓	↓
Teil des Halses	histor. Städt-chen im Kt. VD	↓	↓	2	Konzert-haus	Sauce	↓	↓	↓	Angeh. e. west-slav. Volkes
↓	↓	↓	hierhin	↓	fettig, tranig	↓	↓	eh. US-Leicht-athlet (Carl)	↓	Oscarge-winnerin (Black Swan)
Raum-öffnung	das Geruchsor-gan be-treffend	↓	Perle der Alpweine	↓	↓	streng, steif	Comic-figur aus Fix & Foxi	3	↓	↓
↓	↓	↓	↓	↓	Jazzstil der 40er-Jahre	TV-Festival (3 W.)	↓	↓	↓	↓
↓	↓	10	Schul-material Mz.	Über-bringe-rin	↓	↓	↓	Verlierer, Ver-sager	Abk.: Rigi-Bahnen	1
Berg-kamm	sünd-hafte bibl. Stadt	besitzen	↓	↓	5	Greif-vogel	Perso-nen-aufzüge	↓	↓	↓
Künst-lerhono-rare	↓	↓	↓	schweiz. Choreo-graf	↓	mythol. König v. Kreta	↓	↓	7	Behälter f. fossil. Brenn-stoff
↓	↓	stabiler Unter-bau	fest, haltbar	↓	↓	↓	soziales Umfeld	Haupt-stadt v. Menorca (katal.)	↓	↓
Dreh-punkt	Halt!	↓	↓	↓	frz.: Köpfe	grosse subtrop. Beeren-frucht	4	↓	↓	↓
Holz-blas-instru-ment	↓	↓	früh. Bedien-stete bei Adligen	trop. Rüssel-tier	↓	↓	↓	Teil der ungar. Haupt-stadt	dt. Komiker	↓
landwirt-schaftl. Fahr-zeug	frz.: Knob-lauch	Fuss-glieder	↓	↓	↓	Abk.: ver-gleiche	Abk.: Pro-fessor	↓	↓	↓
↓	9	↓	↓	Abk.: unterer Teil	schweiz. Olympia-sieger (Ski)	↓	↓	↓	8	↓
stellen-weise: ... und da	↓	flug-fähig (Vögel)	↓	11	↓	↓	Sätze beim Tennis (engl.)	↓	↓	↓
generell, weithin	↓	↓	↓	↓	gelang-weilt, uninter-essiert	↓	↓	↓	↓	13

raetsel.ch

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----