



Das Gemüt isst mit

Alter Essen und Begegnung sind die Zutaten des Projekts Tavolata. Die Mitglieder dieser landesweit verbreiteten Tischgemeinschaften tagten im Stadtsaal Wil. Dabei ging es auch um gesunde Ernährung und soziale Partizipation.



Peter Ballmer, Chefarzt am Kantonsspital Winterthur, zeigte die vorbeugende Wirkung einer gesunden Ernährung auf.

Bild: Kathrin Schulthess

Ursula Ammann

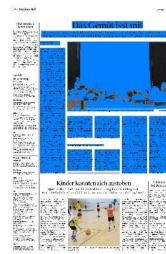
ursula.ammann@wilerzeitung.ch

Warum er denn als weit über 80-Jähriger noch so gut und fehlerfrei Klavier spielen könne, wurde der berühmte Pianist Arthur Rubinstein einst gefragt. Dieser antwortete: «Ich habe mein Repertoire eingeschränkt, aber was ich spiele, das übe ich intensiver.» Zudem verlangsamte er das Tempo vor rasanten Passagen, sodass diese im Kontrast besonders schnell wirkten.

Das Beispiel Rubinsteins ent-

spricht dem SOK-Modell nach Baltes (Selektion, Optimierung, Kompensation), welches als Instrument für erfolgreiches Altern gilt. Wirft man einen Blick auf die demografische Entwicklung der Schweiz, scheint die gesellschaftliche Beschäftigung mit diesem Thema unumgänglich. Bis 2060 wird die Zahl der Generation 65+ auf 28 Prozent zunehmen, wie Hans Rudolf Schelling vom Zentrum für Gerontologie an der Universität Zürich gestern im Wiler

Stadtsaal aufzeigte. Er war einer der Referenten an der Jahrestagung von Tavolata (siehe Infobox). 180 Personen – hauptsächlich reiferen Alters – nahmen daran teil. Hans Rudolf Schelling behandelte in seinem Vortrag die soziale Teilhabe im Alter. Wie stark ausgeprägt diese Partizipation sei, hänge von sozialen, ökonomischen und familiären Strukturen ab, sagte er. Nicht zuletzt spiele aber auch die kulturelle oder religiöse Bedeutung älterer Menschen eine Rolle. Als förder-



lich für die Teilhabe gelten unter anderem Wissen, Können, Wertschätzung und Machtgleichheit.

Am Gemeinschaftstisch Romanisch lernen

Eine starke Partizipation der älteren Generation zeigt sich in der Schweiz zum Beispiel bei politischen Abstimmungen. «Je älter die Leute, desto mehr beteiligen sie sich daran – zumindest gilt das bis 75», so Hans Rudolf Schelling. «Oft müssen sie sich dafür aber auch den Vorwurf anhören, dass sie die Jungen überstimmen.» Schelling liess das Publikum schliesslich in Kleingruppen darüber diskutieren, wie erwünscht die Partizipation älterer Leute überhaupt ist. Ein 86-jähriger Teilnehmer aus Graubünden meldete sich danach im Plenum zu Wort: «Es haben nicht die älteren Menschen mit der Gesellschaft ein Problem, sondern die Gesellschaft mit den Alten», sagte er. So habe er schon erlebt, dass seine Hilfe abgewiesen wor-

den sei, weil man ihn für «zu alt» gehalten habe. Positiv äusserte er sich zu diversen Angeboten, welche die Partizipation fördern. Sei es der «Runde Tisch», den eine Zeitung in seiner Region jeweils zu politischen Themen organisiert, oder den Gemeinschaftstisch von Tavolata. Dank Letzterem lerne er jetzt sogar noch Romanisch, so der 86-Jährige.

Im Kühlschrank liegt die Wahrheit

Essen und Begegnungen seien das Motto von Tavolata, sagte Robert Sempach vom Tavolata-Projektteam. Und gegessen wird möglichst ausgewogen. Welche Ernährung im Alter die beste ist, darüber referierte Peter Ballmer, Chefarzt der Klinik für Innere Medizin am Kantonsspital Winterthur. Er befasst sich seit Jahren mit Ernährung und deren vorbeugender Wirkung. Unter anderem hat er am Rowett Research Institute in Aberdeen, Schottland, auf dem Gebiet der Ernährung ge-

forscht. Sein Vortrag an der gestrigen Tagung hatte den Titel «In frigo veritas», zu deutsch: «Im Kühlschrank liegt die Wahrheit.» Je weniger ältere Menschen im Kühlschrank haben, desto höher ist das Risiko für eine Mangelernährung und damit für Krankheiten. Entscheidend ist aber auch, was sich im Kühlschrank befindet. Ein Spezialgebiet von Peter Ballmer ist die Prophylaxe von Herz- und Gefässerkrankungen durch eine mediterrane Ernährungsweise. Das bedeutet: Weniger tierische Fette, dafür mehr pflanzliche wie zum Beispiel Rapsöl, viel Früchte, Gemüse und Getreideprodukte, aber wenig Fleisch.

Auch an der Jahresversammlung der Tavolata im Stadtsaal kam das Essen nicht zu kurz. Und zum Dessert gab es für die Teilnehmenden ein buntes Nachmittagsprogramm nach Wahl. Vom Line Dance über Kartenspiele bis hin zu einer Stadtführung war alles Mögliche dabei.

Tavolata: Sich beim Essen vernetzen

Tavolata ist ein Projekt des Migros-Kulturprocents. Dabei organisieren ältere Menschen in ihrer Umgebung regelmässig Tischrunden. Beim gemeinsamen Kochen und anschliessenden Essen kommt man ins Gespräch, diskutiert miteinander und lernt sich kennen. Ziel von Tavolata ist es, eine vertraute Atmosphäre unter Alters-

genossinnen und Altersgenossen zu schaffen. Idealerweise finden die Tischgemeinschaften ein- bis zweimal im Monat statt und umfassen vier bis neun Personen. Durch die regelmässigen Treffen bildet sich ein stabiles Beziehungsnetz von älteren Menschen, das deren Alltag zu bereichern vermag. (pd)