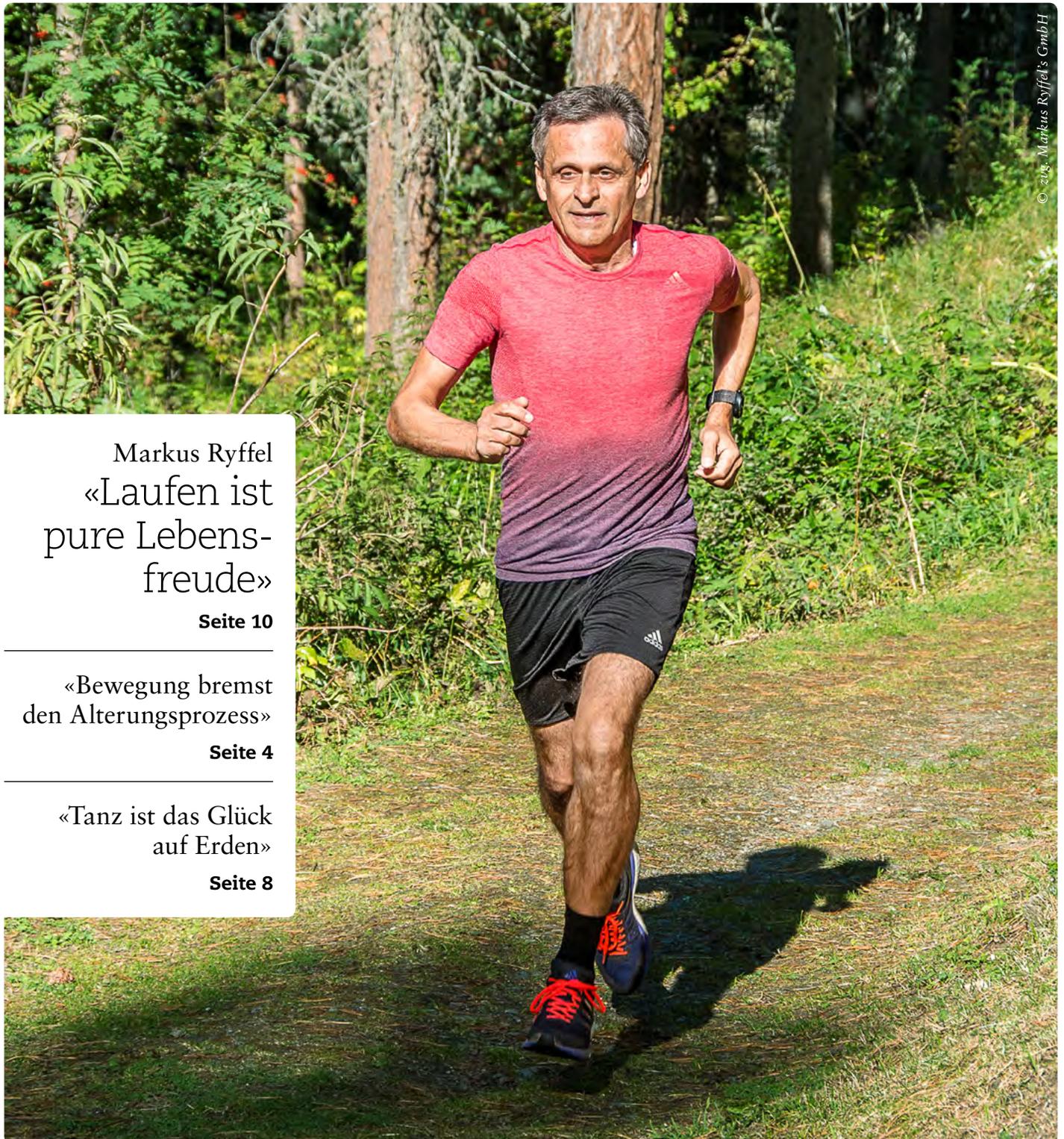




# Domicil Zeitung

Die erste Zeitung für Leben und Wohnen im Alter



© zvg, Markus Ryffel's GmbH

Markus Ryffel  
«Laufen ist  
pure Lebens-  
freude»

**Seite 10**

«Bewegung bremst  
den Alterungsprozess»

**Seite 4**

«Tanz ist das Glück  
auf Erden»

**Seite 8**

# Jeder Schritt zählt

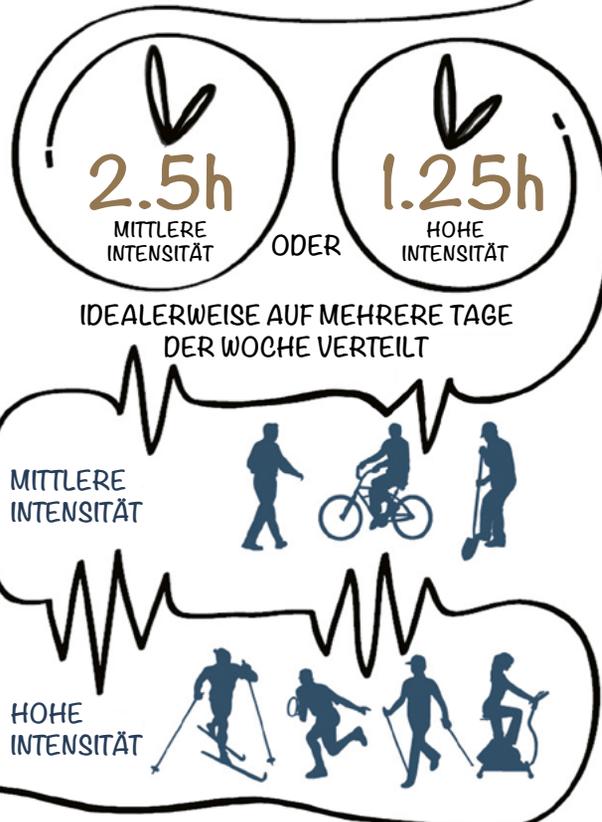
Regelmässige Bewegung senkt das Risiko für viele Gesundheitsprobleme und steigert auch im Alter die Lebensqualität. Dabei tragen zum körperlichen Wohlbefinden auch schon einfachere, gut in den wöchentlichen Alltag einbaubare Aktivitäten bei: zu Fuss einkaufen gehen, Spaziergänge oder Gartenarbeit, beispielsweise. Das Bundesamt für Sport (BASPO) hat Empfehlungen dazu erarbeitet, wie viel Bewegung optimal ist.

## Basisempfehlungen des BASPO für ältere Erwachsene

- Für robuste Frauen und Männer im Pensionsalter werden mindestens 2½ Stunden Bewegung pro Woche in Form von Alltagsaktivitäten oder Sport mit mindestens mittlerer Intensität empfohlen. Diese Basisempfehlungen können auch durch 1¼ Stunden Sport oder Bewegung mit hoher Intensität oder durch entsprechende Kombinationen von Bewegung mit mittlerer und hoher Intensität erreicht werden.
- Im Alter wirkt Bewegungsförderung per se auch unfallpräventiv. Ältere Menschen sollen sich so viel wie möglich bewegen, auch wenn sie nicht mehr in der Lage sind, die Basisempfehlungen vollumfänglich zu erreichen.
- Diese Basisempfehlungen versprechen bedeutende und vielfältige Wirkungen auf Gesundheit und Lebensqualität. Idealerweise sollte die Aktivität auf mehrere Tage in der Woche verteilt werden. Jede Bewegung ab etwa 10 Minuten Dauer kann über den Tag zusammengezählt werden.



ÄLTERE ERWACHSENE



Quelle: Bundesamt für Sport BASPO, hepa.ch

Zusätzlicher Nutzen durch weiterführendes Training von:

- KRAFT
- GLEICHGEWICHT
- BEWEGLICHKEIT
- AUSDAUER



2½ Stunden mittel-intensive oder 1¼ Stunden intensive Bewegung sind für ältere Erwachsene empfohlen, evtl. ergänzt durch weiterführendes Training.

## Impressum

**Herausgeberin:** Domicil, Engehaldenstrasse 22, Postfach, 3001 Bern, Telefon 031 307 20 20, domicilbern.ch. **Gesamtverantwortung:** Esther Flückiger. **Redaktionskommission:** Monika Buchs, Caroline Bühler, Stefanie Diviani, Esther Flückiger, Brigitta Gasche, Stefanie Wirz. **Texte:** Stefanie Diviani (sd), Esther Flückiger (ef), Karin Meier (km), Claudia Weiss (cw). **Korrektorat:** Barbara Suter Ammann. **Gestaltung:** Polyconsult AG, Bern. **Fotos:** Alain Bucher, Jules Moser, Stefan Wermuth, Andreas Stulz, Stockbild, Copyright-Vermerk und Bildarchiv Domicil. **Druck:** CH Media Print. **Mediendaten:** 236 000 Exemplare. Erscheint dreimal jährlich. Die Inhalte der Domicil Zeitung dürfen nicht ohne schriftliche Genehmigung der Herausgeberin vervielfältigt oder verbreitet werden.



**Esther Flückiger**  
Direktorin Marketing  
und Kommunikation

## Bewegung kennt kein Alter

Tanzen, laufen oder spazieren – das Interview mit Prof. Dr. Dr. med. Heike Annette Bischoff-Ferrari motiviert uns, jeden Schritt zu geniessen. Die Wissenschaftlerin forscht an der Verlangsamung des biologischen Alterns, ihr Wundermittel heisst Bewegung. Schon leichte körperliche Aktivität verlangsamt – regelmässig ausgeübt – den Alterungsprozess. Der beste Beweis dafür sind die 78-jährige Ballettlehrerin Irene Aschwanden und der 67-jährige Lauftrainer Markus Ryffel. Ihre Vitalität ist bewundernswert und ihre Bewegungsfreude ansteckend. Beide sind sich einig: Für Bewegung ist es nie zu spät.

Offen sein für Neues und beweglich bleiben, um sich so aktuellen Entwicklungen frühzeitig anzupassen, war auch mein Motto als Direktorin für Marketing und Kommunikation bei Domicil. In wenigen Wochen werde ich pensioniert, und ich blicke dankbar auf eine erfüllende Tätigkeit und eine intensive Zeit zurück. In den vergangenen 13 Jahren durfte ich viele Veränderungen mitgestalten, mitprägen und mitverantworten. Das Altersheim von früher ist längst passé. Heute bietet Domicil ihren Kundinnen und Kunden aus einer Hand sämtliche Dienstleistungen, die sie für ein selbstbestimmtes Leben im Alter benötigen. Unabhängig davon, wann, wo und wie oft sie uns brauchen und ob sie Dienstleistungen aus den Bereichen Wohnen, Pflege, Therapie, Gastronomie oder Haushalt beanspruchen möchten.

Nun ist es für mich an der Zeit, mein eigenes Pensionsalter zu gestalten. Ich verabschiede mich mit einem weinenden und einem lachenden Auge. Ich durfte mit vielen tollen und engagierten Menschen zusammenarbeiten und werde sie vermissen. Andererseits freue ich mich auf mehr unverplante Zeit und habe Lust, viel Neues auszuprobieren. Den Spruch von Markus Ryffel – «Ich habe es nicht geschafft, 40 Jahre lang 20 zu bleiben, aber 20 Jahre lang 40 geht bis jetzt gut» – werde ich mir auf die Fahne schreiben. Im dem Sinne wünsche ich uns allen ein gutes, verlangsamtes Altern – bleiben Sie in Bewegung.

«Für Bewegung ist es nie zu spät.»



**Prof. Dr. Dr. med. Heike Annette Bischoff-Ferrari**

ist Direktorin der Klinik für Altersmedizin des Universitätsospitals Zürich und des Stadtospitals Zürich. Sie ist Lehrstuhlinhaberin Geriatrie und Altersforschung an der Universität Zürich und Direktorin des Forschungszentrums Alter und Mobilität der Universität Zürich. Dort leitet sie Do-Health, die grösste Altersstudie Europas, und die 2021 gestartete Forschungsagenda «Precision-Age» der UZH-Foundation. Diese hat zum Ziel, das biologische Alter zu verlangsamen und damit das Risiko altersbezogener Erkrankungen frühzeitig zu senken.

## «Bewegung bremst den Alterungsprozess»

Heike Annette Bischoff-Ferrari forscht an der Verlangsamung des biologischen Alterns. Das A und O seien leichte körperliche Aktivitäten und möglichst wenig Sitzen – dies aber Tag für Tag.

### **Frau Bischoff-Ferrari, wie gelingt es uns, im Alter mobil zu bleiben?**

Das Allerwichtigste ist, Aktivität ins tägliche Leben einzubeziehen. Jeder Schritt und jede Treppe zählen. Tägliche Bewegung fällt uns leichter, wenn wir sie mit etwas verbinden, das uns Freude macht. Das können Gartenarbeit, die Betreuung von Enkelkindern oder Spaziergänge mit Freunden oder dem Hund sein. Ergänzend dazu ist ein tägliches Trainingsprogramm sinnvoll.

### **Was empfehlen Sie?**

Besonders wertvoll ist eine leichte physische Aktivität. Zwei Stunden Bewegung am Tag senken das Risiko für eine frühzeitige Sterblichkeit um 40 Prozent. Bei fünf Stunden pro Tag sinkt das Risiko sogar um 60 Prozent. Das ist enorm. Zu den leichten physischen Aktivitäten gehören zum Beispiel Spazierengehen, Gartenarbeit und einfaches Yoga. In Kombination dazu empfehlen wir Gleichgewichtstraining, Übungen für Bauch und Rücken sowie ein leichtes Krafttraining für Arme und Beine. Yoga und Pilates decken dies sehr gut ab. Geeignet ist auch unser Bewegungsprogramm Do-Health-Gruuve für ältere Menschen. Es besteht aus rund fünfminü-

tigen Trainingseinheiten zu klassischer Musik (Anmerkung der Redaktion: siehe Tipps auf Seite 6).

### **Sie haben die frühzeitige Sterblichkeit erwähnt. Was heisst das?**

Damit ist eine kürzere Lebensdauer bei guter Gesundheit im Vergleich zum Grossteil der Gleichaltrigen gemeint. Die frühzeitige Sterblichkeit ist ein guter Messwert für die Gesundheit im Alter. In der modernen Altersforschung, der GeroScience, sind wir vom organbezogenen Denken weggekommen. Denn Gesundheit im Alter bedeutet, dass man möglichst lange funktioniert. Dafür braucht man alle Organe, nicht nur das Herz oder das Gehirn. In der Altersforschung suchen wir daher nach Wegen, um das biologische Altern zu verlangsamen. Dies gelingt uns primär über positive Lebensstilfaktoren. Dazu gehören eine gesunde Ernährung, eine gute Regulation von Stressfaktoren, ausreichend Schlaf, die Verbundenheit mit anderen und, ganz zentral, viel Bewegung. Zusammen mit den Umweltfaktoren bestimmen diese Lebensstilfaktoren ganze 70 bis 75 Prozent unseres Alterungsprozesses. Unsere Gene hingegen beeinflussen nur zu etwa 25 bis 30 Prozent, wie wir altern. Eine neue Erkenntnis ist, dass



Wer sich täglich zwei Stunden bewegt, senkt sein Risiko für eine frühzeitige Sterblichkeit erheblich.

Sitzen das Leben verkürzt, und zwar unabhängig davon, wie stark wir uns sonst bewegen. Wer zum Beispiel 9½ Stunden pro Tag sitzend verbringt, hat ein 2½-fach erhöhtes Risiko für eine frühzeitige Sterblichkeit.

#### **Wie verändern sich Mobilität, Bewegungsapparat und Gleichgewicht mit dem Alter?**

Das Alter trägt dazu bei, dass die Muskelmasse und die Reaktionsgeschwindigkeit abnehmen und Gelenksbeschwerden und mit ihnen verbundene Schmerzen zunehmen. Dazu kommt ein Trend, sich mit zunehmendem Alter zurückzuziehen und den Aktivitätsradius kleiner werden zu lassen. Hier

sollte man bewusst Gegensteuer geben. Das heisst in Bewegung bleiben, Neues lernen, Menschen treffen.

#### **Wie können Einschränkungen rechtzeitig erkannt respektive verhindert werden?**

Es ist wichtig, sich selbst zu beobachten und bei Veränderungen der körperlichen Leistungsfähigkeit oder derjenigen des Gedächtnisses mit dem Hausarzt zu sprechen. Nach der Zuweisung durch eine Hausärztin oder einen Hausarzt und in Zusammenarbeit mit ihr oder ihm führen wir in der Universitären Altersmedizin ein Altersmedizin-Assessment und eine Altersmedizin-Sprechstunde durch.

#### **Welche weiteren neuen Forschungserkenntnisse zu Mobilität im Alter gibt es?**

Mobilität und körperliche Aktivität sind der zentrale Pfeiler der Gesundheit. Wir haben beeindruckende Belege dafür, dass sie das Risiko von Demenz, Krebserkrankungen, Osteoporose, Gebrechlichkeit, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes senken. Bewegung bremst den Alterungsprozess bis auf die Zellebene hinunter. Dies zeigen neuste Studien zur Verlangsamung des biologischen Alterns. Das ist doch eine riesige Motivation dafür, jeden Schritt und jede Treppe zu geniessen. ■ km



Diesen Tipp präsentiert Ihnen **Dragica Mösch**,  
Leiterin Pflege &  
Entwicklung, Domicil

## Einfache Trainingstipps für den Alltag



Auch für Einsteigerinnen und Einsteiger gibt es gezielte Übungen und Aktivitäten, die im Alltag – zuhause oder draussen – gut umsetzbar sind. Diese sind auch insofern unterstützend als sie Stürzen vorbeugen. Mit den folgenden Trainingstipps aus dem Internet finden selbst Anfängerinnen und Anfänger ganz einfach und kostenlos in den eigenen vier Wänden zum persönlichen Bewegungsprogramm.

Ein stabiles Gleichgewicht gibt Ihnen im Alltag mehr Sicherheit und kann Stürze verhindern. Mit einfachen Übungen, die sich leicht im Alltag integrieren lassen, können Sie Ihr Gleichgewicht trainieren und sich damit vertrauensvoller und sicherer bewegen:

**1** Im **Gleichgewicht** bleiben Sie mit diesen Übungen und Tipps von der Beratungsstelle für Unfallverhütung (BFU): [bfu.ch/stuerze](http://bfu.ch/stuerze), [sichergehen.ch](http://sichergehen.ch), [rheumaliga.ch/sturzpraevention](http://rheumaliga.ch/sturzpraevention)

Die Rumpfmuskulatur stärken sowie Kraft und Koordination von Armen und Beinen steigern: Dies gelingt auch mit **kurzen Trainingseinheiten**.

**2** Das Programm Do-Health-Gruuve der Universitären Altersmedizin des Universitätsspitals Zürich und des Stadtspitals Zürich bietet 100 Gruuves. Sie werden von einer Bewegungswissenschaftlerin und Tänzerin vorgeführt und können im Sitzen absolviert werden. Es soll um 100 Gruuves ergänzt werden, die man im Stehen ausführt: [gruuve.ch](http://gruuve.ch)

Finden Sie es schwierig, sich ganz alleine zu Sport oder Bewegung aufzuraffen? Das ist verständlich, denn **zu zweit oder in einer Gruppe** ist und bleibt man eher motiviert.

**3** Unser Tipp: Suchen Sie Gleichgesinnte! Vielleicht findet sich jemand, mit der oder mit dem Sie regelmässig auf Spaziergänge gehen. Oder dessen Hund Sie Gassi führen können. Oder schnuppern Sie einmal in einer Gruppe – das Angebot für Seniorinnen und Senioren ist vielfältig. So finden Sie z. B. bei Pro Senectute Bern diverse Kurse und Aktivitäten: [be.prosenectute.ch](http://be.prosenectute.ch)





**Dieses Rezept  
präsentiert Ihnen  
Lea Walther,**  
Stv. Betriebsleiterin  
Domicil Cuisine



## Bunt gemischt

«Im Frühling ist es besonders schön, das erste Gemüse zu ernten und dieses farbenfroh zu präsentieren. Ich mag diese kreative Seite an meinem Beruf und beachte dabei immer, dass das Auge zuerst isst.»

### Filet im Frühlingsgarten

Für 4 Personen

#### Schweinsfilet in Bärlauch-Pfefferkruste

eine		Den Bärlauch fein hacken und mit dem Pfeffer und dem Rapsöl zu einer Marinade mischen. Das Schweinsfilet in der Marinade wenden.
Handvoll	Bärlauch	Das marinierte Schweinsfilet beidseits in der Bratpfanne kurz und auf hoher Stufe anbraten. Anschliessend im Backofen auf einem Gitter während 30 Minuten bei 80 Grad fertig garen. Wenn ein Fleischthermometer verwendet wird, sollte die Kerntemperatur 68 Grad sein. Anschliessend das Filet in Tranchen aufschneiden.
wenig	Pfeffer	
1 EL	Rapsöl	
1 Stück	Filet vom Schwein (600–800g)	

#### Frühlingsgemüse und Bratkartoffeln

200 g	Erbsen	Wasser mit einer Prise Salz aufkochen. Erbsen im Salzwasser sieden und mit dem Halbrahm und der zweiten Prise Salz pürieren. Eine Handvoll unpürierter Erbsen zur Dekoration zur Seite legen.
1 dl	Halbrahm	
2 Portionen	Salz	
1 dl	Gemüsebouillon	Gemüsebouillon aufkochen und die gerüsteten Mini-Rüebli während 7 Minuten darin glasieren. Sobald die Flüssigkeit einreduziert ist, mit etwas Butter abschmecken.
200 g	Mini-Rüebli	
1 EL	Butter	
80 g	Radieschen	Die Radieschen in feine Scheiben schneiden und während 2 Minuten im Salzwasser blanchieren. Mit Butter und Gewürzen abschmecken.
1 EL	Butter	
	Gewürze	
200 g	Spargeln	Spargeln im Salzwasser während 10 Minuten sieden. Das Gemüse klein geschnitten zu einem schönen «Frühlingsgarten» anrichten und mit Frühlingsblumen garnieren.
600 g	festkochende Kartoffeln	Die gerüsteten ganzen Kartoffeln während 25 Minuten dämpfen und anschliessend in Würfel schneiden oder eine Form ausstechen. Die Butter in der Bratpfanne schmelzen, die zugeschnittenen Bratkartoffeln mit wenig Salz und den gehackten Kräutern darin sautieren. Zu diesem Gericht passt ein Portweinjus (Rindsjus mit Portwein abgeschmeckt).
2 EL	Butter	
wenig	Salz	
eine		
Handvoll	frische Kräuter, fein gehackt	

# «Tanz ist das Glück auf Erden»

Irene Aschwanden tourte mit einer eigenen Ballett-Show durch die Schweiz, brachte Sportstudierenden den Tanz näher und konzipierte Aufführungen, in denen ihr Hund mitwirkte. Auch mit 78 Jahren ist Aufhören für sie kein Thema.

Im Wesemlinquartier in Luzern, in unmittelbarer Nähe des Kapuzinerklosters, wohnt und arbeitet Irene Aschwanden. Im Erdgeschoss ihres «Vaterhauses» hat sie sich ein Ballett-Studio eingerichtet. Sofern sie wegen Corona nicht eine vorübergehende Pause einlegen muss, unterrichtet sie dort jeden Abend zwei Lektionen. Das wäre an sich nichts Ungewöhnliches – wäre da nicht ihr Alter: Irene Aschwanden ist im Februar 78 Jahre alt geworden. Viel Aufhebens macht sie darum nicht. Auch das 50-Jahr-Jubiläum als Ballett-Lehrerin hat sie letztes Jahr verpasst. «Wir Tänzer sind wohl auf solche Jahrestage nicht so erpicht, zeigen sie doch, wie alt man ist», meint sie.

ist Irene Aschwanden überzeugt: «Ballett ist ein fantastisches Körpertraining für Kraft, Haltung, Beweglichkeit, Mobilität, Koordination und Reaktion. Das Erlernen von Bewegungsabläufen ist erwiesenermassen ein Supertraining fürs Gehirn und ein Schutz vor Demenz.» Auch innerlich empfindet sie Tanzen als äusserst befriedigend: «Ballett erfasst nebst dem Körper auch die Seele, das Gemüt, die Kreativität und das Bedürfnis, sich ausdrücken zu können. Wegen dieser Ganzheitlichkeit unterscheidet sich Tanzen wesentlich von einem Fitnesstraining.»

## Steile Karriere in den 1970ern

### «Ein Supertraining fürs Gehirn»

Alt ist Irene Aschwanden jedoch höchstens auf dem Papier. Sie tanzt bzw. übt regelmässig in ihrem Studio und hält sich ausserdem mit Gartenarbeit und den Gassirunden mit ihrer Border-Collie-Mischlingshündin Bonnie fit. Ihre Beweglichkeit sei zwar mittlerweile etwas eingeschränkt, doch sie habe trotz einer beidseitigen Hüftoperation vor fast 30 Jahren noch immer dieselben Hüftgelenke. Das verdanke sie auch dem Ballett,

Irene Aschwandens Liebe zum Ballett wurde 1967 bei einem Gastspiel der beiden Ballettgrössen Margot Fonteyn und Rudolf Nurejew im Opernhaus Zürich entfacht. «Dieser Besuch war ein Aha-Erlebnis für mich.» Der Entschluss, parallel zu ihrem Ethnologiestudium an der Universität Freiburg eine Ballettausbildung zu absolvieren, war schnell gefasst. Den Anfang machte sie während ihres Auslandjahres 1968 an der Sorbonne in Paris, wo sie am Ballettunterricht der Universität teilnahm. Nach ihrer Rückkehr in die Schweiz besuchte sie die Profiklassen

**Bilder links:** Irene Aschwandens Leidenschaft für Ballett hat zu einer vielseitigen Tanzkarriere geführt.

**Bilder rechts:** In ihrem Ballett-Studio in Luzern unterrichtet Irene Aschwanden auch mit 78 Jahren noch Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Bei den Aufführungen mit ihren Schülerinnen und Schülern tanzte früher auch ihre Hündin Bonnie mit.





an der Grande Ecole de Danse in Bern. Als Irene Aschwanden 1971 den Dokortitel erlangte, musste sie sich zwischen einer Laufbahn als Akademikerin und einem Werdegang als Berufstänzerin entscheiden. «Die Wahl fiel aufs Ballett, obwohl ich meine Ausbildung erst mit 23 Jahren begonnen hatte – was zu spät war für eine Karriere an einem Theater», sagt sie.

Das Profitraining an der Grande Ecole de Danse fortzusetzen, erwies sich als guter Entscheid, denn es legte den Grundstein für Irene Aschwandens berufliche Erfolge. Von diesen gab es viele: Mit der Übernahme einer Ballettschule in Fleurier im Val de Travers baute sie sich ihre Unterrichtstätigkeit auf. Später leitete sie eine Ballettschule in Thun und wurde Assistentin an der Grande Ecole. An der Universität Bern unterrichtete sie erst im Freiwilligen Sport Ballett. Ab 1973 besuchten auch die angehenden Turnlehrerinnen und Turnlehrer Stunden bei ihr. 1974 wurde sie überdies Dozentin für Tanzgeschichte und Sportethnologie am Sportinstitut der Universität Bern und konnte ihre beiden Ausbildungswege über ein Vierteljahrhundert lang miteinander verbinden. Ihr grösster Erfolg aber war die Entwicklung einer eigenen Show über Tanzgeschichte, mit der sie von 1979 bis 1988 durch die Schweiz tourte. Die Vorstellungen mit eigenen Kostümen fanden an Universitäten, Schulen, Vereinen und in privatem Rahmen statt.

## Für Ballett ist man nie zu alt

2005 zog Irene Aschwanden nach Luzern zurück. Seither beschränkt sie sich auf den Unterricht in ihrem Ballettstudio. Eigenständigkeit ist ihr Markenzeichen geblieben. Bei den Aufführungen, die sie mit ihren Schülerinnen und Schülern für deren Eltern und Verwandte einübt, wirkte in jüngeren Jahren auch ihre Hündin Bonnie mit, eine begeisterte Dogdancerin.

Nebst Kindern und Jugendlichen besuchen auch Erwachsene den Unterricht bei Irene Aschwanden. Die älteste Schülerin sei 70 Jahre alt. Ballett trainieren könne man ein Leben lang: «Es ist nie zu spät, mit dem Tanzen anfangen, denn der Körper ist ein wundervolles Werkzeug. Er kann sich auch im Alter noch formen», sagt sie. Sie selbst hat dies bei einer rund 80-jährigen Pianistin beobachtet, die dank Ballettunterricht ihre Gehstöcke weglassen konnte. Für den Unterricht brauche es Geduld, Ausdauer und Humor. «Mit zunehmendem Alter wird es schwieriger, sich Schrittfolgen zu merken und neue Bewegungen zu erlernen. Wenn es gelingt, ist dies jedoch unglaublich befriedigend.» ■ km



© zug, Markus Ryffel's GmbH

### Markus Ryffel Ex-Spitzensportler

Markus Ryffel kam am 5. Februar 1955 zur Welt und wuchs in Niederuster ZH auf. Er ist Schweizerrekordhalter über 3000 und 5000 Meter und sein grösster sportlicher Erfolg war die Olympia-Silbermedaille 1984 in Los Angeles, die ihn heute noch freut. Kraft tankte er im Privatleben, deshalb hielt er seine Söhne Christoph, 32, und Stephan, 29, vom Medienrummel fern. Sein Unternehmen Markus Ryffel's GmbH (markusryffels.ch) bietet Laufkurse und Marathonreisen an und führt Lafevents durch. Ausserdem betreut Ryffel's die Spitzenathleten am Grand Prix von Bern, den er selbst zwischen 1982 und 1989 viermal gewann. Ryffels Ziel ist, Leute für Bewegung zu begeistern und ihnen den Weg zu lebenslangem, beschwerdefreiem Joggen und Walken aufzuzeigen.

## «Laufen ist pure Lebensfreude»

Der Ex-Spitzensportler Markus Ryffel läuft immer noch Marathon – und dem Alter davon. Sein Tipp: Sich zum Laufen treffen statt zum Kaffee trinken.

Markus Ryffel ohne Laufen? Er lacht. «Unvorstellbar! Laufen ist pure Lebensfreude für mich, dabei kann ich abschalten und neue Energien sammeln.» Er freut sich, dass er mit 67 Jahren nach wie vor so fit ist, und sagt, er habe mindestens so viel Spass am Laufen wie vor 40 Jahren, als er den ersten Grand Prix von Bern gewann. Auch wenn sein heutiges «Vollgas» nur

noch so schnell sei wie früher lockeres Joggen: Die Ausdauer, die er als Jugendlicher aufbaute, als er für die elterliche Metzgerei dreimal pro Woche mit dem Velo Würste und Koteletts ausfuhr, ist ihm bis heute geblieben. Der Unterschied zu früher: «In meiner Zeit als Spitzensportler stand klar die Leistung im Fokus, heute sind es Freude und Genuss.»



© zug, Markus Ryffel's GmbH

Markus Ryffel geniesst das Laufen in der Natur und in Gesellschaft: «So läuft es sich viel einfacher!»

Von Ruhestand ist beim ehemaligen Olympia-Silbermedaillengewinner nichts zu spüren, privat und mit seinem Unternehmen Markus Ryffel's GmbH ist er quasi im Laufschrift unterwegs. «Ja, ich bin immer noch sehr engagiert und mit Herzblut dabei.» Einen Arbeitstag fängt er deshalb gerne frühmorgens mit einer halben Stunde Laufen an – für ihn der ideale Start in den Tag: «Bewegen in der Natur, die Jahreszeiten miterleben, das ist einfach das Schönste überhaupt.» Nach wie vor läuft Ryffel 30 bis 50 Kilometer in der Woche, inzwischen hat er 200 000 Kilometer «auf dem Tacho» – und damit fünfmal die Erde umrundet.

## Langlaufen und Krafttraining

Das Alter, sagt er, sei bei ihm nicht sehr präsent, auch wenn es sich ab und zu ein wenig bemerkbar mache. Er schmunzelt, ganz wenig Rost habe er angesetzt, einen Hauch Hüftgold, und natürlich mache er sich Gedanken über die Zukunft. Sein liebster Spruch, wenn er auf das Älterwerden angesprochen wird, lautet: «Ich habe es nicht geschafft, 40 Jahre lang 20 zu bleiben, aber 20 Jahre lang 40 geht bis jetzt gut.» Sein Freizeitverhalten habe sich nicht enorm verändert im Vergleich zu früher: Als Ausgleich zum Laufen gönnt er sich auch heute Langlaufen, Radfahren oder Deep Water Running, Laufen im schwimmtiefen Wasser.

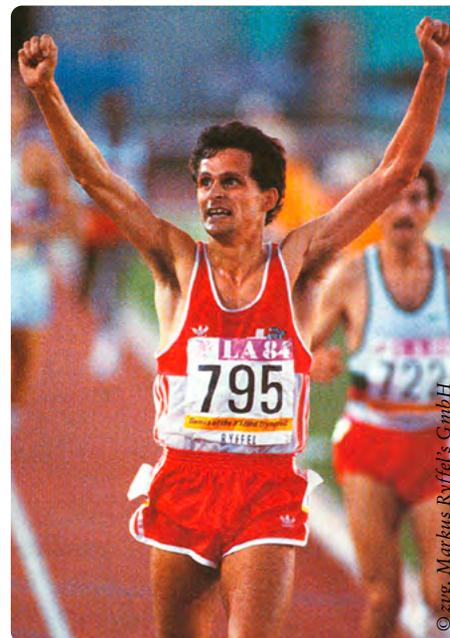
Einen inneren Schweinehund scheint Markus Ryffel nicht zu kennen. Er lacht: «Doch, für Kraftgymnastik muss ich mich kurz überwinden, die steht nicht zuoberst auf meiner Favoritenliste.» Da er aber nur laufen könne, wenn er auch in die Kraft investiere, absolviert er zwei- bis dreimal wöchentlich 25 Minuten Kraftgymnastik. Sein Trick: «Ich reserviere mir drei fixe Zeitfenster. Eines darf ich streichen, ein zweites darf ich höchstens auf einen anderen Tag in derselben Woche verschieben.»

Mit solchen Tipps versorgt er auch jene, die bei ihm ein Coaching buchen, rät zum

Beispiel: Gemeinsam laufen statt zusammen Kaffee trinken, das helfe enorm, «zu zweit läuft es sich viel einfacher». Er empfiehlt auch, sich möglichst vielseitig zu bewegen, um verschiedene Muskelgruppen zu trainieren und einer Überlastung der Gelenke vorzubeugen. Bei langen Telefongesprächen balanciert er beispielsweise gerne mal auf einem Bein.

## Zeitung lesen und Cappuccino trinken

Wichtig ist ihm aber auch Entspannung: Nach einem langen Sonntagsbrunch liest er ausgiebig Zeitung oder Bücher, aktuell «Thank you for being late» von Thomas L. Friedman. Er schmunzelt. «Ich dachte, das passe gut, da ich oft zu spät komme, weil ich unterwegs aufgehalten werde und Autogramme verteilen muss.» Stattdessen handle es sich um ein optimistisches Handbuch für das Zeitalter der Beschleunigung. Guter Lesestoff für einen, der schnell durch das Leben läuft. Aber auch Gutes schätzt: «Beim Lesen genieße ich am liebsten einen feinen Cappuccino mit klassischer Musik wie Mozart im Hintergrund.» Und seine Tage lässt er gerne mit einem leckeren Abendessen, ab und zu einem Glas Wein und Zeitunglesen ausklingen.



1984 in Los Angeles: Der frischgebackene Olympia-Silbermedaillengewinner über 5000 Meter.

Blickt er auf seine lange Laufkarriere zurück, findet Markus Ryffel, er sei ein Glückspilz: «Laufen und Reisen sind meine liebsten Hobbys, und beides konnte ich zum Beruf machen – das ist ein Privileg.» Sollten eines Tages gesundheitliche Beschwerden auftauchen, wird er nach Alternativen zum Laufen suchen. Und erst recht alle ermuntern, sich zu bewegen, egal ob beim Spazieren, Gärtnern oder Treppensteigen: «Es ist nie zu spät, sich um die Gesundheit zu kümmern und die Vorteile von Fitness kennenzulernen. Das verbessert die Lebensqualität.» ■ cw

### IRMA BOLLIGER

Mit 88 Jahren am 40. Grand Prix von Bern

Einmal die vollen 10 Meilen und 14 Mal die 4,7 Kilometer Altstadtlauf am Grand Prix von Bern: Irma Bolliger, 88, aus St. Moritz GR läuft ebenso begeistert wie Markus Ryffel. Und sie ist oft vorne dabei, sie hat so viele Volksläufe gewonnen, dass ihre Medaillen «ein ganzes Schachteli» füllen. Letztes Jahr gewann sie den Berner Altstadtlauf als älteste Teilnehmerin ihrer Kategorie. Sie überlegt deshalb, im Jubiläumsjahr noch einmal mitzulaufen. Das hängt aber auch vom Wetter ab: «Der Vitaparcours liegt zwar gleich hinter meinem Haus, aber solange Schnee und Eis liegen, kann ich nicht trainieren.» Letztes Jahr habe es ihr deshalb nur für zweimal Dreiviertelstunden Joggen als Vorbereitung gereicht. Sie lacht: «Jaja, ich werde ein wenig bequem.» Dafür stört es sie auch nicht, wenn die nachfolgenden Walkerinnen sie überholen – wichtig ist dabei sein!

## «Sie lieben den Fahrtwind»

Für die Bewohnenden von Domicil Schöneegg treten die Mitarbeitenden regelmässig in die Pedale. Dank des Rollstuhlvelos geniessen Bewohnerinnen und Bewohner bei schönem Wetter Ausflüge ins Quartier oder an die Aare. Im Domicil Mon Bijou und im Domicil Selve Park steht denjenigen, die es gemütlicher mögen, eine Rikscha zur Verfügung.

Grosse Begeisterung herrscht im Domicil Schöneegg, wenn das Rollstuhlvelo für eine Ausfahrt bereitgemacht wird. Begeisterung auf Seiten der unternehmungslustigen Bewohnenden aber auch bei den Mitarbeitenden des Teams Kultur & Alltag, denen es Spass macht, den Seniorinnen und Senioren ein Erlebnis der besonderen Art zu bieten. Während die Bewohnerin oder der Bewohner bequem in einem Rollstuhl die Fahrt geniesst, tritt die Fahrerin oder der Fahrer – unterstützt von einem Motor – kräftig in die Pedale.

Das dreirädrige «eTribike» der Schweizer Firma Human Cycling Performance ist vorne mit einer stabilen Laderampe ausgestattet. Auf dieser wird der Rollstuhl mit Gurten fixiert. «Mit diesem Velo können auch Personen mit eingeschränkter Mobilität die Umgebung erkunden», sagt Brigitta Gasche, Geschäftsleiterin Domicil Schöneegg. «So einladend unser Park auch für Spaziergänge ist, so sehr freuen sich unsere Bewohnenden, wenn sie wieder einmal mit höherer Geschwindigkeit unterwegs sind. Sie lieben den Fahrtwind und die Aussicht, die dieses «Freiluft-Taxi» ermöglichen.»

Natürlich fällt das orange Rollstuhlvelo auf: «Wenn wir mit den Bewohnenden durchs Quartier fahren, kommt es oft zu Begegnungen mit früheren Bekannten und immer mal wieder zu einem spontanen Gespräch. Das sind besonders schöne Momente», berichtet Sonja Stähli, Aktivierungstherapeutin. Mit dem Rollstuhlvelo werden auch weiter entfernt gelegene Ziele wie die Aare oder der Rosengarten besucht. «Die Freude, die unsere Bewohnenden erleben, steckt an. Zudem fördert die Abwechslung das Wohlbefinden und trägt zur Lebensqualität bei», ist die Aktivierungsfachfrau überzeugt.

Abwechslung erleben auch die Bewohnerinnen und Bewohner von Domicil Mon Bijou und Domicil Selve

Park, wenn sie eine Ausfahrt mit der hauseigenen Rikscha machen. Hinter der Fahrerin oder dem Fahrer können zwei Personen Platz nehmen und sich auf der gemütlichen Fahrt unterhalten. Andreas Stulz, Leiter Kultur & Alltag, Domicil Mon Bijou, möchte die Rikscha nicht mehr missen. «In der Rikscha fühlen sich die Bewohnenden geborgen. Dass sie den Ausflug zu zweit – z. B. mit einer angehörigen Person oder einer Mitbewohnerin, einem Mitbewohner – geniessen können, ist besonders wertvoll.»

Auch an anderen Standorten von Domicil werden das Rollstuhlvelo und die Rikscha eingesetzt. So steht das Rollstuhlvelo ebenso im Domicil Hausmatte zur Verfügung und leihen sich verschiedene Standorte in der Stadt Bern und in Bümpliz regelmässig die Rikscha aus. «Wir ergänzen mit diesen Transportmitteln unser vielfältiges Aktivitätenprogramm», sagt Andreas Stulz stellvertretend für die Fachpersonen von Kultur & Alltag. «So können wir den Bewohnerinnen und Bewohnern von Domicil neue Perspektiven bieten und sie vermehrt an ihrer Umgebung teilhaben lassen. ■ sd





## ■ Docupass: Ihre Vorsorge für den Ernstfall

An dieser Informationsveranstaltung präsentiert Ihnen Stefan Krähenmann, Sozialarbeiter FH, Pro Senectute Region Bern, den Docupass. Sie erfahren mehr über die Möglichkeiten und Grenzen des Vorsorgeauftrages, der Patientenverfügung, der Anordnung für den Todesfall und des Testaments. Anmeldeinformationen finden Sie unten.

**Datum** Mittwoch, 18. Mai 2022  
**Zeit** 17.00 Uhr  
**Ort** Domicil Schwabgut,  
 Normannenstrasse 1, 3018 Bern



## ■ Sicherheit im Alltag

Sicherheit gehört zu unseren Grundbedürfnissen. Wenn es darum geht, uns vor Betrug, Diebstahl und Einbruch oder Kriminalität im Internet zu schützen, wissen die Fachpersonen der Kantonspolizei Rat. André Weber, Kantonspolizei Bern, präsentiert verschiedene Themen der Kriminalität und zeigt Ihnen, wie Sie sich vorbeugend schützen können. Anmeldeinformationen finden Sie unten.

**Datum** Donnerstag, 19. Mai 2022  
**Zeit** 17.00 Uhr  
**Ort** Domicil Hausmatte,  
 Dorfstrasse 1, 3032 Hinterkappelen



## ■ Fit und «zwäg» im Alter

Die passende Ernährung und ein gutes Mass an Bewegung tragen zum Wohlfühl im Alter bei. In einer geplanten Tagesstruktur können Ernährung und Bewegung sinnvoll und mit überschaubarem Aufwand eingebettet werden. Die Ziele einer ausgewogenen Ernährung kombiniert mit Bewegung sind die Reduktion von Krankheiten und Medikamenten sowie das Vermeiden von Stürzen. Daniel Messerli, Ernährungsberater und Praxisinhaber der Praxis BESSERESSEN in Bern, erläutert Ihnen, wie Ernährung und Bewegung zusammenhängen und welche Lebensmittel im Alter eine wichtige Rolle spielen. Anmeldeinformationen finden Sie unten.

**Datum** Mittwoch, 8. Juni 2022  
**Zeit** 17.00 Uhr  
**Ort** Domicil Spitalackerpark,  
 Beundenfeldstrasse 26, 3013 Bern



## ■ Anmeldung für die Veranstaltungen

**Kosten:** Die Veranstaltungen von Domicil sind kostenlos.  
**Anmeldung:** 031 307 20 20 oder zeitung@domicilbern.ch

Falls es die Lage erfordert, können Veranstaltungen abgesagt oder verschoben werden.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihren Namen, Ihre vollständige Adresse sowie die Telefonnummer an. Die Platzzahl ist beschränkt. Die Anmeldungen werden nach Eingang berücksichtigt und ca. zwei Wochen vor der Veranstaltung schriftlich bestätigt.

## ■ Demenz-Forum für Angehörige

Wenn das Gedächtnis Lücken aufweist und sich eine Verschlechterung der geistigen Fähigkeiten zeigt, können neuropsychologische Abklärungen und spezifische Untersuchungen in der Memory Clinic Bern Klarheit schaffen. Finn Lornsen, oberärztlicher Leiter der Memory Clinic, stellt den Diagnoseprozess und die Memory Clinic der Universitären Psychiatrischen Dienste Bern vor. Gleichzeitig erfahren Sie in einem Film und einer kurzen Präsentation mehr über das Domicil Kompetenzzentrum Demenz und unsere Angebote. Anmeldeinformationen finden Sie auf der Seite 14.

**Datum** Donnerstag, 23. Juni 2022  
**Zeit** 18.30 Uhr  
**Ort** Domicil Schwabgut,  
 Normannenstrasse 1, 3018 Bern



## ■ Zu Hause fein und gesund essen

Mit einer ausgewogenen Ernährung fördern wir unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit. Der Domicil Mahlzeitendienst erleichtert Ihren Alltag und ermöglicht Ihnen den Genuss von gesunden und mit Liebe zubereiteten Mahlzeiten – bequem und einfach zu Hause.

Die persönliche Lieferung ist unser Plus: Unsere Aussendienst-Mitarbeitenden nehmen sich gerne Zeit für Sie. Wir beantworten Ihre Fragen zum Bestellen oder Aufwärmen der Mahlzeiten und unterstützen Sie mit verschiedenen Dienstleistungen sowie kleinen zusätzlichen Handreichungen.

**Unser Team freut sich darauf, Sie zu beraten.**



### Domicil Mahlzeitendienst

Kornweg 17, 3027 Bern,  
 Telefon 031 997 47 87, [cuisine@domicilbern.ch](mailto:cuisine@domicilbern.ch)  
[mahlzeitendienst.domicilbern.ch](http://mahlzeitendienst.domicilbern.ch)

## ■ Individuelle Beratung im Domicil Infocenter

Ein Umzug in eine altersgerechte Wohnung oder ein Alterszentrum ist ein grosser Schritt und oft mit vielen Fragen verbunden. Vor der Wahl der passenden Lebens- und Wohnform gibt es viel zu klären. Es ist uns wichtig, Ihre Bedürfnisse zu kennen und Sie individuell zu beraten.

Wir informieren Sie über das Angebot in der umfassenden Pflege sowie die verschiedenen Wohnmöglichkeiten bei Domicil und vermitteln Ihnen Besichtigungstermine an unseren verschiedenen Standorten.

Unsere Beraterinnen vom Domicil Infocenter stehen Ihnen telefonisch oder nach Vereinbarung persönlich in unseren Büros zur Verfügung. Sie erreichen uns zu Bürozeiten unter 031 307 20 65.



**Regula Roth**, Leiterin Domicil Infocenter (Mitte),  
**Claudia Gerber** (links) und **Daniela Zahnd** (rechts)

### Domicil Infocenter

Neuengass-Passage 3, 3011 Bern  
[domicilbern.ch/beratung](http://domicilbern.ch/beratung), [infocenter@domicilbern.ch](mailto:infocenter@domicilbern.ch)

# Bewegen, lösen und entspannen

macht beim Tanzen besonders viel Spass	sich ausgewogen und lustbetont ernähren	▼	ein feines ..R.... - geniess es wie ein Rilke ...	Markus Ryffels ... : Sportler des Jahres 1978	nennen sich heute oft Personal Coach	▼	kaum ist es da, ist es schon entschwinden		▼	I = Initialen
	▼		▼				▼	Verlegenheitslaut	▼	
▼					xundes Brot			▼	etwa oder ungefähr kz.	
Cholera als Hauptspeise, vor diesem Dessert (VS)				hier wurde M. Ryffel olympisch versilbert kz.	▼		...segen vs. ...drücken			Ziele & Weg: Kräftigung, Atmung, Balance
							▼	lieber ...bike als ...age		
«Irren ist menschlich!» (lateinisch, abgekürzt)				wütete vor 2000 Jahren				▼	ein Garten kann eine sein – oder ein Atelier	
▼			eine weibliche Celentano						▼	eine Stadt in Serbien
jede ... von ... ist eine Bereicherung im Ruhestand		das grösste und tiefste Blasinstrument	▼	«und sie bewegt sich doch»		der 1. Teil einer starken Einsatzgruppe	▼	...! aber nicht 9 Std./Tag		
▼					Behauptung, Glaubenssatz (1517 Luther 95)		▼	Evergreens = Memories		
Impfstoff vs. Covid-19 ...Zeneca				wer will schon nur eine solche sein? kz.	Akz. eines Halbkantons					
Gebräu					Lara Guts «yes!»				nid ganz 100 (röm. Zahlen)	«Die Seuche» «Der Konvoi» I des Autors
▼									▼	
▼									▼	kz. = Abk.
▼									▼	Akz. = Autokennzeichen
zuständig für Gesundheit, Wohlergehen, Glücksgefühle			Fahrtwind auf einem Rollstuhlo oder einer ...!							

Rätselautor: Edy Hubacher

## Lösung:

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--



Zu gewinnen:  
**3 Geschenkkarten**  
**à CHF 100.– für die**  
**AQUA SPA RESORTS**

Tragen Sie die richtige Lösung bis am **30. Mai 2022** auf folgender Webseite ein:  
**domicilbern.ch/wettbewerb**

Die Gewinnerinnen und Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Es wird keine Korrespondenz geführt und der Rechtsweg ist ausgeschlossen. **Mehrfacheinsendungen haben keine höhere Gewinnchance.**