

# Nie zu alt, um Sport zu treiben

Zum ersten Mal hat in Scuol der Alterskongress Unterengadin stattgefunden – mit grossem Erfolg.

Fadrina Hofmann

Vier Ziele verfolgen die Initianten des Alterskongresses Unterengadin: Die ältere Bevölkerung zusammenbringen, Möglichkeiten für Seniorinnen und Senioren zur Mitwirkung im Gemeindeleben aufzeigen, Kontakte pflegen und die verschiedenen Organisationen kennenlernen, die sich mit Altersthemen beschäftigen – von der Beratungsstelle des Gesundheitszentrums Unterengadin bis zu Spitex oder Pro Senectute. Bei der ersten Ausgabe ging es vor allem um Gesundheitsförderung und Prävention im Alter. Alle drei Jahre soll ein Alterskongress mit einem anderen Schwerpunktthema durchgeführt werden.

Organisiert wurde die erste Ausgabe am Donnerstag vom Gesundheitszentrum Unterengadin, dies im Auftrag der Gemeinden Scuol, Samnaun, Valsoy und Zernez. Das Interesse für die Veranstaltung war gross. Rebekka Hansmann, Direktorin Chüra-Pflege und Betreuung, durfte die Idee des Alterskongresses vor einem vollen Saal der Chasa Puntota präsentieren. «Dass betagte Menschen aktiv am Alltagsleben teilnehmen, das ist eines unserer Ziele», sagte sie. Tipps, wie das gehen soll, haben unter anderem zwei Referenten erteilt. Der Sportmediziner Marek Nemeč referierte über «Training im Alter» und Hannes Graf, Co-Chefärzt Integrative und Komplementäre Medizin, sprach über «Gesund alt werden».

## Einsamkeit ist ein Problem

Die Schweizer Bevölkerung wird immer älter. «Es möchten alle alt werden, und es möchten alle gesund sein – das ist eine Herausforderung, sowohl körperlich als auch psychisch», sagte Hansmann. Laut ihrer Erfahrung ist ein häufiges Problem im Alter die Einsamkeit. Darum seien Anlässe wie der Alterskongress Unterengadin wichtig, denn man rede über solche Themen, man treffe aber auch Leute, könne sich austauschen, Kontakte pflegen. Was die physische Gesundheit betrifft, stellt die Direktorin fest, dass die Menschen im Engadin oftmals bis ins hohe Alter fit sind.

«Ich bin begeistert, wie fit die Engadinerinnen und Engadiner noch im hohen Alter sind», sagte auch Marek



Viele Informationen: Eine Dame interessiert sich für die Angebote der Chüra.

Bild: Fadrina Hofmann

Nemeč. Der Sportmediziner führt diesen Umstand auf die intakte Umgebung und die Bewegung in der Natur zurück. Laut dem Facharzt möchten ältere Menschen vor allem die Eigenmobilität erhalten, fit im Kopf bleiben und sich selbst versorgen können. «Dafür braucht man einen gesunden Körper.»

Das Problem: Mit zunehmendem Alter nimmt die Muskelmasse sukzessive und immer schneller ab. Auch die Koordinationsfähigkeit und Reaktivität sind rückläufig. Weniger Beweglichkeit führt zu einer Abnahme der Knochenmasse und das Frakturrisiko steigt. Die Muskelmasse wird durch Fettzellen ersetzt und begünstigt die Entwicklung diverser Stoffwechselerkrankungen, wie Diabetes. «Je inaktiver der Lebensstil, desto früher zeigen sich altersbedingte Veränderungen», so der Chefarzt Medizin am Spital Unterengadin. Die Lösung heisse körperliche Aktivität.

«Für Sport ist man nie zu alt», so die Erkenntnis von Sportmediziner Nemeč. Als Beispiele für positive Auswirkungen nannte er unter anderem Kraft-

training, welches präventiv gegen Osteoporose wirke, oder Tanzen, das nachweislich das Demenzrisiko massiv verringert. Das Sprichwort «Wer rastet, der rostet» hat also durchaus seine Berechtigung.

## Hauptsache Spass haben

In seinen Ausführungen baute Nemeč nach und nach gängige Mythen ab. Im Alter besser auf Sport verzichten, um die Gelenke zu schonen? Im Gegenteil, denn Mangelbewegung führt zu Übergewicht und Übergewicht belastet die Gelenke. Wer seine Gelenke schonen möchte, könne sanfte Sportarten wie Aquafit, Velofahren oder Nordic Walking wählen. Krafttraining im Alter ist gefährlich? Nein, aber man müsse langsam anfangen, nicht übertreiben und Warnsignale ernst nehmen. Tipps, um im Alter wieder mit Sport zu beginnen, sind laut Nemeč auch, sich zum Sport zu verabreden, verschiedene Sportarten auszuüben und sowohl Kraft, Ausdauer als auch das Gleichgewicht zu trainieren. «Jede Aktivität ist besser als

keine», so der Facharzt. Meiden würde Nemeč allerdings Sportarten mit hoher Verletzungsgefahr, wie Skifahren und Ballsport. «Das wichtigste beim Sport ist immer der Spass», betonte der Sportmediziner.

Spass hatten die rund 50 anwesenden Seniorinnen und Senioren spätestens beim Programmpunkt «Singen». Unter der Leitung und dem Animationstalent von Chorleiter Pasquale Bonfitto sangen die Teilnehmenden zwischen Referat und Zvieri, Information und Diskussion fröhlich Schlager und Volkslieder auf Romanisch und Deutsch. Einige liessen es sich nicht nehmen, sogar das Tanzbein zu schwingen. Schliesslich soll ja Bewegung das A und O sein, um im Alter gesund zu bleiben.



Mehr Bilder und ein Video unter: [suedostschweiz.ch/alterskongress](https://suedostschweiz.ch/alterskongress)

## Neues Netzwerk wird gegründet

Die Region Surselva ergreift Massnahmen, um ihr Gesundheitswesen zu stärken.

**Surselva** Der Erhalt einer flächen-deckenden, hochstehenden Gesundheitsversorgung in peripheren Regionen sei zunehmend erschwert, schreibt die Sana Surselva in einer Medienmitteilung. Nun wird gehandelt, um das Gesundheitswesen in der Surselva zu verbessern.

Ab Oktober gründen die Gemeinden und Institutionen der Region, darunter das Regionalspital, acht Pflegeheime und drei Spitex-Organisationen, die Gesundheitsnetz Surselva AG – ein Netzwerk «zur integrierten Versorgung», wie es heisst. Ziel dahinter sei, die Bevölkerung auch in Zukunft bedarfsgerecht und qualitativ hochstehend in der Region zu versorgen.

Dabei konzentrierte sich das Netzwerk in einer ersten Entwicklungsphase auf konkrete Verbesserungen in der Zusammenarbeit der beteiligten Betriebe und strebe bis 2026 die strategische und operative Betriebsführung der bestehenden Institutionen an. Das heisst laut Mitteilung, dass alle Betriebe «unter einem Dach» vereint werden. Seit knapp drei Jahren werde in der Surselva an den Bausteinen für die Gründung dieses Gesundheitsnetzes gearbeitet und das Konzept liege nun als Vorlage vor. (red)

## Schwarze Zahlen für Val Müstair

**Val Müstair** An der Gemeindeversammlung von Val Müstair konnte der Gemeindevorstand kürzlich eine sehr positive Jahresrechnung 2022 präsentieren. Das Jahresergebnis schliesst mit einem Überschuss von mehr als 812'000 Franken ab. Das gute Ergebnis ist dank höherer Steuereinnahmen, einer regen Bautätigkeit, aber auch aufgrund des sparsamen Umgangs mit den vorhandenen Ressourcen zurückzuführen. «Die Liquidität ist sehr zufriedenstellend und wird in naher Zukunft für die grossen Investitionen wie den Schulstandort Müstair, die Renovation der Jugendherberge Chasa Platz und diverse Sanierungen und Aufwertungen eingesetzt werden», heisst es in einer Medienmitteilung. (red)

# In St. Moritz soll eine Big-Air-Anlage entstehen

Das Gelände der ehemaligen Olympiaschanze in St. Moritz soll Standort für die Big-Air-Anlage der Freeski-WM 2025 sein.

In zwei Jahren werden beispielsweise die weltbesten Freeskier wie der Flimser Andri Ragetli, aber auch die weltbesten Snowboarderinnen wie die Österreicherin Anna Gasser im Engadin an der Freestyle-WM um Medaillen kämpfen. Auch auf der Big-Air-Schanze werden Entscheidungen fallen. Das Organisationskomitee gibt nun in einer Medienmitteilung bekannt, wo diese temporäre Anlage gebaut werden soll. Entschieden hat man sich für das Gelände in St. Moritz, an dem vor neun Jahren die ehemalige Olympiaschanze der Olympischen Winterspiele 1928 und 1948 abgerissen wurde. WM-CEO Daniel Schaltegger lässt sich in der Mitteilung wie folgt zitieren: «Nach sorgfältiger Evaluation verschiedener Optionen sind wir von der Olympiaschanze als Standort für die Big-Air-Contests überzeugt.»



Olympiaschanze 1948: Auf diesem Gelände in St. Moritz soll die temporäre Big-Air-Anlage für die Freestyle-WM 2025 gebaut werden.

Bild: Keystone

Positiv seien die gute Erreichbarkeit zu Fuss ab St. Moritz Bad, die Verhältnisse, die rund 10'000 Fans eine Platzmöglichkeit bieten und die windgeschützte Lage. Weiter liege der Standort direkt zwischen der Corviglia und dem Corvatsch, den beiden übrigen Austragungsorten der Freestyle-WM 2025.

## Der Weg zur Umsetzung

Bis die temporäre Big-Air-Anlage tatsächlich gebaut werden kann, müssen die Verantwortlichen nun in einem ersten Schritt ein Baugesuch bei der Gemeinde St. Moritz einreichen. Wenn das Bewilligungsverfahren abgeschlossen ist, geht es laut Mitteilung im Laufe des Sommers oder spätestens im Herbst mit der Detailplanung weiter.

Dass die Gemeinde hinter dem Vorhaben steht, zeigt die Aussage des

St. Moritzer Gemeindevorstands Reto Matossi. Er lässt sich folgendermassen zitieren: «Mit diesem einzigartigen Projekt setzen wir ein deutliches Zeichen für Innovation, Sportbegeisterung und die zukünftige Entwicklung unserer Gemeinde.» Dazu sei es eine weitere Möglichkeit, um St. Moritz auch nach der WM als gefragten Austragungsort für internationale Sportevents im Winter zu etablieren.

Die frühere Olympiaschanze in St. Moritz war im Jahr 1927 eröffnet worden. Sie war Austragungsort für die Olympischen Spiele 1928 und 1948 im Engadin, wo sich Skispringer über die Schanze wagten. Bis 2005 fand jeweils am Stephanstag das Weihnachtsspringen statt. Nach dem Abbruch im Jahr 2014 soll an Ort und Stelle nun also die Vergangenheit wieder belebt werden. (sas)