

Gesundheitszentrum Unterengadin – Medienmitteilung

01. Mai 2026

«Glück ist deine Entscheidung»

So lautet der Titel eines Buches von Silvia Aeschbach. Am vergangenen Mittwoch war die Autorin für eine Lesung und Diskussion zu Besuch im Unterengadin. Ist Glück ein Geschenk des Schicksals oder ist es eine Entscheidung, die man selber trifft? Tragen wir für unser Glück selber die Verantwortung?

Warum gibt es «glückliche Alte», während andere hadern?

Rund 100 Personen haben sich für das Thema interessiert und haben einen Nachmittag mit Tiefgang aber auch gemeinsamem fröhlichem Singen und Beisammensein erlebt.

Im ersten Teil der Veranstaltung las Silvia Aeschbach aus ihrem Buch «Glück ist deine Entscheidung». Darin hat sie 11 Personen im Alter zwischen 80-100 Jahre portraitiert, die von sich sagen, glücklich zu sein. Aber ist Glück im Alter überhaupt möglich? Auch dann, der Körper nicht mehr mag, man einsamer- und die eigene Vergänglichkeit einem immer bewusster wird? «Die Protagonisten des Buchs haben alle eine Gemeinsamkeit», so die Autorin. «Sie haben nie ihre Leidenschaft, ihr Hobby aufgegeben, sondern stets gepflegt, was sie glücklich macht. Seien das die Familie, die Rosen im Garten, der Gesang in einem Chor oder das Lesen eines Buches. Jede/jeder hat für sich etwas gefunden, was sie bzw. ihn auch im hohen Alter noch glücklich macht und das regelmässig gepflegt».

Das Glück erkennen und wahrnehmen

In der anschliessenden Podiumsdiskussion brachte Melitta Breznik, Psychiaterin, Psychotherapeutin und Co-Chefärztin der Clinica Curativa wissenschaftlicher Sichtweise ein, Christoph Reutlinger, reformierter Pfarrer Valsot, beantwortete die Fragen aus religiöser Perspektive, Luzius Arquint, glücklicher Bewohner der Chasa Puntota, berichtete aus seiner 96-jährigen Lebenserfahrung und Silvia Aeschbach erzählte von ihren Erlebnissen im Rahmen der Interviews für ihr Buch.

Man war sich rasch einig: Glück ist ein Gefühl, welches man immer wieder und oft im Kleinen erleben kann. Sei es das Zusammensein mit Familie oder Freunden, die Stille, eine Blume, Musik – dies alles kann Glück bedeuten. «Auch bei schweren Erkrankungen sind glückliche Momente möglich», so Melitta Breznik: «sich selbständig im Bett aufsetzen können, kann zum Beispiel Glücksgefühle auslösen. Wichtig ist es, das Glück zu erkennen und wahrzunehmen». In der Diskussion sind aber auch Begriffe wie Demut oder Dankbarkeit gefallen und für Christoph Reutlinger ist verzeihen ein wichtiger Aspekt: «Anderen – vor allem aber auch sich selber – immer wieder verzeihen und sich selber lieben ist wichtig, um Liebe und Glück auch im hohen Alter noch erleben zu können».

«Miteinander reden und die Gesellschaft pflegen»

Dies die Antwort des 96-jährigen Luzius Arquint auf die Frage was es braucht, um immer wieder glückliche Momente zu erleben. Zum Schluss kamen aus dem Publikum verschiedene, zum Teil sehr persönliche und berührende Wortmeldungen. Im Grundsatz war man sich einig: Glücklich sein ist nicht nur ein Geschenk des Schicksals, sondern etwas, was man durchaus aktiv selber beeinflussen kann – auch im hohen Alter.



Diskutierten unter der Leitung von Fadrina Hofmann (Mitte) über das Thema Glück im Alter: (von links) Melitta Breznik, Christoph Reutlinger, Luzius Arquint, Silvia Aeschbach



Bei der anschliessenden Marenda lieferten sie den besten Beweis: Glücklich sein kann man auch im hohen Alter!

Das Gesundheitszentrum Unterengadin

Das Modell «Gesundheitszentrum Unterengadin» ist sehr innovativ und bestechend einfach: Unter einem Dach gehen wichtige regionale Anbieter in den Bereichen Gesundheitsversorgung, Pflege, Betagtenbetreuung und Wellness einen gemeinsamen Weg. So kann das Unterengadin optimal und integriert mit Gesundheitsdienstleistungen versorgt werden.

Die Angebote des Regionalspitals, des Rettungsdienstes, der Rehabilitationsklinik, der Beratungsstellen, der Spitex, der Pflegeeinrichtungen und des Bogn Engiadina werden aufeinander abgestimmt. Seit 2007 garantiert das Gesundheitszentrum die ganzheitliche Versorgungskette – von der Geburt bis hin zur palliativen Pflege. Das Gesundheitszentrum ist ein Pionierprojekt im Schweizer Gesundheitswesen, welches auch international Beachtung findet. Zudem finden die schweizweit einmalige Integrative Medizin sowie die ausgeprägten Qualitäts- und Patientensicherheitsbestrebungen besondere Beachtung. Durch die enge Zusammenarbeit der einzelnen Betriebe können vielfältige betriebliche Synergien genutzt werden. Das Gesundheitszentrum ist ein Erfolgsmodell für die Region, für die einheimische Bevölkerung und für Gäste und beschäftigt rund 450 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in Voll- und Teilzeit.

Kontakt

Rebekka Hansmann-Zehnder, Direktorin Chüra,

T 081 861 21 80

Mail rebekka.hansmann@cseb.ch