

30. Mai 2010

Es ist nie zu spät: Mit 78 Jahren Vollwerternährung und täglich Fitnessübungen

Ich bin 78 Jahre alt und die Mutter von Peter Trinkler und vier weiteren Kindern. Ich bin vor, während und nach dem zweiten Weltkrieg als Bauerntochter aufgewachsen. Ich habe mein ganzes Leben viel gearbeitet und bin heute nicht mehr gut zu Fuss. Ich benötige seit etwa drei Jahren für längere Strecken einen Rollator (eine vierrädrige Gehhilfe) und für kurze Strecken einen Gehstock. Da mir unter anderem die Kraft im Rücken fehlt, gehe ich vornübergebeugt.

In meiner Jugend- und frühen Erwachsenenzeit war das, was wir heute als Sport und Fitness bezeichnen, mit Ausnahme einer einfachen Form des Schulturnens (falls überhaupt), in der breiten Bevölkerung so gut wie unbekannt. Damals arbeiteten die meisten Menschen noch körperlich und weit weniger Personen als heute waren im Büro tätig. Computer gab es noch nicht. Die Ernährung beinhaltete damals weit weniger Süssigkeiten als heute und die Hauptmahlzeiten bestanden oft aus Kartoffeln.

Ich war nie eine Sportlerin und habe mich nie um Fitness, in dem Sinne wie man das heute versteht, gekümmert, auch in späteren Jahren nicht. Mein „Sport“ bestand aus Garten- und Hofarbeit, Wäsche waschen und aufhängen, Putzen, Kochen und dergleichen mehr.

Seit einigen Jahren gehe ich einmal pro Woche ins Altersturnen. Ich habe mir, aus Bequemlichkeit und auch weil ich nach einem langen Leben mittlerweile einfach etwas müde bin, schon mehrmals überlegt, auch dieses aufzugeben, aber da war und ist Peter (und auch meine älteste Tochter) dagegen. Und ich muss sagen, ich bin froh, dass das so ist und dafür gesorgt wird, dass ich mich regelmässig bewege.

Mit Peters Hilfe und Unterstützung gehe ich heute aber nicht nur einmal pro Woche ins Turnen, sondern mache täglich einige Übungen, vor allem um meine Beine und den Rücken zu stärken, aber auch den übrigen Körper. Dazu kommen täglich mindestens 15 Minuten auf dem Fahrrad-Hometrainer und/oder ein Spaziergang mit dem Rollator. Es war nicht ganz einfach für Peter, hilfreiche Übungen zu finden, die ich in meinem Alter noch machen kann.

Auch was meine Ernährung betrifft, da hat Peter einiges verändert und verbessert. An den meisten Tagen eine kleine Portion Frischkornmüsli und Mittags eine Portion gemischter Salat, dazu Vollkornbrote und sonstige Vollkornprodukte (Vollkornteigwaren, Vollreis etc.) gehören heute zu meinem Alltag.

Ich bin sehr froh, dass sich Peter derart um mich kümmert. Ohne seine Hilfe könnte ich bereits heute nicht mehr zu Hause wohnen und wäre der Eintritt in ein Alters- und Pflegeheim unabwendbar geworden. Ich hoffe, dass mir die täglichen Körperübungen und die gesunde Ernährung helfen, noch möglichst lange wenigstens eine gewisse Unabhängigkeit bewahren zu können und möchte Peter ganz herzlich für seine wertvolle Unterstützung danken.

Josy Trinkler-Fischer
Obere Rainstrasse 13
CH-6345 Neuheim