

Kanton Zug

Altwerden ist nichts für Feiglinge

Die Reformierte Kirche Kanton Zug würdigt ihre Seniorinnen und Senioren. Am internationalen Tag der älteren Generation lud sie zu einem grossen Anlass



Beim Mittagessen wird lebhaft diskutiert. Bild: Bruno Baumgartner

zum Thema Alter. Bekannte Gesichter wie die amerikanische Diva Mae West oder der deutsche Schauspieler Blacky Fuchsberger nahmen für sich in Anspruch: «Altwerden ist nichts für Feiglinge». Beiden ging es um einen realistischen Blick auf die späte Lebensphase, der weder beschönigt, noch die Chancen ignoriert, die in einem langen Leben liegen.

Ein Paradoxon unserer Zeit ist der Wunsch, lange zu leben, dabei aber bitte nicht alt zu werden. Wenig ist so hoffnungsbe-laden, wie eine aktive späte Lebensphase mit Reisen, Bildung und interessanten Hobbies. Und wenig ist gleichzeitig so angstbesetzt wie das hohe Alter in Abhängigkeit, Krankheit und Pflege. Jedes Jahr am 1. Oktober wird weltweit der Tag der älteren Generation gefeiert. Es ist ein Aktionstag, der auf die Situation und Belange von älteren Menschen aufmerksam machen soll. Auch die Reformierte Kirche Kanton Zug wollte die-

sen Tag gemeinsam mit den Seniorinnen und Senioren ihrer Gemeinde verleben und lud ein zu «Beflügelt ins Alter. Ein Sonntag mit Schwung».

Rund 70 Gäste tauschten sich dazu aus, was die Facetten eines gelingenden Alters sein können, was stärkt und trägt, aber auch, was zu akzeptieren ist. Fünf Angebote unter der Leitung von Fachpersonen konnten in zwei Durchläufen besucht werden. Diese nahmen Aspekte von Körper und Geist wie auch Spiritualität auf: Gedächtnistraining als Boxenstop für das Gehirn, Rhythmik für Körper und Seele, Singen und Swingen im Chor, Everdance sowie ein Baumpaziergang mit Tiefe.

Während des Mittagessens und bei der Kaffeepause wurde lebhaft diskutiert. Alter sei kontextabhängig, so die Meinung der meisten. Für viele wäre die eigene Wahrnehmung stabil, man müsse sich anpassen und mit Einschränkungen umgehen

lernen, aber das Leben hätte noch immer viel zu bieten. Es sei eine Frage der Perspektive – und diese verändere sich mit dem Leben, Gott sei Dank. Dass Verzweiflung und Einsamkeit auch dunkle Tage bedeuteten, wurde offen angesprochen.

Dass im Alter auch der Humor nicht verloren geht, konnte das Projektteam erfahren. Auf die Bemerkung hin, dass eine Mehrheit von Seniorinnen zum Sonntag mit Schwung gekommen ist, erhielten sie zur Antwort: «Ja die Männer. Sie schieben die kritischen Fragen zum Alter eher weg und tun lieber so, als wäre nichts. Das wundert uns nicht, dass sie hier nicht so stark vertreten sind.» Das Augenzwinkern dabei sei sicherheits-halber erwähnt. Der reiche Tag wurde mit einer feierlichen Andacht in der Reformierten Kirche Zug stimmungsvoll beendet.

Für die reformierte Kirche Kanton Zug: Simona Starzynski

Menzingen

Premiere im Kanton Zug: – gelungenes Mint-Speeddating

In unserer technisch und digital geprägten Wissensgesellschaft bieten Mint-Berufe viele nachhaltige und attraktive Möglichkeiten, die Welt mitzugestalten. Und gerade junge Frauen entscheiden sich zu selten für Mint-Berufe. Mint ist die Abkürzung für Mathematik, Informatik, Natur- und Ingenieurwissenschaft und Technik. Es gilt, Stereotype aufzubrechen: Über das «Mint-Frauennetzwerk» der Kantonschule Menzingen soll dies im Kanton Zug zum einen mit dem Experimentiernachmittag «Girls go Mint» für Primar- und Sekundarschülerinnen, zum andern mit dem «Mint-Speeddating» für Gymnasiastinnen gelingen. Das erste «Mint-Speeddating» im Kanton Zug fand am 28. September statt. 35 Schülerinnen der oberen Klassen der Kantonsschule Menzingen lernten 20 Studentinnen, Forscherinnen und Frauen aus Mint-Berufen persönlich kennen und erhielten relevante Informationen zu Natur- und Ingenieurwissenschaften.

Der Anlass begann mit einem Impulsreferat von Dr. Irmtraud Lang, Geschäftsführerin von «gloor&lang», die aus ihrer über 20-jährigen Erfahrung über Stereotype und Vorstellungen im Zusammenhang mit Mint berichtete und den Schülerinnen Tipps für die Zukunft gab. Im «Mint-Speeddating» tauschten sich die Schülerinnen 4 Minuten mit einer Expertin aus einem bestimmten Mint-Fach aus. Danach ertönte eine

Glocke und die Schülerinnen durften einen Stuhl weiterrutschen zum nächsten Date.

Abgeschlossen wurde das Speeddating bei einem Apéro, an welchem die Themen vertieft werden konnten. Sarah Schmidiger, Doktorandin am Tropeninstitut in Basel, fand den Abend sehr gelungen: «Ein richtig toller Anlass und super Projekt! Es war schön zu erleben wie wenig Bestärkung es braucht. Das Interesse an Mint Berufen bei Schülerinnen ist gross und solche Anlässe können den letzten Stoss geben, dass sie es sich auch zutrauen».

Für die Kantonsschule Menzingen: Gabrijela Pejic-Gilsic



Beim Apéro werden die Themen vertieft. Bild: Manuela Allemann

Steinhausen

Reitverein Lorze an der Vierkampf Schweizer Meisterschaft in Egnach

In Egnach im Kanton Thurgau fand die Vierkampf Schweizer Meisterschaft statt. Der Reitverein Lorze ging mit seinen Athletinnen in drei unterschiedlichen Kategorien an den Start.

Am Samstag startete der Wettkampf mit der Disziplin Schwimmen im Hallenbad Rosenau in Gossau. Im Anschluss wurde die zweite Disziplin des ersten Wettkampftages, das Laufen, ausgetragen. Bereits in den ersten beiden der vier Disziplinen konnten sich die Athletinnen des Reitvereins Lorze mehrere Podestplätze sichern.



Spannender Reitsport an der Schweizer Meisterschaft. Bild: zvg

Am Sonntag in morgendlicher Frische startete der zweite Wettkampftag im «kybun Joya Reitpark» in Egnach mit der Mannschaftsdressur. Der krönende Abschluss bildete die letzte Disziplin, das Springreiten. Auch in den beiden Reitdisziplinen des Reitvereins Lorze mehrere Podestplätze.

Schlussendlich gab es für Sarina Lötscher die Bronzemedaille in der Kategorie Junioren A (16–20 Jahre). In der Kategorie Aktiven (Ü20) sicherten sich die beiden Schwestern Simone und

Joëlle Waser den Schweizer Meister- und Vize Schweizer Meistertitel. Mit ihren Teamkolleginnen Julia und Lea Fischbacher stehen sie als Mannschaft ebenfalls zuoberst auf dem Schweizer Meister-Podest. Mit diesem erfolgreichen Wochenende endet die Vierkampffahr 2023. Der kommenden Saison wird mit Freude entgegengefeiert. Anfangs November steht für den Reitverein Lorze die Vereinsmeisterschaft an.

Für den Reitverein Lorze: Julia Fischbacher

Hünenberg

Herbstausflug des Männersports auf die Rigi

Traditionell findet zu Herbstbeginn der Vereinsausflug statt. Dieses Jahr führte er auf die Rigi. Nach einem Kaffeehalt in der Bärenstube Rigi-Scheidegg ging es per Pedes nach Rigi-First. Eine kleinere Gruppe wählte den Weg über den Dossen. Dieser Aufstieg wurde mit einem Ausblick auf das Alpenpanorama belohnt. Im Vordergrund konnte man den Blick auf die Seenlandschaft der Zentralschweiz geniessen. Im Clubhaus

Chalet Schild des Skiclubs Oberwil wurden die Wanderer mit einem Plättli und Älplermagronen verwöhnt. Dieser Ort hat eine Geschichte zu erzählen. Der Skiclub konnte in den 1960er Jahren in Rigi-First ein Grundstück erwerben. Ein Neubau wäre zu teuer gewesen. Zur gleichen Zeit erfuhr man, dass im Quartier Schönbühl in Zug das Chalet Georgia dem Abbruch geweiht war. Der Club erkannte die Möglichkeit und

kaufte das Chalet. In 3 Monaten wurde das Haus in 1000 Frondienst-Stunden von den Clubmitgliedern zerlegt und auf die Rigi transportiert. Weitere 1300 Frondienst-Stunden wurden in den Aufbau investiert. Im November 1969 wurde das Clubhaus bezogen. Wohlauf und zufrieden kehrte die Wandergruppe nach Hause zurück.

Für den Männersport Hünenberg: Alois Rast



Der diesjährige Ausflug führte auf die Rigi. Bild: zvg

Cham

Vom Zappelphilipp zum Genie

Jubiläumsvortrag S&E: Verhaltensauffälligkeiten bei Kindern bedeuten Stress. In erster Linie für die Kinder selbst, denn sie können weder ihre Empfindungen noch ihr Verhalten bewusst steuern. Ein Zusammenleben mit ihnen ist für Familie und Schule oft herausfordernd. Dr. med. Antoinette J. Föhr-Keller (Pfäffikon/SZ) geht in ihrer Arbeit den Ursachen auf den Grund. Rund 30 Personen verfolgten gespannt ihren Vortrag im Lorzensaal Cham.

Treten Symptome aus den Bereichen Aufmerksamkeitsstörung, Hyperaktivität und Impulsivität gehäuft und gemeinsam auf, führt eine Abklärung schnell zur Diagnose Aufmerksamkeits-Defizit-Hyperaktivitäts-Störung, kurz ADHS. Die Diagnose wird häufig im Primarschulalter erstellt, 6 Prozent der Kinder sind davon betroffen, Jungen mehr als Mädchen. Ob auch Medikamente zum Einsatz kommen, wird im Einzelfall und mit grosser Sorgfalt entschieden. Auch Dr. Föhr-Keller schliesst deren Einsatz nicht rundweg aus. Sie beginnt jedoch parallel mit einer anderen Form der Therapie. Seit 8 Jahren arbeitet sie mit dem Walsh Research Institute in den USA zusammen. «Kinder sind meine liebsten Patienten, weil sie oft so unglaublich schnell reagieren und die Besserung ihr Leben von Grund auf verändert,» führt die Ärztin im Rahmen des Vortrags aus. «Wenn Menschen zu mir kommen, ist das Problem häufig akut und die Nerven liegen blank».

Die wichtigste Botschaft ist: Verhaltensauffälligkeiten bei Kindern sind Stoffwechsel-Störungen im Gehirn, die auf ein biochemisches Ungleichgewicht im Blut zurückgehen. Diese führen zu fehlerhafter Informationsverarbeitung im Gehirn und sorgen dafür, dass Reize nicht gefiltert werden können. Und dieses Ungleichgewicht kann ausgeglichen werden. Zusammenfassend liegt hier also kein Erziehungsproblem vor und die Kinder haben weder einen «schlechten Charakter» noch mangelnde Intelligenz.

Drei Fallbeispiele beschliessen den Vortrag, zwei Jungen und ein Mädchen zwischen 10 und 12 Jahren. Die Beschreibung der Ausgangssituation gleicht einem Horrorszenario, die Not der Kinder und ihrer Familien ist mit Händen zu greifen. Auf Tabellen wird die Entwicklung mit Beginn der Therapie dargestellt: Welche Symptome der Kinder haben sich in welchem Zeitraum verändert? Die Besserung ist deutlich und kommt oft schnell, das ist ermutigend. «Man spricht im Rahmen meiner Behandlung nicht von Heilung. Auch deshalb nicht, weil die Einnahme der Stoffe ein Leben lang erfolgen muss. Aber 85 Prozent der betroffenen Familien melden eine massive Verbesserung der Auffälligkeiten. Und das ganz ohne Nebenwirkungen».

Für den Verein S&E Cham-Ennetsee: Daniela von Jüchen