



Gehen Sie neue Gewohnheiten Schritt für Schritt an. So kommen Sie ans Ziel.

Motivation für Neues

Nicht der innere Schweinehund ist schuld an unserer Unlust auf Neues, sondern unser Hirn. Doch es lässt sich trainieren.

«Soll ich bei ZÄMEGOLAUFE mitmachen? Es reizt mich, doch ich kenne ja niemanden! Und vielleicht bin ich viel zu langsam für die Gruppe.» Bedenken, wenn wir etwas Neues in Angriff nehmen wollen, sind völlig normal. Die meisten Menschen, und insbesondere ältere Menschen, müssen sich für etwas Neues und für den ersten Schritt einen Ruck geben, ja: sich bewusst dafür entscheiden.

Ein häufiger Fehler dabei: Wir wollen zu schnell zu viel erreichen und überfordern uns damit. Das endet oft in einem Übungsabbruch und hinterlässt ein negatives Gefühl. Besser, man geht eine neue Routine langsam an, Schritt für Schritt. Wie aber motiviert man sich für Neues?

Der erste Schritt

Vier Fragen und die Antworten von ZÄMEGOLAUFE-Mitgliedern zeigen, wie man sich für Neues motivieren kann.

Der Wunsch: Was erhoffe ich mir von meinem neuen Verhalten? «Vom Mitmachen bei ZÄMEGOLAUFE erhoffe ich mir neue, nette Bekanntschaften im Dorf und Verbundenheit mit Menschen in meinem Alter.»

Die Fähigkeit: Was und wieviel traue ich mir zu? «Ich traue mir zu, einmal pro Woche eine Stunde in gemütlichem Tempo mitzulaufen.»

Der Grund: Warum lohnt sich ZÄMEGOLAUFE für mich? «Mitmachen lohnt sich, weil ich mich dadurch regelmässig an der frischen Luft bewege. Das tut meiner Gesundheit und meiner Fitness gut und ich kann noch lange selbständig wohnen.»

Die Notwendigkeit: Warum muss ich an meinem aktuellen Verhalten etwas

ändern? «Ich brauche regelmässige Bewegung und soziale Kontakte, weil ich sonst meine Muskelkraft und Ausdauer verliere und weil ich sonst vereinsame. Ich möchte gerne Teil einer Gemeinschaft sein.»

Etappenziele

Nachdem Sie diese vier Fragen für sich beantwortet haben, setzen Sie sich Etappenziele. Aber Achtung: Gehen Sie es langsam an und seien Sie nicht zu streng mit sich. Ideal sind kleine Tages- oder Wochenziele, die Sie auch erreichen können – kleine Erfolgserlebnisse motivieren Sie nämlich für mehr. Dann planen Sie konkrete Handlungen, zum Beispiel: «Diese Woche nehme ich mir viel Zeit, um mich auf der Website von ZÄMEGOLAUFE umzusehen und das Team an meinem Wohnort virtuell kennenzulernen.» Vielleicht ist jemand dabei, den Sie von früher kennen! Oder: «Diese Woche rufe ich jemanden vom Kernteam an und kläre allfällige Fragen.» Danach nehmen Sie sich vor, einmal unverbindlich mitzulaufen und ZGL-Luft zu schnuppern, und als nächstes Ziel, mindestens einmal im Monat zum Treffpunkt zu gehen. Sie werden sehen: Jedes positive Erlebnis motiviert Sie, dranzubleiben und den nächsten Schritt zu machen. Und bald wird ZÄMEGOLAUFE zu einer festen Gewohnheit.

Neue Gewohnheiten etablieren

Tatsache ist: Es ist einfacher, eine neue Gewohnheit zu etablieren, als sich eine alte Gewohnheit abzugewöhnen. Deshalb sollten Sie versuchen, sich eine neue Routine anzugewöhnen. So braucht es nicht jedes Mal eine aktive Entscheidung – die neue Routine gehört einfach in Ihren Tages- oder Wochenablauf.

weiter auf Seite 2

Wissenschaftliche Untersuchungen besagen, dass es zwischen zwei und drei Monaten dauert, bis das Neue zum Alltag, zum gewohnten Rhythmus gehört und man sich nicht mehr aktiv dafür entscheiden muss.

Bis es aber so weit ist, muss unser Frontalhirn für die nötige Disziplin und Planung sorgen. Die gute Nachricht: Unser Hirn will grundsätzlich Energie sparen und aus Abläufen möglichst schnell Routinen und Automatismen machen. Das heisst also: Wenn Sie die neue Gewohnheit strikt zwei, drei Monate durchziehen, speichert Ihr Hirn sie als Automatismus ab – und es braucht keine Überwindung mehr, die Schuhe zu binden und loszumarschieren. Das sind doch ermutigende Aussichten!

6 Tipps zur Selbstmotivation

Diese sechs Tipps basieren teils auf wissenschaftlichen Erkenntnissen, teils auf den Erfahrungen von ZÄMEGOLAUFE-Teilnehmenden.

1. Überlisten Sie sich.

Stellen Sie Ihre Laufschuhe und die nötige Ausrüstung schon am Abend bereit. Solche Rituale helfen, dass Sie sich nicht jedes Mal neu entscheiden müssen.

2. Zählen Sie, statt zu überlegen.

Anstatt hin und her überlegen, ob Sie sich anziehen und zum Treffpunkt gehen sollen, wenden Sie die 5-Sekunden-Regel an: Zählen Sie von fünf rückwärts und werden Sie dann aktiv: 5-4-3-2-1 – und los! Wenn Sie nach fünf Sekunden nicht handeln, geht Ihre Absicht wahrscheinlich verloren, weil Ihre Gedanken dazwischenfunken und die Ausreden sich in Ihrem Kopf einnisten.

3. Finden Sie Gleichgesinnte.

Motivieren Sie jemanden, mit Ihnen bei ZÄMEGOLAUFE mitzumachen. Zu zweit ist die anfängliche Hemmschwelle halb so gross und wenn Sie abgemacht haben, kneifen Sie weniger.

4. Lassen Sie die Woche Revue passieren.

Gewöhnen Sie sich ein Sonntagabend-Ritual an: innehalten, zurückschauen und nachdenken über:

- Was ist gut gelaufen mit ZÄMEGOLAUFE?
- Worauf bin ich stolz?
- Was hat mich davon abgehalten, bei ZÄMEGOLAUFE mitzulaufen?
- Was passe ich nächste Woche an, damit ich mein Vorhaben umsetzen kann?

Überlegen Sie auch, welche Ziele Sie schon erreicht haben. Das gibt Ihnen ein gutes Gefühl.

5. Teilen Sie sich mit.

Ihre Umgebung hat einen grossen Einfluss auf Ihre Motivation. Weihen Sie Ihre Mitmenschen in Ihr Vorhaben ein – Ihr Umfeld kann Sie unterstützen. Dabei entsteht ein positiver sanfter Druck, der Sie motiviert. Sie wollen Ihren Liebsten doch zeigen, dass Sie das Angekündigte auch schaffen!

6. Gönnen Sie sich etwas Schönes.

Belohnen Sie sich, wenn Sie ein Etappenziel erreicht haben – mit einem feinen Tee, neuen Laufschuhen, einem Täfeli Schoggi, einer Massage oder mit einem guten Buch in der Badewanne. So verbindet das Gehirn Ihre Leistung mit etwas Positivem. Notieren Sie alles, was Sie sich gönnen wollen, wenn Sie ein Teilziel geschafft haben!

ZÄMEGOLAUFE ist neu ein Verein

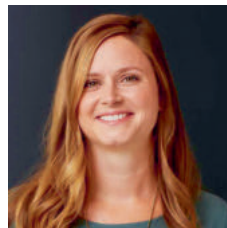
Das Netzwerk für Bewegung und Begegnung (NfBB) hat ZÄMEGOLAUFE innert drei Jahren im Kanton Zürich an 15 Standorten erfolgreich etabliert. Um die langfristige Unterstützung der laufenden Standorte zu gewährleisten und die Vision «ZÄMEGOLAUFE als Schweizer Kulturgut» umzusetzen, brauchte es einen aktiven Partner und eine neue Organisation als Trägerschaft. Dieser Partner wurde mit der Beisheim Stiftung gefunden. Die Beisheim Stiftung unterstützt ZÄMEGOLAUFE seit 2021 finanziell und mit fachlichem Know-how, um das Programm nachhaltig weiterzuentwickeln und auf die ganze Schweiz auszuweiten.

Dazu wurde der Verein ZÄMEGOLAUFE mit Sitz in Wallisellen gegründet. Mit der neuen Vereinsstruktur wurde auch das Geschäftsmodell überarbeitet. Neu lenken Priska Bretscher, Simone Haymoz und Kaba Dalla Lana die Geschicke des Vereins. Neben dem Vorstand unterstützt ein Expertenbeirat aus Vertretern der Universität Zürich und der Zielgruppe die drei Co-Geschäftsleiterinnen.

Die Geschäftsleitung

Die ZÄMEGOLAUFE-Geschäftsleitung

(v.l.n.r.): Priska Bretscher, Simone Haymoz, Kaba Dalla Lana



Der Beirat

Der Expertenbeirat

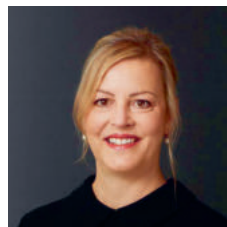
(v.l.n.r.): Prof. Dr. med. Milo Puhan, PD Dr. Anja Frei, Jürg Lüthy



Der Vorstand

Der Vorstand des Vereins ZÄMEGOLAUFE:

(v.l.n.r.): Toni Calabretti, Fabian Vollrath, Thérèse Flückiger, Mirco Dalla Lana





Ich muss oft über mich selbst lachen

10 Fragen an **Priska Bretscher**, seit Mitte August 2021 Geschäftsleiterin des Vereins ZÄMEGOLAUFEN.

1 Was ist dein Lieblingsmenü?

Lachs mit Dillkartoffeln und Salat.

2 Was war dein liebstes Schulfach?

Mathematik war mein Lieblingsfach, weil ich dafür nichts lernen musste und die Hausaufgaben meist schon in der Schule erledigt hatte. So konnte ich beizeiten nach draussen spielen gehen.

3 In welchem Land würdest du gern leben?

Ich lebe sehr gerne in der Schweiz und empfinde es als Privileg, hier geboren zu sein. Wir haben grossen Wohlstand und eine funktionierende Demokratie. Und die Schweiz ist so schön mit ihren Bergen und Seen! Was mir ab und zu fehlt, sind Wildtiere und eine weite, unberührte Natur. Doch solche Orte kann ich in den Ferien besuchen.

4 Welcher Film hat dich beeindruckt?

Neulich habe ich den Film «Nachbarn» gesehen. In einem Dorf an der syrisch-türkischen Grenze erlebt ein sechsjähriger Kurdenjunge, wie der nationalisti-

sche Staat den Alltag und die Beziehungen der Menschen verändert. Der Film hat mich in seiner humorvollen Art, eine Tragödie über Hass zu zeigen, an die Tragikomödie «La vita è bella» erinnert, wo ein jüdischer Vater seinem Sohn vorgaukelt, sie spielten ein kompliziertes Spiel und der Sieger werde einen Panzer gewinnen, um dem Kleinen die schreckliche Realität des KZ zu ersparen.

5 Wie oft schaust du täglich auf dein Handy?

Bei der Arbeit stelle ich das Handy meist lautlos und vergesse es. Und wenn ich in den Bergen bin, schalte ich den Flugmodus ein und brauche mein Handy nur für Karten und Orientierung. In der Freizeit allerdings schaue ich oft darauf und chatte mit Freunden. Grundsätzlich versuche ich, mein Handy sinn- und massvoll zu nutzen. Das gelingt mir mal besser, mal weniger gut.

6 Was wird dein nächstes Projekt?

Kaltschwimmen, mit Ziel Eisschwimmen! Es fasziniert mich, was im kalten Wasser mit dem Körper passiert: Schmerzen, zum Beispiel, verschwinden plötzlich. Allgemein sind mir Ziele wichtig, bei denen ich meine Grenzen spüre, aber auch merke, wie ich sie Schritt für Schritt versetzen kann und neue Erfahrungen und Freiheiten gewinne.

7 Wo bist du gerne unterwegs?

Zu Fuss oder auf den Skiern in den Bergen, im Rennruderboot auf dem Greifensee und auf langen Abendspaziergängen rund um Uster.

8 Was bringt dich zum Lachen?

Schwarzer Humor und alltägliche Missgeschicke – meine eigenen und die von Freunden. Ich muss oft über mich selbst lachen.

9 Wie bist du zu ZÄMEGOLAUFEN gekommen?

Über das Stelleninserat für die Co-Geschäftsleitung. Das Projekt hat mich sofort begeistert und überzeugt, dass es ZÄMEGOLAUFEN an möglichst vielen Orten in der Schweiz braucht.

10 Was bedeutet dir ZÄMEGOLAUFEN?

Bewegung, und zwar auf verschiedenen Ebenen: Wir bewegen Menschen, körperlich wie emotional. Auch in der Trägerorganisation bewegt sich viel. Wir sind dabei, neue Strukturen aufzubauen, damit ZÄMEGOLAUFEN über den Kanton Zürich hinauswachsen kann. Dieser Prozess ist intensiv, hat Hochs und Tiefs und braucht viel Energie. Er gibt mir aber auch immer wieder neuen Schwung. Ganz besonders begeistert mich das Engagement unserer Kernteams und Coaches.

Danke!

Der Verein ZÄMEGOLAUFEN ist dankbar für die grosszügige finanzielle und ideelle Unterstützung der folgenden Organisationen:

- Beisheim Stiftung
- Gesundheitsförderung Schweiz
- Prävention und Gesundheitsförderung des Kantons Zürich
- Prävention und Gesundheitsförderung des Kantons St. Gallen
- Solothurner Spitäler (soH)
- Portal für Freiwilligenarbeit
- Heltetica der UBS AG

Agenda

Freitag, 27. April 2022:

Start ZÄMEGOLAUFEN Bülach

Donnerstag, 05. Mai 2022:

Start ZÄMEGOLAUFEN St.Gallen Ost

Donnerstag, 08. September 2022:

4. Academy-Treffen für die Kernteams der «laufenden» Standorte (Ort noch offen)

Impressum

Das ZÄMEGOLAUFEN-Journal ist das offizielle Informationsorgan des Vereins ZÄMEGOLAUFEN und richtet sich an Schlüsselpersonen, Teilnehmende, Förderer und Interessierte. Für eine bessere Lesbarkeit verwenden wir für die Bezeichnung von Funktionen die männliche Form. Selbstverständlich gelten diese Bezeichnungen für beide Geschlechter.

Herausgeber: Verein ZÄMEGOLAUFEN, Herti-strasse 26, 8304 Wallisellen, hello@zgl.ch, www.zamegolaufe.ch. **Redaktion:** Kaba Dalla Lana, Priska Bretscher, Cathrin Moser. **Druck:** Rüegg Media AG, Aesch ZH. 4. Ausgabe Januar 2022, Auflage: 2000 Exemplare, Online-Version auf www.zamegolaufe.ch/presse.

ZÄMEGOLAUFE Derendingen

IM AUFBAU: START
VORAUSSICHTLICH 2022

ZÄMEGOLAUFE Olten

IM AUFBAU: START
VORAUSSICHTLICH 2022

ZÄMEGOLAUFE Bülach

Kick-off Ende April 2022
Local Leader zu bestimmen
Schlüsselpers. Felix Egli
Alois Fischer
Ami Gehring
Jacqueline Rieder
Stammtisch zu bestimmen
Gemeinde-Anker Bigna Mosca

ZÄMEGOLAUFE Gossau

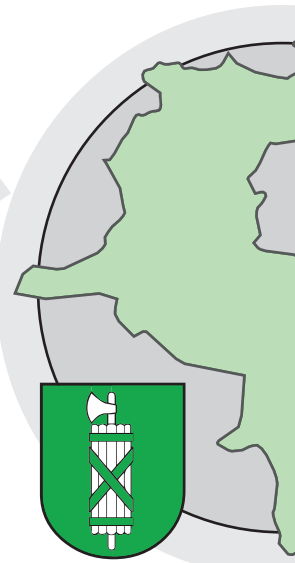
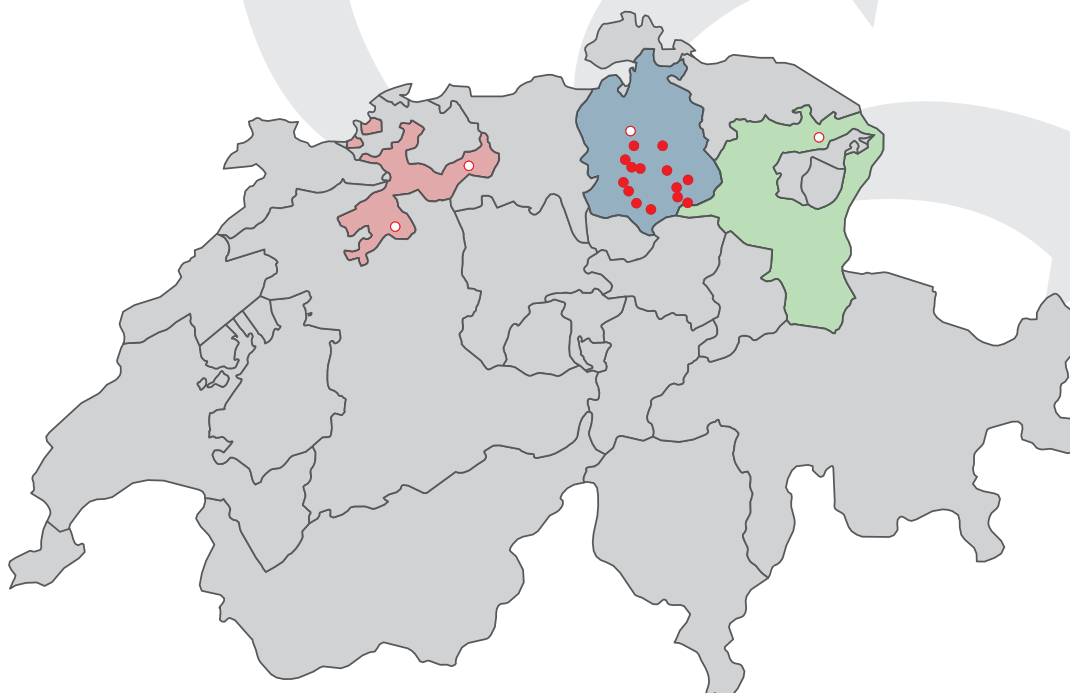
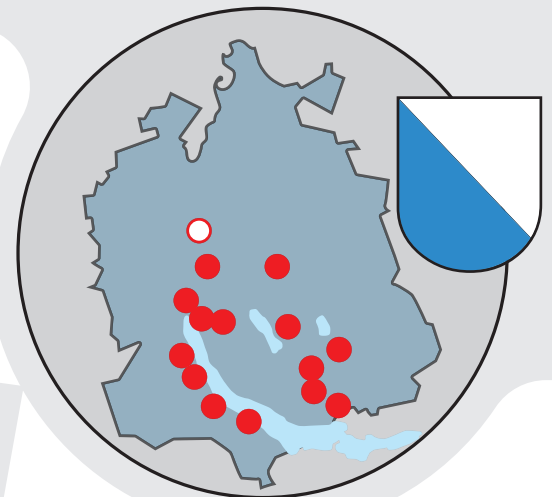
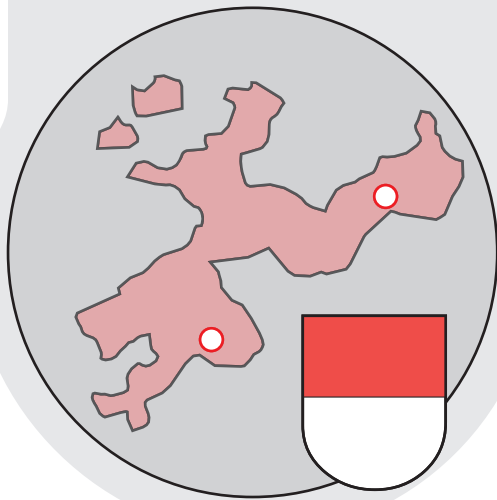
Kick-off 5. Juni 2021
Local Leader Regula Lerch-Nabholz
Schlüsselpers. Doris Studier
Elisabeth Bircher
Pia Joss-Fischer
Ursula Weber
Regina Bachmann
Stammtisch Jeden ersten Di im Monat,
Rest. Rosengarten, 10:00 Uhr
Gemeinde-Anker Virginie Tschannen

ZÄMEGOLAUFE Küsnacht

Kick-off 13. Juli 2020
Local Leader Ursula Bieri
Schlüsselpers. Doris Wöhrle
Elisabeth Moosmann
Ursi Bruhin
Stammtisch Jeden ersten Do im Monat,
Kafi Carl, 16:00 Uhr
Gemeinde-Anker Barbara Hedinger

ZÄMEGOLAUFE Rüschlikon

Kick-off 25. August 2020
Local Leader Hanni Rüesch
Schlüsselpers. Bernhard Schweizer
Doris Meier
Fredy Frei
Hansueli Leins
Monika Oetiker
Stammtisch Jeden zweiten Mo im Monat,
Ristorante da Toni, 18:00 Uhr
Gemeinde-Anker Cornelia Schild



ZÄMEGOLAUFE Grünigen

Kick-off 4. August 2020
Local Leader Monika Braunwalder
Schlüsselpers. Christa Schranz
Fred Mühlheim
Hansueli Kamm
Werner Rennhard
Stammtisch Daten werden auf
www.zämegolaufe.ch
publiziert
Gemeinde-Anker Cécile Oberholzer

ZÄMEGOLAUFE Horgen

Kick-off 28. August 2018
Local Leader Pit Straub
Schlüsselpers. Jrene Straub
Silvia Brunner
Werner Bähler
Stammtisch Daten werden auf
www.zämegolaufe.ch
publiziert
Gemeinde-Anker Regula Suter

ZÄMEGOLAUFE Illnau-Effretikon & Lindau

Kick-off 23. August 2021
Local Leader Hugo Meier
Schlüsselpers. Ann Suter
Barbara Scheidegger-Conrad
Karin Maier
Sylvia Rupprecht
Vroni Fehr
Stammtisch Daten werden auf www.zä-
megolaufe.ch publiziert
Gemeinde-Anker Judith Hartmann

ZÄMEGOLAUFE Rüti

Kick-off 6. Juli 2021
Local Leader Mägi Klantschnik
Schlüsselpers. Karin von Arx
Monika Bürki
Myrtha Broger
Stammtisch Jeden letzten Do im Monat,
Restaurant Pizzeria Sonne,
11:00 Uhr
Gemeinde-Anker Sibylla Felber

ZÄMEGOLAUFE Thalwil

Kick-off 5. August 2021
Local Leader Karen Schoepke
Schlüsselpers. Anne Marie Moser
Doris Tüscher
Erwin Wachter
Fredi Schläpfer
Roland Wächter
Ursula Bertschinger
Stammtisch Jeden ersten Fr im Monat,
Restaurant Tisch 55, 11:00 Uhr
Gemeinde-Anker Katharina Siegrist

ZÄMEGOLAUFE Uster

Kick-off 30. August 2018
Local Leader Norbert Wüthrich
Schlüsselpers. Agnes Reshad
G. Brunner
Godi Iseli
Sonja Beber
Teresa Iannilli
Stammtisch Jeden zweiten Do im Monat,
Rest. Stella del Centro,
09:30 Uhr
Gemeinde-Anker Silvia Angst

ZÄMEGOLAUFE Wädenswil

Kick-off 27. Juli 2020
Local Leader Lucia Steger
Schlüsselpers. Freddy Koller
Ruth Sigg
Verena Ruf
Stammtisch Jeden ersten Mo im Monat,
Wädi Brau Huus, 10:00 Uhr
Gemeinde-Anker Sandra Schäppi

ZÄMEGOLAUFE Wallisellen

Kick-off 27. September 2021
Local Leader Monika Fettel
Schlüsselpers. Doris Kappen
Conny Attinger
Hans Jörg Huber
Heidi Fazekas
Marianne Spörri
Antoinette Steiger
Stammtisch Jeden ersten Di im Monat,
Restaurant Liga, 14:30 Uhr
Gemeinde-Anker Karin Zindel

ZÄMEGOLAUFE Wetzikon

Kick-off 31. Mai 2016
Local Leader Jürg Lüthy
Schlüsselpers. Anita Utzinger
Christina Benz
Verena Frei
Vreni Iseli
Willy Frei
Käthi Zuppinger
Stammtisch Jeden letzten Sa im Monat,
Restaurant Impuls, 14:00 Uhr
Gemeinde-Anker Rahel Würmli

ZÄMEGOLAUFE Zumikon

Kick-off 30. August 2019
Local Leader Waldemar Zimmermann
Schlüsselpers. Alfons Baumberger
Stammtisch Jeden ersten Mo im Monat,
Restaurant Italia 2000 da
Remo am Dorfplatz, 09:40 Uhr
Gemeinde-Anker Marianne Hostettler

ZÄMEGOLAUFE Zürich-Witikon

Kick-off 14. Juli 2020
Local Leader Ruth Beckmann
Schlüsselpers. Elizabeth Graf
Stammtisch Jeden ersten Di im Monat,
Cafeteria Rohn Salvisberg
Stiftung, 09:30 Uhr
Gemeinde-Anker Martina Götsch-Heuberger

ZÄMEGOLAUFE St.Gallen Ost

Kick-off 28. April 2022
Local Leader Werner Widmer
Schlüsselpers. Stefan Edthofer
Wilma Breitenmoser
Ruth Morant
Stammtisch zu bestimmen
Gemeinde-Anker Jacqueline Wenger



ZÄMEGOLAUFE

ZÄMEGOLAUFE-Gemeinden
Stand: Januar 2022

Academy-Treffen vom 4. September 2021 in Wetzikon

Im Zentrum des jährlichen Academy-Treffens stand der Austausch und die Vernetzung zwischen den Kernteams. Jedes Team stellte sich und sein Programm kurz vor. Im Verlauf des Tages lernten die Team-Mitglieder voneinander und miteinander und schätzten darüber hinaus das gesellige Beisammensein und die informellen Pausengespräche. Seitens der Verantwortlichen von ZÄMEGOLAUFE ist das Treffen eine schöne Möglichkeit, allen Kernteams zu danken, sie wertzuschätzen und gemeinsam einen Blick auf die Pläne, Visionen und Ideen von ZÄMEGOLAUFE zu werfen. Für Inspiration sorgte das kurzweilige Referat über Flurnamen von Prof. Armin Sierszyn, einem Schweizer Theologen und langjährigen Pfarrer von Bauma im Zürcher Oberland. Nachdem das Treffen im vergangenen Jahr wegen Corona ausgefallen war, freuen sich die Organisatorinnen, dass Team-Mitglieder aller 13 laufenden Standorte (Stand Anfang September) anwesend waren.



Speed Dating

Ziel des Speed Datings war, dass die Anwesenden unkompliziert miteinander ins Gespräch kommen. So hiess es, sich während zwei Minuten mit dem Sitznachbarn zu spezifischen Fragen auszutauschen: «Wie bist du auf ZÄMEGOLAUFE aufmerksam geworden?» oder «Seit wann bist du bei ZÄMEGOLAUFE dabei?», «Was gefällt dir an ZÄMEGOLAUFE besonders?».



gesundheitstipp

Soziale Kontakte stärken und schützen den Organismus

Die positiven Auswirkungen von Freundschaft sind zeitlos, das heisst, ein Leben lang wichtig. Eine Langzeitstudie, die sogenannte Harvard-Studie (The Grant Study) über mehr als 75 Jahre zeigt: Gute Beziehungen halten Menschen glücklich und gesund. Dabei kommt es nicht auf die Quantität an, sondern auf die Qualität der Beziehungen.



Der älteste Teil unseres Gehirns, der Hirnstamm, gibt so einiges vor: Neben den Reflexen und automatischen Vorgängen wie Atmung oder Verdauung ist dort auch das menschliche Bedürfnis nach Anschluss verankert. Diese tief liegenden Hirnregionen beeinflussen uns stärker als die Grosshirnrinde, die uns zum logischen und bewussten Denken befähigt. Der Hirnstamm lenkt unsere Aufmerksamkeit insbesondere auf all jene Dinge, die für unser persönliches Wohlbefinden relevant sind – und dazu gehören soziale Kontakte.

Bindung ist ein Grundbedürfnis des Menschen

Soziale Kontakte sind denn auch ein bedeutsamer gesundheitlicher Faktor. Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass soziale Beziehungen einen grossen Einfluss auf unser seelisches Wohlbefinden haben: Sie schützen vor

Depressionen oder anderen psychischen Erkrankungen. Soziale Kontakte stärken das Immunsystem, sie verbessern den Umgang mit Stress und stärken dadurch gleichzeitig das Herz sowie das Herz-Kreislaufsystem. Soziale Kontakte senken das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, verbessern die Wundheilung und verkürzen die Erholungszeit nach schweren Krankheiten.

Die Kehrseite: Ein Mangel an sozialen Bindungen kann auf Dauer krank machen.

Woher kommt der positive Effekt?

Diese Frage veranlasste Dr. Markus Heinrichs, Professor für Biologische Psychologie an der Uni Freiburg, eine Studie durchzuführen, welche die stresslindernde Wirkung eine

Freundeskreises untersucht. Er unterzog seine Probanden einem klassischen Stresstest: Sie mussten vor Publikum und laufender Kamera eine Rede halten und Rechenaufgaben lösen.

Das Resultat: Wer einen Freund dabei hatte, zeigte dramatisch geringere Stressreaktionen. In ihrem Speichel wurde eine niedrigere Konzentration des Stresshormons Cortisol gemessen, und die Probanden selbst berichteten über weniger Angst und Unruhe. Und das, obwohl ihre Freunde nur während der Vorbereitungsphase anwesend sein durften, nicht beim Test selbst.

«Ein Freund, der zehn Minuten an meiner Seite ist, schützt mich über eine Stunde lang wirksam vor Stress», sagt Markus Heinrichs dazu. Überhaupt scheinen Menschen Herausforderungen mutiger und zuversichtlicher anzugehen, wenn ihnen eine vertraute Person zur Seite steht. Das gilt für Lebenskrisen genauso wie für banale,

alltägliche Unternehmungen: Experimente zeigten, dass Testpersonen die Steigung eines Hügels geringer einschätzten, wenn ein Freund an ihrer Seite geht.

Oxytocin: Hormon des Vertrauens

In einem weiteren Schritt verabreichte der Forscher einem Teil seiner Probanden das Hormon Oxytocin. Biochemisch ist Oxytocin der Drahtzieher hinter freundschaftlichen Kontakten. Der als «Frauen- und auch Glückshormon» bekannte Wirkstoff leitet die Geburt ein, regt die Milchproduktion an und fördert die Mutter-Kind-Bindung. Indes: Auch Männer besitzen ein Oxytocin-System und Oxytocin ist für beide Geschlechter ein wichtiges «Sozial- oder Paarhormon».

Jene Gruppe, die bei Heinrichs' Test sowohl von einem Freund begleitet wurde als auch Oxytocin erhalten hatte, war gegen Stress am besten geschützt. Die Schlussfolgerung des Forschers: «Oxytocin wirkt dämpfend auf die Amygdala, jene Hirnregion, die uns in Alarmbereitschaft versetzt. Es reduziert die Ausschüttung des Stresshormons Cortisol und nimmt die Angst vor fremden Menschen, es schafft also Vertrauen und entspannt. Im Weiteren aktiviert Oxytocin die Belohnungszentren im Gehirn. Dies weckt im engen Kontakt zu anderen Menschen angenehme Gefühle in uns.»

Freunde erhalten jung

Freunde beeinflussen aber auch die Länge des Lebens, indem sie die Lebenserwartung um rund 22 Prozent bzw. um bis zu 20 Jahre erhöhen, wie eine australische Langzeitstudie an Menschen über 70 zeigt. Die Forscher vermuten, dass der Gesundheitseffekt auf der freiwilligen gegenseitigen Sorge, Unterstützung und Motivation zum Leben beruht, die mit Freundschaft einhergeht. Eine andere Wohltat von Freundschaft ist ihre Bremswirkung auf den Alterungsprozess des Gehirns: Die neuronale Aktivität, die durch positive soziale Kontakte gefördert wird, führt zur Bildung von Nervenwachstumsfaktoren – und das hält die Nervenzellen jung.

Prophylaxe gegen Demenz

Soziale Aktivitäten im mittleren und höheren Lebensalter könnten sogar helfen, eine Demenz vorzubeugen.

weiter auf Seite 8

gesundheitstipp

Es hat sich gezeigt, dass ein erhöhter sozialer Kontakt im Alter von 60 Jahren mit einem deutlich geringeren Risiko verbunden ist, später im Leben eine Demenz zu entwickeln. Konkret: Wer im Alter von 60 Jahren fast täglich Freunde sah, erkrankte 12% weniger wahrscheinlich an Demenz als jemand, der nur alle paar Monate ein oder zwei Freunde traf.

Warum das so ist? Laut den Studienautoren trainieren Menschen, die sich sozial engagieren, kognitive Fähigkeiten wie Gedächtnis und Sprache, die ihnen helfen, kognitive Reserven zu entwickeln. Unter kognitiven Reserven versteht man alle Aktivitäten, die das Gehirn stimulieren. Je mehr kognitive Reserven man hat, desto besser ist man gegen eine Demenz gewappnet.

Einsamkeit im Alter

Einsamkeit ist einer der Hauptgründe für seelische und körperliche Erkrankungen. Menschen, die keinen sozialen Halt im Leben haben, sind anfälliger für Suchtkrankheiten und Depressionen. Mit zunehmendem Alter können mehrere Faktoren das Risiko von Einsamkeit und Isolation erhöhen:

- der Wegfall von Beziehungen
- der Verlust des Lebenspartners
- die abnehmende Verfügbarkeit alter Freunde
- die eingeschränkte Mobilität
- die Betreuung eines pflegebedürftigen oder dementen Partners
- Geldprobleme
- äussere Faktoren wie aktuell die Pandemie-Situation

Manchmal kann sich die Einsamkeit in eine Spirale verwandeln, der man nur schwer aus eigener Kraft entkommt. Deshalb ist es wichtig, sich frühzeitig jemandem anzuvertrauen, etwa dem Hausarzt oder der Hausärztin. Nicht darüber zu sprechen und mit seinem Empfinden allein zu bleiben, kann die Einsamkeit chronifizieren und zur Isolation werden.

Es ist nie zu spät, neue Beziehungen aufzubauen

Doch Einsamkeit muss kein unausweichliches Schicksal sein. Auch ältere Menschen können sich mit der entsprechenden Unterstützung von Einsamkeit «erholen» und neue Beziehungen aufbauen. Doch Freunde zu finden, muss aktiv und bewusst getan werden – und braucht etwas Zeit und Geduld. Die meisten Menschen sind eher zurückhaltend, wenn es darum geht, neue Freundschaften einzugehen; darum ist die Vermittlung durch Dritte oder eine gemeinsame Aktivität ein guter Weg.

Gemeinsame Hobbies und Aktivitäten können helfen, sich verbunden und weniger allein zu fühlen. ZÄMEGOLAUFE ist eine solche Aktivität. Mit Spazierwanderungen von gemütlich bis zügig und regelmässigen Stammtischen fördert ZÄMEGOLAUFE direkt und indirekt die Gesundheit von Menschen 60+. Informationen zu allen Standorten: www.zaemegolaufe.ch

Ein starker Partner: Die Beisheim Stiftung

Die Beisheim Stiftung initiiert eigene Programme und fördert zusammen mit Partnerorganisationen Projekte, die Menschen helfen, ihr Potenzial auszuschöpfen und eine aktive Rolle in der Gemeinschaft wahrzunehmen. Die Tätigkeit der Stiftung konzentriert sich auf die Bereiche Bildung, Gesundheit, Kultur und Sport mit jeweiligen thematischen Schwerpunkten. Im Fokus des Förderschwerpunkts «Aktiver Lebensstil» stehen Projekte, die jungen und älteren Menschen ein nachhaltiges Bewusstsein für die gesundheitliche Bedeutung eines aktiven Lebensstils vermitteln.

Das Projekt ZÄMEGOLAUFE wird von der Beisheim Stiftung unterstützt, weil es sich um ein niederschwelliges, bewegungs- und gesundheitsförderndes Angebot für die Zielgruppe «ältere Menschen» handelt, dessen Ansatz wissenschaftlich entwickelt und begleitet wurde.

Damit will die Beisheim Stiftung zu einem aktiven Lebensstil von älteren Menschen beitragen und zugleich den Aufbau einer «Caring Community» unter aktiven, selbstbestimmten Menschen über 60 Jahren fördern.



Neu im Team: Alexandra Decurtins

Alexandra Decurtins arbeitet seit dem 1. Januar 2021 für ZÄMEGOLAUFE. Sie pflegt den Kontakt zu den Gemeinden, baut Kernteams auf und coacht sie. «Menschen zusammenbringen und miterleben, wie Freundschaften entstehen, berührt mich sehr und macht mich glücklich,» sagt sie. «Ich erlebe bei meiner Arbeit für ZÄMEGOLAUFE viele unbezahlbare Momente – und das ist ein grosses Geschenk für mich.»



Beisheim Stiftung