

MEIN DING: SENIORENADIO

# Im Alter ist sie auf Sendung

VON CHRISTIAN TSCHÜMPERLIN

Ursula Eisenring steckt mitten in den Vorbereitungen zu einer Radiosendung. Das Besondere daran: Die ganze Sendung wird von rüstigen Senioren moderiert und produziert. Wenn es am 15. April beim Radio Stadtfilter in Winterthur wieder heisst «Seniorama» und dazu der Spruch «Eine nicht ganz faltenfreie Sendung» erklingt, wird Eisenring motiviert hinter dem Mikrofon stehen. Dass gerade sie es ist, die dieses Mal moderieren darf, ist kein Zufall. Zum Thema der Sendung «Image des Alters» weiss die Diätikerin einiges zu berichten.

«Ich wurde in meinem Umfeld oft mit Bemerkungen konfrontiert wie «Mer merks Alter» oder «Mer isch halt nümme 20!», sagt sie. Zudem habe sie beobachtet, dass die Gefahr gross sei, mit der Pensionierung nach einem ersten Hoch in eine Depression zu fallen. «Viele Fähigkeiten liegen von einem Tag auf den anderen brach», sagt sie. Ihre eigene Erfahrung ist jedoch eine ganz andere gewesen: Eisenring erbt von ihrer Mutter vor 15 Jahren in der Innerschweiz einen Stall mit 3 Hektaren Land und mit Schafen. Seither hirtet sie Schafe. Zudem tanzt sie gerne, arbeitet einmal die Woche für die unabhängige Beschwerdestelle für das Alter (UBA) und macht täglich Gymnastik. Vor einer Woche feierte sie ihren 70. Geburtstag mit 70 Leuten. Sie stellt fest: «Ich spüre das Alter nicht, weil ich keine fixe Vorstellung von 70-Jährigen habe.» Eisenrings Stimme klingt lebensfroh und voller Energie. Irgendwann fing sie zu recherchieren an und so entstand ein Referat mit dem nachdenklich machenden Titel: «Wie alt wären Sie, wenn Sie nicht wüssten, wie alt Sie sind?». Einzelne Teile aus dem Referat werden in der kommenden Radiosendung zu hören sein.

## «Use it or lose it»

«Es ist schade, dass viele Menschen eine defizitäre Einstellung zum Alter haben», sagt die ehemalige Primarlehrerin. Dass ein biologischer Abbau stattfindet, wolle sie nicht bestreiten. Dann folgt das Aber: «Der biologische Abbau kann verzögert, ja zum Teil sogar gestoppt werden - ganz nach dem Sprichwort: Use it or lose it.»

Für die Sendung interviewte Eisenring den ehemaligen Zürcher Stadtarzt



Ursula Eisenring bereitet eine Sendung zum Thema «Image des Alters» vor. CTS

Albert Wettstein, der in einem Ordner über 200 Mythen zum Alter zusammengestellt hat, die er korrigiert. Ihr ist es wichtig, den Mythen die Fakten gegenüberzustellen. Ansonsten entstehen negative Einstellungen, so Eisenring, und damit sich selbst erfüllende Prophezeiungen. Sie zitiert eine Studie der Yale Universität, die festgestellt hat, dass ein positives Selbstbild über das eigene Alter die Lebenserwartung um 7,6 Jahre erhöht. «Nebst der richtigen Einstellung ist es wichtig körperlich und geistig aktiv zu bleiben.»

Besonderes viel Energie und Zuversicht schöpft sie aus dem Tanzen. Eisenring besucht einmal wöchentlich einen Tanznachmittag im Dancing Pasadena in Volketswil. Im Winter besucht sie zudem einmal im Monat einen Tanzabend im «Bären». «Weil es im Bären zu wenig Männer hat, führe ich», sagt sie. Eisenring resümiert: «Ich war noch nie so beweglich wie seit 60, als ich zu tanzen anfang.»

Die Diätikerin hat bereits Beiträge für neun Sendungen beim Radio Stadtfilter publiziert. «Wir sind ein tolles Team von zwölf Senioren» sagt sie. Auf die kommende Sendung freut sie sich ganz besonders. «Ich kann meine Erfahrung teilen, dass das Alter eine neue spannende Lebensphase ist mit vielen Freiheiten und neuen Herausforderungen.» Man müsse seiner körperlichen und geistigen Gesundheit Sorge tragen. «Aber das muss man ja das ganze Leben» sagt sie. Die stündige Sendung ist am 15. April um 13 Uhr auf DAB+ in Winterthur und im Internet zu empfangen.

**In der Rubrik «Mein Ding»** stellen Limmattaler ihre Leidenschaft vor. Sind auch Sie «besessen» von einer Sache? Wollen Sie zeigen, was Ihr Ding ist? Dann schreiben Sie uns ein E-Mail an [redaktion@limmattalerzeitung.ch](mailto:redaktion@limmattalerzeitung.ch) oder einen Brief an Limmattaler Zeitung, Redaktion, Heimstrasse 1, 8953 Dietikon.