

RANDNOTIZ

Unterwegs mit dem Santiglaus

Meine Nichte hat eine Zahnücke und in der Schule «Verkerfkunde». In dieser Kombination wurde ich über die Reismittel des «Fantiglauf» befragt. Wie der sich denn fortbewegt hätte, das mit den fliegenden Rentieren könne nicht stimmen, sie hätte im Zolli welche gesehen, die hätten keine Flügel und auch den Schlitten nicht, alles gelogen. Ich musste mich erstmal sortieren. Also, der heilige Nikolaus war sehr international, sprach Griechisch, las sicher Hebräisch, wirkte als Bischof 100 Kilometer von Antalya entfernt, in Myra, wurde von den alten Römern während der Christenverfolgung verhaftet, gefoltert und verschenkte später sein ererbtes Vermögen an Notleidende. Er hätte sich mit dem Geld auch in Antalya an den Strand legen können, verdient hätte er's nach all den Schmerzen, hat er aber nicht. Weil das so unglaublich ist, schenken wir uns heute immer noch Nüsse, Mandarini und Schoggi an seinem Namenstag und freuen uns, dass der Mensch auch edel sein kann. Mit dem schlittenfahrenden Weihnachtsmann hat das nichts zu tun, derspricht nur «Hohoho» und kommt aus den USA. Dahin geht man meistens mit dem Flug, heutzutage. Der Santiglaus hatte einen Esel und einen Knecht. Den Ruprecht oder Schmutzli. Also insgesamt acht Beine, mit denen sie durch die Gegend stapften. Das erklärte ich alles meiner Nichte, ich war sehr stolz. Die neigte den Kopf und fragte, ob ein Esel ein echtes «Verkerfmittel» sei und wie weit der so laufen würde am Tag, sicher nicht bis ins Kornfeldquartier. Von Myra aus. Mit Schoggi im Gepäck. Der Reiseradius des Santiglaus erschloss sich mir nicht auf Anhieb und um abzulenken, sang ich «Die Gedanken sind frei». Das ist kein Adventslied, aber auch schön. Meine Nichte fragte, ob Gedankenreisen auch Reisen seien. Selbstverständlich. Führen an die schönsten Orte, erholen ungemein, kosten keinen Rappen und der ökologische Fussabdruck liegt bei 0. Meine Nichte war endlich begeistert, biss mit 19 Zähnen in den Grättnemann und fragte mit vollem Mund: «Wo fahren wir hin?» Es lebe die Verkehrskunde.

Henriette Böhni
lebt in Riehen und beobachtet
die Welt.

REISEN UND ALTER Fernweh in der dritten Lebensphase

Reif für die Reise

Caesar war 52, als er nach Ägypten ging. Petrus kam von Galiläa nach Rom und wird in keinem Bild anders als grauhaarig dargestellt. Kolumbus bestieg mit 42 das Schiff, das ihn nach Indien bringen sollte. Maria Sibylla Merian war 52, als sie nach Surinam aufbrach, um Raupen zu studieren. Keiner von ihnen war mehr jung, in ihren jeweiligen Zeitaltern gehörten sie eher zu den bereits Betagten. Gereist sind sie trotzdem. Das Reisen gehört zum Menschsein dazu, ob jung oder alt.

Reisen konnte schon immer, wer Geld hatte. Und Zeit. Das trifft in dieser Kombination heutzutage besonders auf Seniorinnen und Senioren zu. Und ihre Zahl wächst. Laut Bundesamt für Statistik lebten 2023 rund 1,73 Millionen über 65-jährige Personen im Land, gegenüber 1,69 Millionen ein Jahr zuvor. Die ältere Bevölkerung wurde dabei längst als neue Zielgruppe auch im Tourismusbereich entdeckt, vor allem die zwischen 60- und 75-Jährigen. Diese «jungen Alten» sind körperlich und geistig noch sehr belastbar und aktiv, vor allem im Vergleich zu früheren Generationen. «Seniorenreisen» haben das verstaubte Image abgelegt. Stattdessen werden unter diesem Stichwort Fernreisen für kleine Gruppen von maximal zwölf Reisenden angeboten, nach Oman, Usbekistan, Marokko, Galapagos. Deutschsprachige Reiseführung und sozialer Anschluss inbegriffen.

Tourismus als Wirtschaftszweig

Die Schweiz selbst erfreut sich regen Interesses als Reiseziel, auch für ältere Menschen – aus dem Aus- und Inland. Die nationale Marketingorganisation Schweiz Tourismus erhebt dazu regelmässig Daten. Gerade ist der Tourismus Monitor Schweiz für das Jahr 2023 erschienen. Besonders beliebt ist demnach der Kanton Graubünden, rund 28 Prozent der befragten Seniorinnen und Senioren (Alter 60 plus) verbringen dort Ferientage. Das Wallis folgt mit 19 Prozent. Der Tourismus ist allein in der Schweiz ein veritabler Wirtschaftszweig: Der Umsatz belief sich 2023 gemäss Schweizer Tourismus-Verband auf 43 Milliarden Franken. Weltweit kamen die Einnahmen im Tourismus im selben Jahr auf 1,5 Billionen US-Dollar. Der Tourismus-Sektor ist also ein Wachstumszweig, insbesondere nach der Coronapandemie.

Auch Pro Senectute erachtet das Thema Reisen für ältere Menschen als wichtig. Es trägt bei zu Gesundheit, Le-



Sehnsuchtsort Namibia: Savanne bei Sonnenuntergang.

Foto: zvg

bensfreude und sozialer Teilhabe von Seniorinnen und Senioren. Wichtig ist der Stiftung dabei auch, ältere Menschen beim Erwerb von Digitalisierungskompetenz zu unterstützen. Die Reiseliteratur boomt zwar. Aber das Wetter vor Ort lässt sich mittels Internet zur geplanten Reisezeit fast tagesgenau

bestimmen, Hotelbuchungen mit etwas Übung leicht auf entsprechenden Plattformen erledigen. Und Chat GPT kann man nach einer Reisempfehlung zum Beispiel für Namibia fragen. Auf den Prompt, also die Anweisung, für das Land im Süden des afrikanischen Kontinents eine 14-tägige Rundreiseemp-

fehlung inklusive Safari mit Hotelangaben zu erstellen, für eine Person im Alter von 65 mit Partner, erhält man eine sinnvolle Antwort. Damit lässt sich jedes Reisebüro beeindrucken.

Zu viel – «Overtourism»

Tourismus wird in der Schweiz immer noch grundsätzlich positiv beurteilt, wie eine Umfrage des Instituts «In-sight» im Auftrag der Konferenz der regionalen Tourismusdirektoren der Schweiz und Schweiz Tourismus belegt. Aber auch negative Aspekte werden gesehen. Der Mensch zerstört mit seiner Reiselust eben auch das, was er sucht: das Unberührte, das Fremde, das Schöne. Im Wallis wird über eine Eintrittsgebühr von 12 Franken für Tages-touristen in Zermatt nachgedacht. In Iseltwald kostet ein Selfie auf dem Steg zum Brienersee 5 Franken – sonst kommt man als Tourist nicht durch die Drehtür. Overtourism heisst das Phänomen, das bekämpft werden soll. Seniorinnen und Senioren kommen um die Kosten nicht herum, können aber aufgrund ihrer zeitlichen Flexibilität wenigstens die Hauptreisezeiten und damit die grössten Massenströme meiden.

Johanna Spyrin Heidi hat das Reisen vor lauter Heimweh nicht gefallen. Nicht alle Menschen reisen gern. Manche bleiben lieber daheim, manche können es sich auch gar nicht anders leisten. Das Zuhause ist als Ausgangs- und Endpunkt vieler Reisen ohnehin unterschätzt. Denn man muss sich ja selbst immer mitnehmen, egal wie weit fort man geht.

Andere Lebensphase, andere Reiseplanung

Alter ist kein Reisehindernis. Im Gegenteil: Mit Weitblick und Lebenserfahrung lässt sich vorausplanen, um bei etwaigen Stresssituationen vorbereitet zu sein. Hier einige Tipps:

Medizinisches: Ein Arztbesuch vor einer längeren Reise ist sinnvoll. Fehlende Dauermedikamente lassen sich bei der Gelegenheit wieder verschreiben und abholen, Impfungen auffrischen. Eine kleine Reiseapotheke spart unter Umständen den Weg zum Hotelarzt. Bei regelmässiger Einnahme von Medikamenten sollte eine allfällige Zeitumstellung im Voraus bedacht werden. Wichtige Medikamente gehören griffbereit ins Handgepäck und eine Notration ins Reisegepäck. Bei flüssi-

gen Medikamenten muss auf Flugreisen auf die Mitnahmebestimmungen geachtet werden. Um bei langen Flügen oder Autofahrten Thrombosen vorzubeugen, sind Kompressionsstrümpfe sinnvoll und das wiederholte Bewegen der Beine. Immer gilt: viel trinken. Das ist insbesondere im Alter wichtig, wenn das Durstgefühl langsam abnimmt.

Praktisches: Informationen über das Klima im Reiseland erleichtern das richtige Packen. Sonnenschutz ist besonders wichtig, ältere Menschen leiden unter der Hitze mehr, insbesondere ältere Frauen. Es ist sinnvoll, sich vorab zu informieren, wo bei Bedarf ein Arztzentrum zu finden wäre. Notfallnummern sollten bei Hand sein. Kopien oder

Scans von Reisedokumenten helfen ebenfalls im Notfall.

Technisches: Das beste Mobiltelefon, die schönste Apple Watch taugt nichts ohne Strom: Ein Kabel und teils auch ein Adapter sind wichtig, eventuell auch eine Power-Bank. Mobiltelefone verlieren bei vermehrter Nutzung, etwa für Fotos und Videos, auch mehr Strom. Möglicherweise benötigt man eine andere SIM-Karte als daheim oder eine Freischaltung der bestehenden fürs Ausland.

Finanzielles: Die Bank sollte über die Reise informiert, die Kreditkarte für das Reiseland freigeschaltet werden. Für Banknoten taugt die gute alte Bauchtasche.

DABLEIBEN Riehen als Reiseziel

Warum in die Ferne schweifen ...



Der Sarasinpark ist auch im Winter ein Schmuckstück.

Foto: Andres Ribli, Dokumentationsstelle Riehen

Riehen selbst ist eine Reise wert. 2022 wurde die Gemeinde von Schweiz Tourismus und dem Bundesamt für Kultur als eine von 50 schönsten Schweizer Ortschaften prämiert. Damit ist Riehen im Projekt «Verliebt in schöne Orte» aufgelistet und so Teil des Bundesinventars der schützenswerten Ortsbilder der Schweiz. Kein Wunder, das grosse grüne Dorf hat viel zu bieten. Um die Vielfalt zu entdecken, hilft ein Blick auf die Homepage von Riehen Tourismus (www.riehen-tourismus.ch).

Ein Konzertbesuch in der jahrhundertalten Dorfkirche? Durch den historischen Wenkenpark flanieren? An der Wiese grenzüberschreitend joggen, wandern, spazieren? Alles möglich in Riehen. Die Fondation Beyeler, das MUKS Museum Kultur & Spiel im Wettsteinhaus und der Kunst Raum Riehen

laden ebenso zu Besuchen ein. Im gemeindeeigenen Hotel Restaurant Landgasthof stehen geschmackvoll umgebaute Zimmer für Gäste bereit. Auch Gaststube und Keller des traditionsreichen Hauses wurden renoviert und präsentieren sich nun mit neuem Flair und neuer Speisekarte.

Das Buch «Riehen – ein Portrait» liefert wissenswerte allgemeine Informationen und Anekdoten. Als Führerin oder Führer für eigene Besuchsgruppen lässt sich ein Rundgang mit Geschichten, Zahlen und Fakten unterfüttern – und selbst noch etwas lernen. Das Buch ist von 2010, manches hat Nostalgiewert, vieles ist aber noch immer aktuell. Kaufen kann man es für 10 Franken im Kundenzentrum ... sieh, das Gute liegt so nah. Für Riehen gilt das ganz sicher.

BUCHTIPP

Der altbewährte Reiseführer



Reiseliteratur boomt, fast kein Land, zu dem es nicht mindestens ein Buch gäbe. Die entfernten Fidschi-Inseln in der Südsee sind vertreten, ebenso wie das abgeschottete Nordkorea, der kriegsgeschüttelte Sudan genauso wie Patagonien und Feuerland am Zipfel Südamerikas.

Verlage haben sich auf Reiseliteratur mit unterschiedlichen Schwerpunkten spezialisiert: Michael Müller hat sich auf Reiseführer für alternative Individualreisen festgelegt, Dumont gibt Bild-Atlanten und praktische dünne Pocket-Guides heraus, Merian verlegt A4-Hefte mit Foto-strecken. Die Liste liess sich beliebig verlängern. Dazu kommen Blogs und

Berichte im Internet. Heutzutage kann jeder und jede die eigene Reiseverkehrsfachperson werden – Geduld, Computerkenntnisse und eine stabile Internetverbindung vorausgesetzt.

Dabei erfüllen Reiseführer in Buchform noch immer ihren Zweck. Sie inspirieren, halten viele wichtige Informationen an einem Ort zusammen, die zudem langlebiger sind als man in modernen Zeiten meint. Die Nummer der Schweizer Botschaft in Caracas, Venezuela, ändert sich ja nicht ständig. Und ohne Reiseführer zu reisen ist nicht notwendigerweise ein Zeichen von Coolness und Jugend, sondern bisweilen eins von fehlender Vorbereitung, die manchmal auch im Nirgendwo enden kann, vor allem, wenn das WLAN wackelt.

Lesenswerte Gebrauchsanweisungen

Aus der Vielzahl an Reiseführern sind hier zwei Reihen herausgegriffen, weil sie anders sind, handlich und gut gemacht: In den im Piper-Verlag erschienenen «Gebrauchsanweisungen» werden Städte und ganze Länder besprochen. Das Format ist gegen den Strich gebürstet: Es gibt keine Hotelpfehlungen, Anreisetipps und Klappkarten, stattdessen kommen die Inhalte als launiger Essay daher, setzen sich mit den Besonderheiten des Landes, der Stadt, der Menschen auseinander, geben Denkanstösse, sind dabei kurzweilig und durchaus humorvoll. Es gibt die Gebrauchsanweisung für London und München, für Mexiko, Südafrika und Indien und sogar eine fürs Daheimbleiben. Darin wird skizziert, was Ferien zu Hause

besonders macht, was man entdecken, sich Gutes tun kann, in den eigenen vier Wänden, im Quartier, an unbekanntem Orten der eigenen Stadt. Es gibt Menschen, die aus finanziellen Gründen nicht reisen können und andere, die das Daheimbleiben als Experiment entdecken.

Die bei Kümmerly+Frey erschienenen Wanderführer auf der anderen Seite sind kompakt und reich bebildert. Sie dienen vor allem der Inspiration und der handlichen Information, weniger der minutiösen Reisevorbereitung. In «Wandern zu Berg- und Wasser» beispielsweise finden sich nach Regionen der Schweiz aufgeteilte Wanderempfehlungen mit unterschiedlichem Schweregrad zu Seen, Wasserfällen, Flüssen. Eine Doppelseite bietet jeweils einen Kartenausschnitt, Fotos vom Zielort, Angaben zu Länge und Höhenmetern und eine kurze Beschreibung. Die längste Tour – ab Rossa in Graubünden – dauert zehn Stunden, die kürzeste – rund um den Rheinfall – eine einzige. Im Mittel sind die Touren drei bis vier Stunden lang. Die Anreise kann man selbstgewählt organisieren. Weitere Führer der gleichen Reihe heissen «Wandern mit Schiffahrt» oder «mit Bergbahnen». Die Lektüre macht Lust auf die nächste Tour im Sommer – mit den Enkelkindern, der Jass-Gruppe oder gleich der ganzen Clique. Und im kommenden Jahr erscheint, passend zur Jahreszeit, «Winterwanderungen».

Erlebnis Schweiz – Wandern zu Berg- und Wasser. Hallwag Kümmerly+Frey. 168 Seiten, Fr. 25.90.

IMPRESSUM

Verantwortlich für den Inhalt dieser Seite sind Betina Schuchardt (Autorin) und Mirjam Henzi (Fachstelle Alter Riehen). Die nächste Seite *Leben in Riehen 60 plus* in der Rieher Zeitung erscheint am **28. März 2025**. Veranstaltungen, Aktuelles und sonstige Inputs für ältere Menschen melden Sie bitte telefonisch über die Nummer 061 646 82 23 oder senden Sie eine E-Mail an mirjam.henzi@riehen.ch.