FORUM elle Post November 2026

Einleitung

In einer Welt, die sich immer schneller dreht, verlieren wir manchmal den Kontakt zu dem Ort, wo wir eigentlich am meisten zu Hause sein sollten: unserem eigenen Körper. Achtsamkeit, Bewusstheit zum einen und Heilkraft der Pflanzen zum andern waren Thema im DienstagsForum vom August und September. Passend dazu weisen wir dich auf eine Trainingsstudie hin, die das Wohlbefinden und die geistige Fitness im Alter erforscht.

Doch das Leben verläuft nicht immer nach Plan und es kommt manchmal anders als gedacht, so im DienstagsForum anfangs Oktober. Auch Johann Wolfgang von Goethe hatte nicht geahnt, was er mit seinem Gedicht der Schweiz bescheren würde. Die Geschichte dazu erfährst du im Beitrag über das Tourismuseum Unterseen.

Inhalt

Im Körper Heimat finden
Mit Phytotherapie gesund ins Alter
Tourismuseum Unterseen - das Museum über Tourismusgeschichte
Wenn alles anders kommt
ADVANCE - Trainingsstudie zur Förderung von Wohlbefinden und geistiger Fitness im Alter
MIGROS - in eigener Sache
Hinweise

Liebe ….

Im Körper Heimat finden – durch Achtsamkeit und Bewusstheit

Referat vom 4. August 2026 mit Dr. Monika Leitner, Physio- und Körpertherapeutin und Autorin des Buches «Körperkompetenz»



„Heimat“ ist weit mehr als ein Ort – sie steht auch für Geborgenheit, Vertrauen und Verbundenheit. Diese Form von Heimat können wir in unserem eigenen Körper entdecken. Dabei geht es nicht um Selbstoptimierung oder darum, einem Idealbild zu entsprechen, sondern um einen liebevollen Dialog mit dem Körper, um Achtsamkeit und innere Bewusstheit. Wichtig sei es, die Signale des Körpers wahrzunehmen, die eigene innere Haltung zu reflektieren und Körper, Geist und Seele als untrennbare Einheit zu verstehen. Unser Körper begleitet uns durch alle Lebensphasen und verdient daher unsere Aufmerksamkeit, unseren Respekt und unsere Wertschätzung.

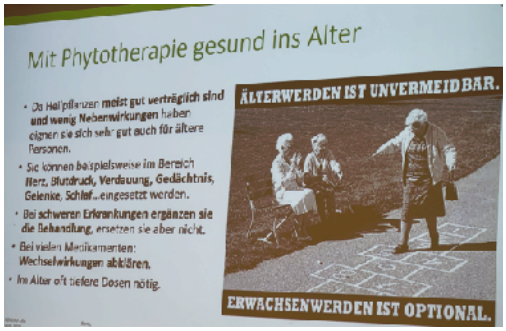
Frau Leitner lud dazu ein, auch das Älterwerden aus einer neuen Perspektive zu betrachten. Denn nicht nur der Körper verändert sich im Laufe des Lebens – auch unser Geist kann wachsen, reifen und an Tiefe gewinnen. Ganz im Sinne des Zitats von Ingmar Bergman: „Altwerden ist wie auf einen Berg steigen. Je höher man kommt, desto mehr Kräfte sind verbraucht, aber umso weiter sieht man.“



Die zentrale Botschaft des Referats bleibt: Wir verbringen unser ganzes Leben in unserem Körper. Schenken wir ihm deshalb die Aufmerksamkeit und Zuwendung, die er verdient, und machen wir ihn zu einem vertrauten, liebevollen und heimeligen Ort des Seins. Oder ganz im Sinne von Karl Valentin: „Heute mache ich mir eine Freude und besuche mich selbst. Hoffentlich bin ich daheim."

Mit Phytotherapie gesund ins Alter
Referat vom 1. September 2026 mit Karoline Fotinos-Graf, eidg. dipl. Apothekerin, FPH Phytotherapie, dipl. Aromatherapeutin

Johanniskraut, Weissdorn, Hibiskus, Passionsblume, Artischocke, Ginkgo, Rosenwurz, Lavendel, Hopfen, Melisse, Baldrian, Weihrauch, Efeu, Spitzwegerich, Eibe ….



Der Volksmund sagt: „Gegen (fast) jedes Leiden ist ein Kräutlein gewachsen." Man schreibt den Spruch dem Naturheilkundler und Pfarrer Sebastian Kneipp zu.

Der Arzt und Naturphilosoph Paracelsus formulierte es im 16. Jh. so: „Alle Wiesen und Matten, Berge und Hügel sind des Herrgotts Apotheke." Von ihm besser bekannt ist das Zitat: „Alle Dinge sind Gift, und nichts ist ohne Gift; allein die Dosis macht, dass ein Ding kein Gift sei."



Ist der Blutdruck hoch, schlägt das Herz unregelmässig, plagen Stress und Schlafstörungen, sind die Gelenke entzündet oder lässt die Konzentration nach, Frau Fotinos vermittelt einen Überblick über die Behandlung von leichten und mittelschweren Beschwerden oder deren Vorbeugung und erklärt Wirkung und Anwendung der Pflanzen. Zudem kann die Phytotherapie auch eine Behandlung mit chemisch-synthetischen Arzneimittel wertvoll unterstützen. Wenn du dich für dieses Thema interessierst, bist du bei ihr und ihrem Team in der Apotheke Ballinari jederzeit gut beraten:

Zähringer Apotheke Ballinari, Gesellschaftsstrasse 36, 3012 Bern
https://www.apotheke-ballinari.ch/index.html

Tourismuseum Unterseen
Das Museum über Tourismusgeschichte, Führungen im August und September 2026



Warum Goethe? Er bereist die Schweiz im 18. Jahrhundert insgesamt dreimal. Seine mehrtägige Tour 1779 durch das Berner Oberland führt ihn von Unterseen nach Lauterbrunnen, Grindelwald, über die grosse Scheidegg ins Haslital zurück nach Unterseen. Begeistert berichtet er in seinen Briefen von den Eindrücken in unserer Alpenwelt und lässt sich vom Staubbachfall zum Gedicht **„Gesang der Geister über dem Wasser"** inspirieren. So wurde Goethe

zu einem der ersten Influencer für das Berner Oberland. Das Gedicht kannst du am Ende der Post nachlesen; der Anfang wird dir wohlbekannt vorkommen.



Was Goethe seinerzeit mit diesem Gedicht über den Staubbachfall ausgelöst hat, erleben wir heute tagtäglich, wenn wir uns zwischen den Koffer-Ungetümen ins Zugabteil quetschen oder uns vor dem Zytglogge-Turm den Weg durch die Massen bahnen. Natürlich geht diese Entwicklung nicht allein auf des Dichters Schwärmereien über unser Alpenland zurück. Da haben auch noch andere Faktoren ihren Beitrag geleistet, wie der Bau der Eisenbahn, die Erfindung des Autos und die Reiselust der Engländer.

Das kleine Tourismuseum erklärt in vielen interessanten und oftmals auch überraschenden Details die Entwicklung des Tourismus in der Schweiz.

https://tourismuseum.ch/

Wenn alles anders kommt
DienstagsForum vom 6. Oktober 2026

«Heute ist alles anders!» Mit diesen Worten begrüsste uns die Präsidentin zum Oktober-Forum. Denn der angekündigte Referent Dr. Hugo Caviola war krankheitsbedingt verhindert. Doch statt Sprachkompass gab es kurzerhand einen ganz anderen Kompass: Magdalena überraschte uns mit einem spontan zusammengestellten Referat rund um Sprache, Wahrnehmung und Perspektiven.

Den Anfang machte Hilde Domins Gedicht **«Ich setzte den Fuss in die Luft und sie trug»**. In einer ersten Murmelrunde tauschten wir uns darüber aus, was uns trägt, wenn wir Neues wagen. Dann ging es mit dem Kinderbuch **«ZOOM» von Istvan Banyai** auf eine spannende Reise: Wir wechselten ständig die Perspektive – vom ganz Kleinen bis hin zum Blick aus grosser Höhe. Plötzlich sah die Welt ganz anders aus! Ein weiteres Gedicht von Hilde Domin, **«Ziehende Landschaft»**, führte uns weiter zu der Frage, wie wir mit dem Unterwegssein umgehen. Vielleicht geht es darum, immer wieder die richtige Distanz zu finden: Was gerade zu viel ist, einmal ganz weit weg zu «beamen» – oder etwas ganz nahe an uns heranzulassen.

Eine Teilnehmerin brachte es treffend auf den Punkt: **«Genug Nahrung für den ganzen Tag haben wir erhalten.»**

ADVANCE
Trainingsstudie zur Förderung von Wohlbefinden und geistiger Fitness im Alter

Möchtest du etwas für dein Wohlbefinden und deine geistige Fitness tun? ADVANCE ist ein europäisches Forschungsprojekt, das in Zusammenarbeit mit der WHO und der Universität Genf die Wirksamkeit von Alltagsstrategien auf die geistige Gesundheit und Lebensqualität von älteren Menschen untersucht. Erste kostenlose Gruppenkurse sind Ende September in Bern an verschiedenen Standorten gestartet. Im Januar gibt es neue Kurse. Wenn du interessiert bist, findest du hier Informationen und kannst dich unverbindlich anmelden:

https://cigev.unige.ch/current-research/advance_de
advance-project@unige.ch

MIGROS - in eigener Sache
Genossenschafterin werden

Als Genossenschafterin bist du nicht nur Kundin! Hier findest du alle Informationen:

https://corporate.migros.ch/de/ueber-uns/organisation/genossenschaften/genossenschafter-in-werden

Rendez-vous am Bundesplatz 2026 - unterstützt vom Migros-Kulturprozent - zum Thema „Natur pur“: Die Show lässt das Bundeshaus hinter einer farbenfrohen Kulisse über Fauna und Flora verschwinden, zu sehen täglich bis am 21. November 2026, jeweils um 19:00, 20:00 und 21:00 Uhr.

https://www.rendezvousbundesplatz.ch/

Konzert mit Simone Felber und Iheimisch
vom 12. November 2026, 18 Uhr, in der Aula PROGR Bern

Letzte freie Plätze, Türöffnung und Barbetrieb ab 17 Uhr. Auch Nichtmitglieder sind willkommen! Ticket-Vorbestellung:

https://simone_felbers_iheimisch_-_fremd_im_heimischen

Und zu guter Letzt das Gedicht, das den Schweizer Tourismus ins Rollen bracht:

„Gesang der Geister über dem Wasser“
Johann Wolfgang von Goethe

„Des Menschen Seele gleicht dem Wasser:
Vom Himmel kommt es,
Zum Himmel steigt es,
Und wieder nieder
Zur Erde muss es,
Ewig wechselnd.

Strömt von der hohen,
Steilen Felswand
Der reine Strahl,
Dann stäubt er lieblich
In Wolkenwellen
Zum glatten Fels,
Und leicht empfangen,
Wallt er verschleiernd,
Leisrauschend,
Zur Tiefe nieder.

Ragen Klippen
Dem Sturz entgegen,
Schäumt er unmutig
Stufenweise
Zum Abgrund.

Im flachen Bette
Schleicht er das Wiesental hin,
Und in dem glatten See
Weiden ihr Antlitz
Alle Gestirne.

Wind ist der Welle
Lieblicher Buhler;
Wind mischt vom Grund aus
Schäumende Wogen.

Seele des Menschen,
Wie gleichst du dem Wasser!
Schicksal des Menschen,
Wie gleichst du dem Wind!

Schön, bist du mit uns unterwegs!

Herzliche Grüsse
Maja Spillmann, Marianne Meyer und Vorstand