

Körperliche Gesundheit, geistige Fitness, finanzielle Sicherheit

Die Vorsorgeanlässe der Bank Linth beleuchten Voraussetzungen für ein sorgenfreies Leben im Alter

Pfäffikon SZ und Walenstadt SG, 25. Oktober 2007 – Wer im Pensionsalter körperlich gesund, geistig fit und finanziell sorgenfrei leben will, muss sich schon im Alter von 45 Jahren damit befassen. Dazu gaben die Referenten den über 280 Anwesenden in Pfäffikon und Walenstadt an den Vorsorgeanlässen der Bank Linth viele Anregungen und Tipps mit auf den Weg. Gastredner Dave Dollé schilderte auf vergnügliche Art, was es braucht, um auch im Alter das Leben in vollen Zügen geniessen zu können.

Der Rekordhalter über 100 Meter empfahl den Gästen, möglichst ihr Leben lang zu arbeiten – allerdings nicht, um sich finanziell abzusichern, sondern um zufrieden zu sein. «Sigmund Freud stufte die Arbeit und die Liebe als zwei essenzielle Bestandteile einer glücklichen und ausgeglichenen Persönlichkeit ein.», erklärte Dollé dem aufmerksamen Publikum. Arbeit dürfe daher nicht als ein «Muss» angesehen werden, sondern als ein «Darf». Er appellierte an die Gäste, für sich selbst herauszufinden, was die eigenen Bedürfnisse seien.

Stress-Ursachen reduzieren

«Wer arbeiten muss und nicht arbeiten will, stresst sich», folgerte Dollé. Dies sei für den Menschen belastend. Er verglich den Automechaniker, der unter der Woche freudlos seinen Broterwerb sichert, mit dem Oldtimer-Fan, der Wochenende für Wochenende an seinem Auto werkelt und darob alles um sich herum vergisst. Der eine setze sich negativem, der andere positivem Stress aus. Negativer Stress sei ungesund. Deshalb gelte es, die Ursachen für schlechten Stress zu reduzieren, denn Stress wirke kumulativ. «Wenn sich mehrere Stressfaktoren überlagern, droht der Burnout», warnte Dollé und empfahl den Anwesenden zum Beispiel öfters kurze Pausen zu machen und sich so täglich mehrmals zu erholen: «Ich kann auch nicht alle Mahlzeiten am Montag verschlingen und dann eine Woche lang nicht mehr essen.»

Gleichzeitig zeigte Dollé auf, wie man die Stresstoleranz erhöhen könne. Wichtigster Aspekt sei genügend Schlaf. Dabei regeneriere sich der Körper und man fühle sich wieder erholt. Zudem regte er an, sich dreimal pro Woche eine halbe Stunde mit erhöhtem Puls zu bewegen. Solch regelmässige körperliche Aktivität steigere die Gesundheit um etwa 80 Prozent.

Zwischenhalt mit 45 Jahren

Fredo Landolt, Regionenleiter Linthgebiet der Bank Linth und Vorsorgespezialist, präsentierte den Anwesenden den lebensbegleitenden Ansatz der Bank in der Vorsorge und machte deutlich, dass im Alter von 45 Jahren ein wichtiger Zwischenhalt angezeigt sei. Es gelte, einen Ausblick auf die kommenden 20 Jahre vorzunehmen und die Weichen für die finanzielle Sicherheit im Alter zu stellen. Anschaulich zeigte er auf, wie gross die Einkommenslücke im Pensionsalter sein könne, wenn man nicht rechtzeitig daran arbeite, diese Lücke zu füllen. Dazu böten sich verschiedene Möglichkeiten an. Um festzulegen, welche davon die beste für die eigene Situation sei, empfahl Landolt das persönliche Gespräch mit dem Kundenberater: «So können Sie gemeinsam Antworten finden auf Ihre Fragen rund um die Vorsorge.»



Sie vermittelten den über 250 Gästen Tipps zur Vorsorge (von links nach rechts): Dr. David B. Sarasin, Mitglied der Geschäftsleitung Bank Linth, Dave Dollé, Fitnesstrainer und ehemaliger Spitzensportler und Fredo Landolt, Regionenleiter Linthgebiet der Bank Linth und Vorsorgefachmann.



Auf dynamische Art und vergnügliche Weise brachte Dave Dollé, Fitnesstrainer und ehemaliger Spitzensportler, den über 250 Gästen am Vorsorgeanlass der Bank Linth die Grundsätze körperlicher Gesundheit und geistiger Fitness auch im Alter näher.



Fredo Landolt, Regionenleiter Linthgebiet der Bank Linth und Vorsorgefachmann, erklärte den über 250 Gästen am Vorsorgeanlass der Bank Linth die Bedeutung eines Zwischenhalts auf dem Weg zur Pensionierung, den man mit 45 Jahren einlegen sollte.