

Tafeln  
wie früher

**LANGENTHAL** Im Rahmen der Ausstellung «Äs Langenthaler Feschtmou» zeigte der Historiker François de Capitani auf, wie früher gespeist wurde.

Im Vortrag des Historikers und Kurators François de Capitani – er leitet das Schweizerische Nationalmuseum Schloss Prangins – standen die Ess- und Trinkgewohnheiten des 18. Jahrhunderts im Zentrum. Die Mahlzeiten waren nicht nur von den Transport- und Konservierungsmöglichkeiten der Nahrungsmittel geprägt, sondern auch von Neuheiten wie der Kartoffel oder dem Zucker. Letzterer veränderte massgeblich die Essgewohnheiten. Man begann, in den gehobenen Schichten Kaffee, Schokolade und Tee zu trinken, dazu gab es Süssgebäck.

Im 18. Jahrhundert wurde laut dem Historiker die gesellige Tafel eingeführt. Männer und Frauen fanden sich in den Städten zu ausgiebigen Mahlzeiten zusammen. Es herrschte der «Service à la française». Das heisst, verschiedene Speisearten wurden gleichzeitig aufgetragen. So standen sowohl eine süsse Creme als auch Sauerkraut auf dem Tisch. «Das bedeutete aber nicht, dass man Sauerkraut mit Creme ass», betonte De Capitani. Man suchte sich das aus, was einem gerade behagte. Da nie alles aufgegessen wurde, traf man sich am nächsten Tag zum Restenessen wieder. In ländlichen Gebieten hingegen waren ausgiebige Mahlzeiten nur festlichen Anlässen vorbehalten. Getrunken wurde neben Wasser, das mit Branntwein «desinfiziert» wurde, auch Wein und selten Bier. Im 19. Jahrhundert machte der «Service à la française» dem «Service à la russe» Platz, der Abfolge von Mahlzeitengängen, wie wir sie heute noch kennen. 70

## GELD FÜRS MUSEUM

An der Stifterversammlung des Museums Langenthal informierte Co-Präsidentin Jana Fehrensen über die weiteren Pläne des Museums Langenthal. Nebst interessanten Sonderausstellungen – 2012 soll unter anderem die Migration in der Gegenwart und in früheren Zeiten thematisiert und 2014 bedeutenden Oberaargauerinnen Beachtung geschenkt werden – steht auch eine Erneuerung der Dauerausstellung an. Noch diesen Sommer wird durch die Stadt als Liegenschaftsbesitzerin die Fassade des Museums saniert. «Wir wollen in einem neuen Kleid nicht alte Ausstellungen zeigen», begründete Fehrensen die Absicht des Stiftungsrats, die Dauerausstellung Ende 2011/Anfang 2012 neu zu konzipieren. Die Ausstellung im Dachgeschoss soll verdichtet werden, in den unteren Stockwerken soll eine mobile Ausstellungsarchitektur den Sonderausstellungen mehr Spielraum ermöglichen. Die Stadt habe für die Erneuerung der Dauerausstellung einen Beitrag von 35000 Franken zugesichert, sagte Fehrensen. Noch offen sei die Zusage des Kantons für einen Beitrag in derselben Höhe. Weitere 10000 Franken will das Museum aus eigenen Mitteln aufbringen.

Dass das Haus finanziell auf Kurs ist, zeigte ein Blick in die Jahresrechnung 2010. Mit einem Verlust von nur 2000 Franken schliesst diese rund 13000 Franken besser ab als budgetiert. Die Rechnung wurde einstimmig genehmigt. Ebenfalls einstimmig wurde Prisca Rotzler Köhli in den neu elfköpfigen Stiftungsrat gewählt. khl

## ETH-Forscherin schlaucht Senioren

**NIEDERBIPP** Forscherin Eva van het Reve will herausfinden, wie Senioren trainieren müssen, damit sie besser gehen können. Bei der ETH-Studie macht auch das Alterszentrum Jurablick mit.

Leni Studer stöhnt. «Das ist ein Krampf.» Sie sitzt an der Beinpresse, einem Trainingsgerät, das ihre Oberschenkel trimmen soll. 15 Kilogramm drückt sie weg. 24 Mal. Bald darf sie ihr Pensum sogar noch erhöhen. «Ich freue mich darauf.»

Leni Studer wird 81 Jahre alt. Sie wohnt im Alterszentrum Jurablick in Niederbipp. Und sie ist eine von 15 Senioren, die sich hier in den Dienst der Wissenschaft stellen. Mit einer Studie will die Zürcher Hochschule ETH herausfinden, wie sich körperliches und kognitives Training auf den Gang alter Menschen auswirken. Für die nächsten drei Monate trainiert Leni Studer nun regelmässig im Fitnessraum des Jurablicks. Und gemeinsam mit ihr

schwitzen auch Bewohner der Alterswohnungen sowie externe Teilnehmer an den Geräten.

## Weniger Unfälle

Verantwortlich für die Studie ist die Zürcher Bewegungswissenschaftlerin Eva van het Reve (27). Alle Trainings finden unter Anleitung der Forscherin statt, auch an diesem Donnerstagnachmittag. Sie gibt den Senioren die Reihenfolge vor, in der sie ihr Programm auf den Geräten absolvieren müssen. Und sie notiert die Resultate, die in drei Monaten ausgewertet werden. Vor dem Start des Trainings hatte die Wissenschaftlerin von allen Probanden eine Ganganalyse vorgenommen. Einen gleichen Test wird sie nach Ablauf der Trainings erneut

machen – und die Resultate vergleichen.

Doch die Wissenschaftlerin ist nicht nur am körperlichen Training interessiert. Sie will mit ihrer Doktorarbeit beweisen, dass eine Kombination aus Kraft-, Koordinations- und kognitivem Training die beste Wirkung erzielt. Das Ziel der Studie ist letztlich ein ideales Trainingsprogramm für ältere Menschen.

Davon erhofft sich Heimleiter Beat Hirschi einiges. Wichtig seien «konkrete Fakten», damit die Senioren gezielt trainieren könnten, sagt er. Denn Fitness im Alter erhalte nicht nur die Mobilität, sondern reduziere die Gefahr von Unfällen wie Schenkelhalsbrüchen massiv. So lasse sich viel Geld sparen. Insbesondere wenn man bedenke, dass es immer mehr ältere Menschen gebe.

Die entsprechende Infrastruktur allerdings lässt noch zu wün-

schon übrig. Laut Hirschi verfügt nur ein Bruchteil aller rund 300 Altersheime im Kanton Bern über einen eigenen Fitnessraum. Hirschi indessen ist überzeugt: «Das wird in Zukunft in jedem Heim Pflicht sein.»

## Jeden Tag im Schwimmbad

Hans Weber steht vor einem Computerbildschirm. «Ich habe jahrelang keinen Sport gemacht», sagt der 82-jährige Altersheimbewohner. Trotzdem sei es «immer gut, wenn man etwas macht». Deswegen habe er sich für die Studie gemeldet.

Das Fitnessprogramm an den Geräten hat Weber bereits hinter sich. Jetzt ist seine Kognition gefragt, er steuert auf dem Bildschirm einen Töff. Wenn Bäume auf die Strasse fallen oder Tiere über die Fahrbahn rennen, muss er möglichst schnell einen Knopf drücken. Weber bremst fast im-

mer rechtzeitig, nur ab und zu fabriziert er Unfälle. Zufrieden ist er nicht ganz. «Ich habe meine Brille vergessen.»

Dass Bewegung im Alter immer wichtiger wird, zeigt das Interesse an der Arbeit von Forscherin Van het Reve. Mittlerweile führt sie sogar eine Warteliste mit Altersheimen, die mitmachen möchten. Derzeit sind 5 Altersheime dabei (siehe Kasten). Bisher hat die Forscherin 50 Probanden akquiriert, 120 braucht sie total. Für die Studie rechnet Van het Reve mit einer Dauer von 2,5 Jahren.

Mittlerweile trimmt Leni Studer ihre Adduktorenmuskulatur. Die Seniorin meistert das Pensum locker. Muskelkater habe sie nur nach dem ersten Mal gehabt. Ihr Erfolgsrezept: Sie wohnte jahrelang neben der Badi in Wangen. «Ich ging jeden Tag schwimmen.» Dominik Balmer

## DIE ETH-STUDIE

**Berner an der Spitze** Die ETH-Studie zu körperlichem und kognitivem Training im Alter findet im Kanton Bern reges Interesse. Derzeit beteiligen sich an der Doktorarbeit von Bewegungswissenschaftlerin Eva van het Reve insgesamt 5 Altersheime, nicht weniger als deren 4 sind aus dem Kanton Bern. Nebst dem Alterszentrum Jurablick in Niederbipp machen Altersheime aus Oberburg, Muri-Gümligen sowie Lengnau mit. Die Studie von Wissenschaftlerin Van het Reve trägt den Titel: «Die Auswirkungen von gezieltem körperlichem Training in Kombination mit kognitivem Training auf die Gangqualität.»

Mit ihrer Doktorarbeit vertieft die Zürcher Forscherin ein Thema, das sie schon in ihrer Masterarbeit aufgegriffen hatte. Die Arbeit mit älteren Menschen ist für Van het Reve allerdings so oder so nichts Neues: Seit Jahren leitet sie in Altersheimen Fitnesstrainings für Senioren. Deren Welt hat sie als Tochter eines Heimleiters schon als Kind kennen gelernt. baz



Spass im Training: Altersheimbewohnerin Leni Studer (80) malocht im Krafraum. Forscherin Eva van het Reve macht eine Studie mit Senioren. Thomas Peter

## Mehr Sicherheit auf Schulweg

**HUTTWIL** Neue Markierungen und eine Tempo-30-Zone sollen die Schulwege in Huttwil sicherer machen. Bereits ab dem neuen Schuljahr.

Die Huttwiler Behörden wollen mehr Sicherheit rund um die Schulhäuser. Wie genau, haben sie an einem Infoanlass erklärt – bezeichnenderweise im Schulhaus Hofmatt. Obwohl die Bildungsstätte der Sekundarschüler direkt an der viel befahrenen Hofmattstrasse gelegen ist, werden die Autofahrer dort nicht darauf hingewiesen, dass in der Nähe ein Schulhaus steht. Ähnlich unbefriedigend ist die Situation bei den Schulhäusern Städtli, Nyffel und Schwarzenbach.

Dagegen will der Gemeinderat nun etwas tun. Im Fall des Hofmatt- und des Städtli-Schulhauses geht es darum, die Hofmatt- und die Oberdorfstrasse so zu gestalten, dass die Automobilisten sensibilisiert werden. Konkret: Neben neuen Beschilderungen soll der Mittelstreifen weggelassen sowie in den heiklen Bereichen mit dicken blauen Streifen am Strassenrand die Fahrbahn optisch schmaler gemacht werden. Damit soll sich die Aufmerksamkeit der Autofahrer im kriti-

schon Bereich vor dem Schulhaus erhöhen. Eigentliche bauliche Massnahmen oder gar eine Temporeduktion sind nicht vorgesehen. In Nyffel wird zudem neu eine Tempo-30-Zone eingeführt. Die Kosten für diese «sanften» Änderungen sind mit 52000 Franken veranschlagt.

## Hoffen auf rasche Umsetzung

Dass auf den Strassen rund um die Schulhäuser etwas geschehen muss, darüber ist man sich einig. Eigentlich schon lange. Warum das Problem nicht schon früher angepackt worden ist, kann sich Adrian Wüthrich, SP-Gemeinderat und Präsident der Kommis-

sion öffentliche Sicherheit, nicht erklären. Im Vergleich mit anderen Gemeinden sei Huttwil bezüglich Schulwegsicherheit eindeutig im Rückstand. Darum sei es «höchste Zeit», dass man den Kredit für die Umsetzung der Verkehrsberuhigungsmassnahmen erhalten habe. Noch weiter geht der Schulleiter der Schule Nyffel, Thomas Rufener: «Wir haben Glück, dass noch nie ein tödlicher Unfall passiert ist.» Die neuen Massnahmen seien sehr zu begrüssen.

Jetzt geht es um die rasche Umsetzung des Massnahmenpakets. Seit gestern läuft das knapp einmonatige Mitwirkungsver-

fahren, bei dem die Huttwiler ihre Meinung äussern können. Zu Beginn des neuen Schuljahres möchte Wüthrich das neue Strassenbild bereits umgesetzt haben. «Wenn es keine Einsprachen gibt, ist die Realisierung bis im August durchaus realistisch.»

## Grösseres Problem

Das Verkehrsproblem beschäftigt die Huttwiler nicht erst seit gestern. «Die Verkehrssituation ist unbefriedigend, das sagen viele Bürger», weiss Adrian Wüthrich. Bei der Frage, wie was geändert werden soll, scheiden sich jedoch die Geister. Aus diesem Grund wird ab Juni der Verkehrsrichtplan, der Teil der Ortsplanung ist, überarbeitet. Mit diesem Instrument sollen Lösungen gefunden werden. Der Spielraum jedoch ist klein, gibt Wüthrich zu: «Alle Umfahrungsmöglichkeiten des Städtli sind zugebaut. Als einzige Möglichkeit bleibt, den Verkehr flüssiger zu gestalten.» Jedenfalls, so scheint es, ist neue Bewegung in eine alte, festgefahrene Situation gekommen. Wüthrich bringt es im Zusammenhang mit den Verkehrsberuhigungsmassnahmen um die Schulhäuser auf den Punkt: «Besser spät als nie.» Jonas Mathys



Im Visier der Gemeinde: Die Strassen beim Schulhaus Hofmatt. top

## In Kürze

## OBERBIPP

## Pfarrer Wiederkehr hat demissioniert

Die Kirchgemeinde Oberbipp muss einen neuen Pfarrer suchen. Daniel Wiederkehr hat auf Ende Jahr gekündigt, wie Kirchgemeindepäsidentin Ruth Furer eine Publikation im Amtsanzeiger bestätigte. Wiederkehr suche eine neue Herausforderung. An der Kirchgemeindeversammlung vom 14. Juni sollen die Gemeindeglieder über das weitere Vorgehen informiert werden. Die Kirchgemeinde Oberbipp – ihr gehören auch Wiedlisbach, Attiswil und die Berggemeinden an – hat drei Pfarrpersonen (245 Stellenprozente). sae

## MURGENTHAL

## Bewilligung für Plausch-Triathlon

Murgenthal gibt grünes Licht für den Plausch-Triathlon am 21. Juni: An einer Sitzung hat der Gemeinderat die Durchfahrtsbewilligung für die Radrennstrecke erteilt. Sie führt vom Gebiet Fahracker via Hohwart, Hintere Glashütten, Zofingerstrasse, Weiherguet in Richtung Vorderwald. ste