

# Wie lautet das Rezept für ein langes Leben?

Die Gemeinde Brig-Glis lud ihre ältesten Bürger zum Sommerfest im Hof des Stockalperschlosses. Der «Walliser Bote» hat acht Ehrengäste nach dem Geheimnis eines langen Lebens gefragt.

**Aurora Ebener und Rachel Kohlbrenner**

Über 200 Personen sitzen im Schlosshof in Brig und stossen auf die Generation 90+ an. Stadtpräsident Mathias Bellwald sagt in seiner Ansprache: «Was wirklich zählt, ist Zeit mit- und füreinander.» Zeit und Geselligkeit, das

möchte die Stadtgemeinde Brig-Glis der Generation 90+ und deren Begleitpersonen mit einer Tavolata am Mittwochmittag schenken. Zu diesem Anlass verraten acht Teilnehmende ihre Hauptzutat für 90 Lebensjahre.



Anstossen auf die Ehrengäste.

Bild: zvg



Stadtpräsident Mathias Bellwald und Maria Loretan, Brig-Glis.

«Licht, Sonne, frische Luft und viel Bewegung, das braucht es, um 100 Jahre alt zu werden. Immer ein bisschen laufen, so-

länge man kann. Sich morgens immer waschen, sodass man frisch ist und die Blutzirkulation anregt.»



Kurt Loretan, Brig-Glis.

«Ich kenne die Hauptzutat selber nicht. Ich war jedoch immer zufrieden und habe viel Sport gemacht. Man sollte im-

mer Freude am Leben haben, etwas unternehmen, und dann ist es schön.»



Therese Kronig, Brig-Glis.

«Man muss solide leben, um 91 zu werden, trotzdem in den Ausgang gehen und in der Gesellschaft sein. Man darf sich

nicht zurückziehen, sondern soll an den Geschehnissen der Welt teilnehmen.»



Frau Gertschen (rechts), Naters.

«Wie alt man wird, ist sicher auch Glück. Man muss wohl einigermaßen gesund leben, nirgendwo übertreiben.»



Alois Grichting, Brig-Glis.

«Meiner Meinung nach ist das grundsätzlich ein Geheimnis, wie man 92 Jahre alt wird. Es ist eine Frage der Wahrscheinlich-

keit und teilweise Zufall. Ich habe mir jedenfalls immer Mühe gegeben, nicht zu übertreiben in allen Lebenslagen.»



Stefanie Gasser, Naters.

«Meine Hauptzutut ist wohl unerschöpflicher Humor gegenüber dem Herrgott. Wenn man nicht entgegennimmt, was von oben kommt, dann verpasst man vieles.»



Gertrude Multner, Brig-Glis.

Bilder: pomona.media

«Man muss es so nehmen, wie es kommt. Es ist auch Schicksal, ob man 90 wird. Viel Sport ist wichtig. Nachdem ich aus Luzern ins

Wallis gezogen bin, habe ich oft gewandert.»

WB, 26.6.2025/2