

MITTEN IM LEBEN | AUSGABE 2 | 2021

# seniorin

seniorweb

senionews

seniorlearn

SEITE 10

## Gesellschaft

Wer rettet das Gesundheitswesen?

SEITE 26

## Kultur

Skulpturausstellungen im Freien

SEITE 20

## Gesundheit

Tipps für gesundes Trinken



## Senioren gründen Start-ups

Erfolgreiche Neugründungen von Menschen mit viel Erfahrung

**Ab sofort  
wieder  
zäme spörtle!**

LIEBE  
SENIOREN:  
**JETZT  
ANMELDEN**

Nutzen Sie unsere über  
300 attraktiven Sportkurse –  
auch ganz in Ihrer Nähe.

Infos unter Telefon 058 451 51 66  
oder auf [www.pszh.ch/sport](http://www.pszh.ch/sport)

---

# Editorial

Liebe Leserin, lieber Leser



**Jürg Bachmann**

Wir erleben gerade wieder die längsten Tage des Jahres. Die Zeit, in der wir untermals und an den Abenden gern an der frischen Luft sind. Gartenrestaurants und Grillabende auf dem Balkon oder im Garten haben Saison. Corona wird immer kleiner geschrieben. Viele Menschen sind geimpft und wagen sich mit der nötigen Vorsicht wieder nach draussen. Es gibt viele Zeichen, die auf ein doch noch gutes Jahr 2021 hinweisen.

In diese Sommerstimmung empfehlen wir auch die neue Ausgabe von Seniorin. Wir haben wieder aus verschiedenen Lebensbereichen Themen zusammengetragen und hoffen, damit Ihr Interesse zu wecken.

Eine Studie zeigte, dass die meisten Start-ups, die Erfolg haben, von Menschen gegründet und betrieben werden, die über 50 Jahre alt sind. Kein Alter zu spät also, um kreativ zu sein und Unternehmer zu werden. Lesen Sie den Beitrag von Linus Baur. Der Aargauer Heinrich Zschokke, zu dem Esther Egger einen Fachmann befragt, war schon zu Lebzeiten im 18. Jahrhundert das, was man heute einen Start-up-Unternehmer nennen würde.

Andere Seniorinnen und Senioren besuchen die Senioren-Universität, wie Corina Preiswerk in ihrem Beitrag schreibt. Oder vertiefen Sie sich ins Mac-Buch, das Linus Baur empfiehlt. Für alle gilt: viel trinken ist besonders im Sommer sehr wichtig. Ruth Ellenberger vom Ernährungszentrum Zürich hat Tipps und Rezepte.

Wir sprechen im Heft aber auch gesellschaftliche Probleme an. Das Gesundheitswesen wird immer teurer und niemand scheint sich effizient darum zu kümmern. Dabei wäre eine sinnvolle Koordination wichtig, schreibt Anton Schaller. Können junge Menschen bald kein Deutsch mehr schreiben? Sieht so aus, findet Corina Preiswerk und öffnet die Debatte über ein zentrales Thema: eine Gesellschaft, die sich sprachlich nicht ausdrücken kann, findet für ihre Herausforderungen auch sonst keine Lösungen.

Auf vier Freiluftausstellungen weist Linus Baur besonders hin: in Bad Ragaz, in Bad Zurzach, in Môtier und im Kulturort Weiertal bei Winterthur. Erinnern Sie sich übrigens ans grandiose Gotthard-Massiv aus Tessiner Granit, das an der Expo 2015 im Schweizer Pavillon ausgestellt war? Sie können ihm im Landesmuseum Zürich wieder begegnen.

Einen grossen Kratten von Anregungen bieten wir Ihnen also. Möge Seniorin Sie bei guter Gesundheit und einem freudvollen Sommer erreichen. Einen solchen wünschen wir Ihnen. Und dazu gute Lektüre.

Herzlich

Ihr

Jürg Bachmann

Herausgeber



# Inhalt



## Gesellschaft

- 6 Start-up gründen –  
Chance im besten Alter**  
Linus Baur
- 8 Einsatz für eine  
zeitgemässe Sorgeskultur**  
Beat Steiger
- 10 Die Gesundheitskosten  
koordiniert senken**  
Anton Schaller
- 12 Apple-Computer  
verständlich erklärt**  
Linus Baur
- 13 Von wegen hundemüde!  
Auch im Alter noch tierisch  
fit**  
Paid Content
- 14 «Können Junge heute noch  
richtig Deutsch?»**  
Corina Preiswerk

- 16 Mit einer App Wege im  
Aargau entdecken**  
Andrea Portmann
- 24 Eine intellektuelle  
Verjüngungskur**  
Corina Preiswerk
- 25 Das genussvolle Fitness-  
center in der Natur**  
Paid Content

## Gesundheit

- 20 Richtig trinken:  
Einmaleins der Getränke**  
Ruth Ellenberger

## Impressum

**seniorin** Offizielles Organ des ZRV **Erscheinung** vierteljährlich  
**Website** www.seniorweb.ch **Auflage** 10 500 Exemplare  
**Leserschaft** 50 000 Leser/-innen **Herausgeber** eSenioren GmbH  
**Publizistischer Beirat** Zürcher Senioren- und Rentner-Verband (ZRV),  
Cäcilia Hänni, Präsidentin, caecilia.haenni@gmail.com,  
8000 Zürich, Telefon 044 422 81 00, info@zrv.ch, www.zrv.ch;  
Aargauischer Seniorenverband (ASV), Esther Egger, Präsidentin,  
Tobelstrasse 8, 5416 Kirchdorf, Telefon 056 282 56 50,  
es.egger@bluewin.ch; Seniorweb AG, Werdstrasse 8, 8004 Zürich,  
Telefon 044 380 34 77

**Redaktion** Jürg Bachmann, Anton Schaller, Linus Baur, Esther Egger,  
Corina Preiswerk, Silvio Seiler **Autoren** Peter Bircher, Ruth Ellenberger,  
Bea Heim, Andrea Portmann, Beat Steiger **Bilder** gemäss Quellen,  
Autoren, Getty Images, Titelbild: Getty Images **Layout, Druck &**  
**Anzeigen** Stutz Medien AG, Wädenswil, seniorin@stutz-medien.ch,  
www.stutz-medien.ch **Anzeigen-Marketing** Adrian Rohner,  
Telefon 044 783 99 45, adrian.rohner@stutz-medien.ch **Papier** 150 g/m<sup>2</sup>  
Novatech Satin halbmatt beidseitig gestrichen weiss FSC Mix  
**Korrektorat** Ilse-Helen Rimoldi, 5040 Schöftland

printed in  
**switzerland**



## Kultur

---

- 22 Volksaufklärer für eine moderne Schweiz**  
Esther Egger
- 26 Skulpturen bestaunen unter freiem Himmel**  
Linus Baur
- 28 Aktuelle und kontroverse Ausstellungen**  
Linus Baur

## Lifestyle

---

- 18 Lebenspiegel – ein kostbares Geschenk**  
Esther Egger
- 23 Eisenweg zum Bergwerk Herznach**  
Wandertipp
- 29 Rätsel**  
Mitmachen und gewinnen

## Digital

---

- 30 Werden Sie Abonnent von Seniorweb**  
seniorweb
- 31 Umgang mit App, Smartphone und Laptop**  
seniorlearn



## Verbandsinfos

---

- 32 Pensioniert – und kein bisschen müde**
- 34 Rücktritte aus dem ZRV-Vorstand**
- 35 Vorankündigung zur 16. Zürcher Alterskonferenz**



Supported by **seniorweb**

# Start-up gründen – Chance im besten Alter

Es ist ein Klischee: Wer ein Start-up gründet, ist meistens jung. Eine Studie aus den USA widerlegt das. In der Schweiz ist es ähnlich, wie das Start-up-Beispiel zum Bau von Häusern aus wiederverwerteten Plastikflaschen belegt. LINUS BAUR

Früher war man mit 70 Jahren alt. Als Rentner sass man zu Hause, arbeitete ein bisschen im Garten, wartete auf den Besuch der Lieben zum sonntäglichen Braten. Über diese Klischees können die Senioren von heute nur noch schmunzeln. Nicht umsonst tragen sie klingende Namen wie Best Ager oder Golden Oldies. Sie sind aktiv, haben Geld und wollen etwas erleben. Für die Werbewirtschaft sind die Best Ager ein wachsendes und lohnendes Geschäft. Doch es gibt Golden Oldies, die etwas bewirken wollen und ein Start-up gründen, denn längst nicht jeder Mensch hat im höheren Alter nur den ruhigen Lebensabend im Blick.

Wie eine gross angelegte MIT-Studie aus den USA belegt, sind die erfolgreichsten Start-up-Gründer über 40. In der Schweiz sieht es ähnlich aus. Die Forscher zeigen auf, dass ein Start-up eines 50-Jährigen fast doppelt so oft im oberen Wachstumsbereich ist als ein Start-up eines 30-Jährigen und dass die Chance auf ein erfolgreiches Unternehmen bei einem 65-Jährigen fast dreimal grösser ist als bei einem 25-Jährigen. Die Autoren der Studie begründen das damit, dass die Älteren «mehr Humankapital, soziales und finanzielles

Kapital» vereinen. Sie besitzen relevante Berufserfahrung, waren bereits als Angestellte äusserst erfolgreich – und haben graue Haare.

## Neue Häuser aus alten Plastikflaschen

Start-ups sind in der Schweiz im Trend. Sie ziehen Investoren an, schaffen Arbeitsplätze und machen «swiss-made»-Innovationen in der ganzen Welt bekannt. Dass sich auch im höheren Alter ein Start-up aus der Taufe heben lässt, beweist der 65-jährige Igor Ustinov, Sohn des berühmten britischen Schauspielers Peter Ustinov, der in Romont im Kanton Freiburg lebt und zusammen mit seinem Freund André Hoffmann, dem Vizepräsidenten des Pharmamultis Roche, Ende 2018 das Start-up UHCS (Ustinov Hoffmann Construction System) gründete. Ihre Idee: neue Häuser aus alten Plastikflaschen erstellen. Damit wollen sie dazu beitragen, das Problem Plastik, das zum grössten Umweltverschmutzer geworden ist, zu verringern.

Die Technologie dazu wurde zuerst von einem Ingenieurbüro in Montreux validiert, dann von den Eidgenössischen Prüfungsinstitutionen nach den höchsten schweizerischen und internationalen Baunormen SIA und ISO zertifiziert. Entwickelt wurde ein erstes Hausmodell aus PET-Flaschen, das ein bis zwei Stockwerke haben kann und eine Wohnfläche von 96 und 150 Quadratmetern bietet. Die Gründer gehen davon aus, dass diese Häuser billiger sein werden als konventionelle Häuser. Verschiedene Projekte sind inzwischen aufgegleist, so ein Pilothaus in Frankreich. Das strukturelle Konzept basiert auf modularen Kuben, die kombiniert werden können, um schlichte Häuser oder auch Gebäude mit bis zu acht Geschossen zu bauen.

Ustinov und Hoffmann geht es aber nicht nur um den Bau von Häusern aus Kunststoff. Mit ihrem Start-up möchten sie zur Entwicklung der lokalen Wirtschaft beitragen, indem sie eine Kreislaufwirtschaft rund um die Wiederverwendung von Kunststoffen entwickeln. Daher suchen die beiden nach lokalen Investitionspartnern. Ob ihr Vorhaben erfolgreich sein



**Igor Ustinov hatte die Idee, gebrauchtes Plastik in Häuser zu verwandeln.** Alle Bilder: zVg



wird, bleibt offen. Zu wünschen wäre es in jedem Fall angesichts der Tatsache, dass die Welt förmlich in Plastik ertrinkt. Von den 320 Millionen Tonnen Kunststoff, die jedes Jahr produziert werden, landen acht Millionen in den Weltmeeren. Nach Angaben der Vereinten Nationen wird sich der gegenwärtige Trend fortsetzen. Bis 2050 dürfte es in den Weltmeeren mehr Plastik als Fische geben.

### **Start-ups sind «Innovationstreiber und kein Streichelzoo»**

Forschung und Innovation gelten als Lebenselixier der Schweizer Wirtschaft. Dabei spielen Start-ups (auch von älteren Menschen) eine wichtige Rolle, wie das Beispiel Ustinov/Hoffmann belegt. «Start-ups und Politik – zwei Welten, die aufeinanderprallen» titelt die grünliberale Zürcher Nationalrätin Judith Bellaiche ihren Beitrag auf swissinfo.ch. Darin beklagt sie sich, dass Start-ups von der Politik kaum unterstützt werden. Im internationalen Vergleich belegt die Schweiz beim Kriterium «Ease of Starting a Business» lediglich Platz 77. Ihr Versuch für eine erleichterte Unternehmensgründung ohne langwierige notarielle Verfahren scheiterte im Parlament kläglich. Bellaiche findet, die Politik müsse die Start-ups gerade in der jetzigen Krise besonders fördern, denn diese sind «Innovationstreiber und kein Streichelzoo».

Dem kann man nur beipflichten. Das könnte vermehrt auch ältere Semester dazu animieren, eine spannende Idee für ein Start-up zu entwickeln. Unternehmensgründer haben es bei Banken bekanntlich



**Nationalrätin Judith Bellaiche fordert mehr Unterstützung von der Politik.**

nicht leicht, einen Kredit zu bekommen. Sie brauchen vor allem einen lückenlosen Finanzplan, um überzeugend für ein Darlehen zu werben. Für ältere Gründer ist das Ganze noch eine Stufe schwieriger. Eigentlich nicht logisch, wenn man berücksichtigt, dass ältere Start-up-Gründer etwas mitbringen, das jungen Gründern fehlt: jede Menge Lebens- und Berufserfahrung, die eher einen Erfolg versprechen.



**«Europa» ist eines der Hausmodelle aus PET-Flaschen, die vom Start-up Ustinov/Hoffmann entwickelt wurden.**

# Einsatz für eine zeitgemässe Sorgekultur

Thomas Diener ist seit 32 Jahren in unterschiedlichen Funktionen für die Pro Senectute St. Gallen tätig. Dabei hat er sich auch intensiv mit dem Thema Hilfe und Betreuung im Alter auseinandergesetzt. Beat Steiger befragte ihn zu Hilfeleistungen und dem Dokument der Paul Schiller Stiftung.

## **Seniorweb: Was fällt Ihnen beim Stichwort «Betreuung» ein?**

**Thomas Diener:** Der Begriff der Betreuung hat ein «Gschmäcke». Er hat sich in der «Kinderbetreuung» gut etabliert, wenn man Kinder in ihren Alltagssituationen unterstützt. Aber Betreuung von alten Menschen? Sie sind ja erwachsen. Kann man da für Unterstützungsleistungen von Betreuung sprechen? Insbesondere durch das Engagement der Paul Schiller Stiftung in den letzten Jahren wird der Begriff wieder häufiger und gehaltvoller benutzt und wir benutzen ihn bei der Pro Senectute ebenfalls.

## **Würden Sie denn andere Begriffe vorziehen?**

Mir gefallen Begriffe wie Sorgekultur, Sorgegemeinschaft, sorgende Gemeinschaften. Der Begriff der Sorge umfasst die Selbst-Sorge, die Für-Sorge und den sorgenden Umgang untereinander. Zudem wird er verwendet im Sinne von «Ich mache mir Sorgen um etwas» und meint eine empathische Betroffenheit. Im Ausdruck «Wir tragen Sorge zueinander oder zu etwas» meinen wir, dass wir etwas mit Achtsamkeit und Sorgfalt tun. Damit beinhaltet der Begriff sowohl eine emotionale Betroffenheit wie auch den achtsamen Umgang mit sich selbst und andern.

## **In unseren Breitengraden gibt es seit einiger Zeit zaghafte Versuche von Caring Communities, von Sorgegemeinschaften, aber sie haben sich noch nicht überzeugend etabliert, weder in Stadtquartieren noch in Dörfern. Ist der sorgende Umgang auf das Familienleben reduziert und ausserhalb herrscht die «Ellbogengesellschaft»?**

Ja und nein: Die Hilfsbereitschaft der Gesellschaft ist auch heute noch oft grösser, als wir annehmen. Insbesondere in einer Krise besteht ein grosser Zusammenhalt der Bevölkerung. Es gibt aber zunehmend strukturelle Hürden, die eine länger andauernde Unterstützung erschweren, wie Wohnsiedlungen, welche die Anonymität fördern, eine geringe Integration in die Gemeinde oder das Quartier durch häufigere

Umzüge aufgrund der Arbeitssituation, höhere Anzahl an Doppelverdienern usw. Der sorgende Umgang ist heute stark privatisiert und findet in funktionierenden Familien statt. Manchmal zerbrechen Familien oder Eltern sind mit dem beruflichen Engagement und der gleichzeitigen Betreuung ihrer Kinder und ihrer hochbetagten Eltern überfordert. Da kommen formelle Hilfs- und Betreuungsangebote etwa von Spitex, Pro Senectute und anderen Organisationen ins Spiel. Zudem gibt es hochbetagte Menschen ohne Familien. Auch sie brauchen Unterstützung.

## **Wie klären Sie bei Pro Senectute den Unterstützungsbedarf ab?**

Wir machen eine sogenannte Bedarfsklärung bei Menschen, die sich bei uns melden. Oft melden sich unterstützungsbedürftige Personen erst, wenn sie fast am Boden sind und überhaupt nicht mehr mögen. Dann haben sie oft das Bedürfnis, dass man alles übernimmt. Aber wir wollen, dass die eigenen Ressourcen von be-



**Thomas Diener, der Vorsitzende der Geschäftsleitung der Pro Senectute des Kantons St. Gallen, unterhält sich im Gespräch mit Seniorweb über Fragen guter Betreuung im Alter. Bild: zVg**



einträchtigten Personen nicht durch gut gemeinte Hilfs- und Betreuungsleistungen geschwächt werden.

#### Wie wird der Bedarf nun abgeklärt?

Wir arbeiten subsidiär, d. h., Selbstsorge im Sinne der Eigenverantwortlichkeit und familiäre Sorge gehen vor. Wir klären also die physischen, psychischen und geistigen Ressourcen der unterstützungsbedürftigen Person ab, ebenso ihr soziales Umfeld und bereits laufende Unterstützungsleistungen von anderen Organisationen. Es ist sehr wichtig, dass wir nicht «zu motiviert» sind mit unserer Hilfsbereitschaft. Als ich als Sozialarbeiter neu bei der Pro Senectute angefangen habe, sagte mir ein erfahrener Arbeitskollege bildlich gesprochen: «Arbeite nicht mit beiden Händen, sondern nur mit einer, die andere halte auf deinem Rücken oder in der Hosentasche. Denn wenn du zu motiviert hilfst, geht das oft auf Kosten der Erhaltung der Selbstkompetenzen der zu betreuenden Person.»

**Im Impulspapier 1 der Paul Schiller Stiftung vom April 2021\* werden in den folgenden sechs Handlungsfeldern Betreuungsleistungen konkretisiert, nämlich «Selbstsorge», «Alltagsgestaltung», «soziale Teilhabe», «Haushaltführung», «Betreuung in Pflegesituationen», «Beratung und Alltagskoordination». Was sagen Sie dazu?**

Wir sind in allen Bereichen tätig und finden die aufgezählten Handlungsfelder für ein gutes Altern bedeutsam. Aus meiner Erfahrung ist für eine möglichst hohe Lebensqualität die soziale Teilhabe zentral. Dabei kommt es nicht auf die Anzahl sozialer Kontakte an, sondern auf deren Tiefe und Innigkeit. In der Hochaltrigkeit nehmen die sozialen Kontakte ab, aber der Wunsch nach einer tiefen Herzensverbindung mit einer oder mehreren An- oder Zugehörigen bleibt, meistens bis zum Tod. Was fehlt, ist ein Handlungsfeld Seelsorge in einem spirituellen Sinn, aber auch für die Verarbeitung von Verlust und Abschied von geliebten Menschen. Die Kirchen leisten hier nach wie vor einiges. Es fehlt ihnen aber zunehmend das Personal. —

\* Siehe unter «Gute Betreuung im Alter»

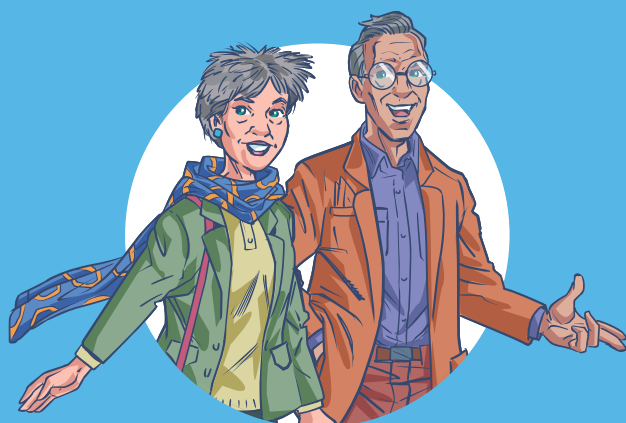
Das ganze Interview erschien am 14. Mai 2021 auf [www.seniorweb.ch](http://www.seniorweb.ch)

#### DIE PAUL SCHILLER STIFTUNG

wurde u. a. zum Zweck errichtet, gemeinnützige Werke aller Art zu schaffen, zu betreiben oder zu fördern, wobei auch über das Stiftungskapital verfügt werden kann. Sie besteht seit 1974. [www.paul-schiller-stiftung.ch](http://www.paul-schiller-stiftung.ch)



## WIR SIND FÜR SIE DA



### Konflikt- und Gewaltsituationen im Alter

«Die UBA klärt, vermittelt und schlichtet in Konfliktsituationen und bietet Hilfe für von Gewalt betroffene ältere Menschen»

- ✓ Bewältigung von Konflikten in allen Lebensbereichen
- ✓ Unterstützung für von Misshandlung betroffene Menschen
- ✓ Information und Sensibilisierung zur Verhütung von Gewalt im Alter

**Unabhängige Beschwerdestelle für das Alter UBA**

Montag bis Freitag: 14 – 17 Uhr | 0848 00 13 13 | [info@uba.ch](mailto:info@uba.ch) | [www.uba.ch](http://www.uba.ch)

# Die Gesundheitskosten koordiniert senken

Die Kosten im Gesundheitswesen steigen von Jahr zu Jahr. Experten rechnen damit, dass bis ins Jahr 2035 die Prämien in der Grundversicherung von heute 420 auf 850 CHF ansteigen werden. Die Koordination zwischen all den Beteiligten ist zu verstärken, die Betreuung neu zu regeln. **ANTON SCHALLER**

Heute vertreten alle zuerst ihre eigenen Interessen. Die Kantone versuchen, ihre Beteiligung an den Spittalkosten nach dem Prinzip «ambulant vor stationär» zu reduzieren – unabhängig vom Gesundheitszustand des einzelnen Patienten. Die Spitäler wollen durch möglichst viele Privatpatienten ihre Ertragslage verbessern, die Ärzteschaft ihre Einkommenssituation sichern. Die Krankenkassen wollen durch neue Modelle weitere Kunden gewinnen und durch ein straffes Kostenmanagement ihre Aufwendungen senken. Und die Prämienzahler schliesslich versuchen, ihre stets steigenden Prämien durch eine möglichst optimale Versorgung, oft auch durch unnötige Arztbesuche, zu kompensieren.

Tatsächlich: Es fehlt in der Schweiz ein gemeinsames, solidarisches Bemühen, um die laufend steigenden Gesundheitskosten gemeinsam in den Griff zu be-

kommen. Innovative Ideen und Projekte, mit denen die Kosten gedämpft werden könnten, gibt es noch viel zu wenige, vielmehr wird die Diskussion stets auf Kostenumlagerungen fokussiert.

## CareNet+ im Kanton Zürich

Ein interessantes Projekt ist CareNet+, das von der Pro Senectute des Kantons Zürich bereits im Jahr 2016 im Bezirk Affoltern gestartet wurde und jetzt den Regelbetrieb aufgenommen hat. In den 14 Gemeinden können komplexe Fallsituationen an CareNet+ zur weiteren Abklärung überwiesen werden. Aber auch die Spitex-Organisationen, die Spitäler, Ärzte sind gehalten, Fälle an CareNet+ zu melden. Die Kernaufgabe von CareNet+ besteht darin, die fallbezogene Zusammenarbeit unter den bestehenden Leistungserbringern und Kostenträgern aus dem Gesundheits- und



**In der Gesundheitsvorsorge ist eines ganz wichtig: die Koordination.**

Sozialbereich nach der Methodik des Care-Management-Regelkreises zu koordinieren. Zukunftsweisende Erfahrungen konnte ich im Projektverlauf mit den sektorenübergreifenden Fallkonferenzen machen. Ich führte die Fallkonferenz als neutraler Moderator/Mediator durch, achtete darauf, dass sich alle an der Konferenz Beteiligten auf Augenhöhe begegnen konnten. Ziel der Konferenz ist der Informationsaustausch, die Koordination der Dienstleistungen und insbesondere die Evaluation der bestmöglichen Lösung, wobei nicht zuletzt auch die Finanzierungsfragen in die Überlegungen einbezogen werden.

### Reas in den Kantonen Schaffhausen und Bern

Mit dem Projekt Regionale Anlaufstellen (Reas) versuchen die Projektverfasser auf die mangelhafte Unterstützung von Patientinnen und Patienten mit chronischen Erkrankungen und psychosozialen Mehrfachbelastungen zu reagieren. Im Projekt werden Interventionen der klassischen Gesundheitsversorgung und psychosozialer Unterstützung mit einem koordinierten Hilfeprozess kombiniert. Beim Prozess werden, wie bei CareNet+, alle Beteiligten und die in der Region verfügbaren Angebote der Gesundheitsligen mit einbezogen. Reas koordiniert die Versorgung, weil es nach den Projektverfassern meist am Einbezug der Lebenswelt und Lebensführung der Patientinnen und Patienten fehle. Wenn jedoch eine Behandlung, beziehungsweise Unterstützungsleistung im Gesundheitswesen nachhaltig wirken sollte, dann müssten die Betroffenen auch zu Hause und in ihren zentralen sozialen Kontakten Stabilität und Unterstützung erfahren. Ausgehend vom geäußerten Bedarf der Patientinnen und Patienten wird gemeinsam ein massgeschneidertes Hilfsangebot entwickelt, das die betroffenen Personen bei der Bewältigung dieser komplexen Problemstellung gleichzeitig einbezieht und entlastet. Nicht zuletzt soll so weiteren Krisen und Verschlechterungen der Lebenssituation, im Sinne von Prävention in der Gesundheitsversorgung, vorgebeugt werden.

### Ein gemeinsamer Weg

Gemeinsam ist beiden Projekten, dass im Zentrum die Koordination steht, dass alle beteiligten Personen mit einbezogen werden. Care Net+ ist stark auf die älteren Menschen ausgerichtet. Reas ist in dieser Frage umfassender aufgestellt; es bezieht alle Altersgruppen mit ein. Reas betont auch stärker den psychosozialen Bereich. Und das ist unabdingbar. Ich habe an den von mir durchgeführten Fallkonferenzen erfahren, dass nie alle Beteiligten über alle Informationen zu dem Fall verfügten, dass es unter den Beteiligten meistens nicht ein übereinstimmendes Bild über die aktuelle Situation gab, in der sich der Patient, die Patientin befand. Der Informationsaustausch ist für die Lösungsfindung notwendig. So sind bei der Fallbehandlung

also die gesundheitlichen, die psychosozialen als auch die finanziellen Fragen miteinzubeziehen, um schliesslich auf eine auf die Person bezogene, auch angemessene Lösung des Falles zu kommen.

### Wer finanziert?

Schwierig wird es mit der Finanzierung. Besonders für die jeweils angefragten Ärzte, für die Fallkonferenz ganz wichtige Teilnehmer, stellt sich die Frage, wer finanziert «meine dafür aufgewendete Zeit»? Care Net+ hat in ihrem aktuellen Regelbetrieb mit den Gemeinden im Bezirk Affoltern die Finanzierung regeln können. Langfristig muss eine Regelung über das Krankenversicherungsgesetz KVG gefunden werden. Die Krankenkassen tun sich schwer damit; einer Leistungsausweitung stehen sie immer skeptisch gegenüber, an sich zu Recht. Die laufenden Projekte haben daher den Beweis zu erbringen, dass die präventive Wirkung der Leistungen die Kosten der Krankenkassen zu kompensieren vermag. Und zwingend ist auch, dass die vielen Player im Gesundheitswesen zu einem gemeinsamen Weg der so dringend notwendigen Koordination finden. Im Kanton Zürich zeichnet sich eine Lösung ab, denn die meisten im Gesundheitsbereich aktiven Organisationen sind sich einig, dass es eine zentrale Triage-Stelle zur Koordination braucht. —

## Sicher ein- und aussteigen!

Wir bauen in Ihre **bestehende(!)**

Badewanne eine Tür ein.

Absolut wasserdicht!

**Magic Bad®**

Nur 1 Arbeitstag, kein Schmutz!

15 Jahre Erfahrung, über 12'000 eingebaute Türen!



[www.Badewanntüre.ch](http://www.Badewanntüre.ch)

Auskunft und Beratung Tel: 079 - 533 15 70



# Apple-Computer verständlich erklärt

Computer sind längst im Alltag vieler älterer Menschen angekommen. Apple hat seinen Anteil daran, dass sich selbst weniger technikaffine Nutzer mit ihrem Computer gut zurechtfinden. Ein neuer, ausführlicher Ratgeber hilft dabei. LINUS BAUR

Anwendungsfreundlichkeit und Sicherheit, dafür stehen die Mac-Rechner von Apple. Auch für das exklusive Design und die gute Anbindung zu iPhone und iPad für MacBook und iMac. Doch ausgerechnet die Funktionsvielfalt des Mac-Betriebssystems macOS bildet für ältere Einsteiger oft eine Hürde, die ihnen die Freude am Mac verdirbt. Eine nützliche Hilfestellung bietet da der Ratgeber «Das Mac-Buch für Senioren» von Philip Kiefer.

Mithilfe vieler bebildeter Schritt-für-Schritt-Anleitungen gelingt es schnell und unkompliziert, sich mit dem Gerät und dem Betriebssystem, aktuell für macOS 11, vertraut zu machen. So lernt man, wie unkompliziert es ist, E-Mails zu schreiben, Termine digital zu organisieren und sicher im Internet zu surfen. Aber mit einem Mac geht mehr: In verständlicher Sprache wird erklärt, wie man die Medienvielfalt im iTunes Store nutzen kann oder wie einfach es ist, Fotos zu bearbeiten und eigene Urlaubsfilme zusammenzuschneiden.

## Überarbeitete Funktionen berücksichtigt

Die zweite Auflage des erfolgreichen Mac-Buches geht auf überarbeitete Funktionen des Betriebssystems und das neue, in macOS enthaltene Programm «Fotos» ein. Sie lernen, Ihren Mac auch über das nächste Software-Update hinaus souverän zu bedienen. In neun Kapiteln werden Sie mit den zahlreichen Möglichkeiten Ihres Macs vertraut gemacht:

- Ihren Mac sicher in Betrieb nehmen
- Bedienungshilfen und Sprachassistentin Siri
- Mit Ihrem Mac ins Internet
- Wichtige Programme kennenlernen
- Dokumente erstellen und ausdrucken
- Jederzeit Ordnung schaffen auf Ihrem Mac
- Fotos auf dem Mac kopieren und gekonnt bearbeiten
- Musik und Filme auf Ihrem Mac wiedergeben
- Ihren Mac warten und einfache Probleme lösen

Falls Sie noch keinen Computer gekauft haben, gibt der Autor wertvolle Hinweise, welche Art von Compu-

ter für Sie die richtige ist, denn es gibt verschiedene Modelle, die jeweils Vor- und Nachteile haben. Beim Mac gibt es drei Arten von Computern: iMac, MacBook und iPad, die unterschiedliche Bedürfnisse erfüllen. Auch listet das Buch auf, welche Zusatzgeräte Sie unbedingt benötigen. Zudem wird erklärt, welche Angaben (Arbeitsspeicher, Festplatte, Prozessor, Zoll usw.) beim Computerkauf besonders wichtig sind.

Im Vorwort schreibt der Autor Philip Kiefer: «Ein Computer ist so etwas wie ein Auto, wie eine Waschmaschine oder wie ein Fernseher. Es ist ein Gerät, dessen Nutzung Sie zunächst erlernen müssen – anschließend profitieren Sie nur noch von allen seinen Vorteilen.» Keine Frage, das Mac-Buch für Senioren ist eine wertvolle Anleitung, die den Zu- und Umgang mit der Apple-Welt auf unterhaltsame Art merklich erleichtert.



**Philip Kiefer: Das Mac-Buch für Senioren, dpunkt.verlag, ISBN Print: 978-3-86490-792-0**

# Von wegen hundemüde!

## Auch im Alter noch tierisch fit

Kennen Sie den «inneren Schweinehund»? Diesen fiesen Zeitgenossen, der einem im Nacken sitzt und etwas von der bequemen Couch faselt? Oder gehören Sie eher zu denjenigen, die sich bremsen müssen, um zwischendurch dem Körper ein bisschen Ruhe zu gönnen?

Egal zu welchem Typ Mensch Sie gehören: Unseren Haustieren geht es nicht viel anders. Auch bei ihnen gibt es diejenigen, die immer aktiv sind, sich gerne und viel bewegen. Und es gibt die anderen, die lieber auf dem Sofa oder besser noch auf dem Bett liegen. Einen grossen Vorteil haben unsere Haustiere uns gegenüber: Sie haben in uns ihre persönlichen Trainer\*innen, die sie jederzeit zum Spielen und «Trainieren» motivieren können – aber auch darauf achten, dass die wichtigen Ruhephasen nicht zu kurz kommen. Das ist wichtig, denn wie für uns Menschen ist auch für Hund und Katz', aber auch für Hamster & Co. ausreichend Bewegung wichtig, um auch im Alter nicht nur geistig, sondern auch körperlich noch fit zu sein. Aber eben auch der Ausgleich dazu. Ansonsten drohen Überreizung und Stress.



**Gymnastik-«Tricks» wie das Verbeugen fördern die Beweglichkeit von Hunden jeden Alters.**



**Schon kleine Dinge wie eine Kartonröhre animieren einen neugierigen Hamster zu mehr Bewegung.**

Gerade bei älteren Tieren hapert es jedoch oft mit der Motivation. Mein Kater Smilla liebt es zum Beispiel zu spielen – solange er dabei liegen kann und sich nicht allzu gross bewegen muss. Im Gegensatz zu ihm lernt Nachbarshündin Lenka gerade, auch mal Ruhe zu bewahren. Viele Streicheleinheiten zur Entspannung helfen da sicher gut. Oder wie wäre es mit einer Massage? Gerade Katzen und Hunde reagieren darauf sehr positiv, egal ob Faulpelz oder Energiebündel. In jedem Fall gilt es eine dem Alter und Gesundheitszustand des Tiers angemessene Beschäftigung zu finden. Naheliegender sind Katzen-Federangel, Hundeballi und Hamsterrad. Oft wird das aber schnell für beide Seiten langweilig und es passiert nichts mehr.

Wer sich jedoch mit den natürlichen Bedürfnissen seines Schützlings auseinandersetzt, wird auf Alternativen stossen, die beiden Seiten Spass machen und auch im gesetzten Alter noch gut möglich sind. Katzen sind da besonders anspruchslos. Die meisten jagen lieber einem Korkzapfen an einer Schnur nach als teuren Design-Spielsachen. Die Palette an Möglichkeiten ist auch bei Hunden schier unerschöpflich. Von Such- über Geschicklichkeitsspiele bis hin zu Gymnastik-«Tricks». Und selbst der Hamster braucht nicht ständig im Laufrad seine eintönigen Runden zu drehen: Wie wäre es mit einem kleinen «Vitaparcours» mit Kartonröhren, Holztreppe usw., auf dem gesunde Snacks versteckt sind?

Das Schöne an der Sache ist: Wer sich auf diese Weise mit seinem Haustier beschäftigt, stärkt die Bindung zu ihm, regt die eigene Fantasie an und tut mit der zusätzlichen Bewegung auch gleichzeitig etwas für die eigene Fitness im Alter, für den Geist und den Körper.

Zürichbergstrasse 263, 8044 Zürich  
 info@zuerchertierschutz.ch  
 www.zuerchertierschutz.ch  
 PC-Konto: 80-2311-7



**Auf unserer Website [zuerchertierschutz.ch/](http://zuerchertierschutz.ch/) tierhaltungsfragen finden Sie viele weitere nützliche Tipps.**

# «Können Junge heute noch richtig Deutsch?»

Immer mehr Rechtschreibfehler, Kommafehler, Grammatikfehler: Kommt unseren jüngeren Generationen die Sprachkompetenz abhanden? Zahlreiche Studien weisen in diese Richtung. Eine neues Sprachbewusstsein ist nötig. CORINA PREISWERK

Es sieht nicht gut aus mit den Deutschkenntnissen vieler junger Menschen, was Richtig und Falsch betrifft. Das bestätigen nicht nur Lehrerinnen und Lehrer, Bildungsverantwortliche oder Schul- und Prüfungsbehörden, sondern zunehmend auch HR-Beauftragte in Unternehmen, die fast täglich Bewerbungsschreiben voller Fehler erhalten. Die ältere Generation wird vermutlich den Kopf schütteln, denn sie alle haben noch gründlich die Regeln gelernt – beziehungsweise lernen müssen – und wissen Bescheid, wann man ein Wort gross oder klein schreibt, ob man ein Komma setzt oder ob von Fall zu Fall der Dativ oder der Akkusativ verwendet werden muss. Ist das alles «den Jungen von heute» völlig egal geworden?

## Die Ursachen sind vielschichtig und liegen im Wandel unserer Gesellschaft.

Wahrscheinlich kämen schon die Eltern der jungen Leute, die jetzt in Schule, Lehre und Ausbildung sind, schlecht weg, wenn man ihre Sprachkompetenz prüfen würde. Die Hintergründe liegen auf der Hand: Die Vorbildfunktion der Eltern wackelt, das Familienleben hat sich gewandelt, man kommuniziert anders miteinander, und zwar von Generation zu Generation genauso wie unter Gleichaltrigen. Gelesen wird immer weniger, und wenn überhaupt, dann Inhalte von sozialen Netzwerken, Online-Plattformen oder Blogs.

## Wer schreibt heute Briefe?

Da haben Lehrpersonen einen schweren Stand, wenn sie Regeln und Normen vermitteln wollen. Die Zeit, als regelmässiger Briefwechsel noch gang und gäbe war, ist längst vorbei. Heute schreibt man auf WhatsApp, wo es schlicht und einfach kaum Regeln gibt und der Fantasie junger Menschen keine Grenzen gesetzt sind – im Gegenteil, möglichst ausgefallener und innovativer Ausdruck ist gefragt und beliebt. Wer aus dieser Stilwelt kommt und sich plötzlich mit ernsthaften, also etwa beruflichen Themen konfrontiert sieht, hat es schwer, die Orientierung zu finden. Es ist übrigens ein offenes Geheimnis, dass auch viele Erwach-

sene im Arbeitsalltag mit dem schriftlichen Deutsch Mühe haben und zum Beispiel in betriebsinternen E-Mails auch Fehler machen. Wenn man auf die Entwicklung der deutschen Sprachnormierung zurückblickt, stellt man fest, dass «autoritäre» und weniger strenge Phasen einander ablösen. Ein einschneidendes Ereignis waren sicher die 1968er-Jahre, die nicht nur in der Erziehung ganz allgemein, sondern eben auch in der Festlegung der Regeln für die Entscheidung zwischen dem Richtigen und dem Falschen Spuren hinterlassen haben.

## Die Rechtschreibreformen von 1996 und 2006

Die beiden Reformen kurz vor und kurz nach dem Millennium wollten eigentlich das komplizierte Regelwerk vereinfachen, aber eingetreten ist eher eine allgemeine Verunsicherung. Setzt man nun das Komma zwischen zwei Hauptsätzen mit verschiedenen Subjekten noch, oder kann man es weglassen? Schreibt man die Wortzusammensetzung «blaumachen» (im Sinn von «nicht zur Arbeit gehen») in einem Wort oder in zwei Wörtern?



Lesen auf dem Smartphone ...



### Wer oder was kann hier Abhilfe schaffen? Sind Korrektur-Softwares ein Lichtblick?

Dass die Digitalisierung immer mehr Bereiche unseres Alltags ergreift, erleben wir täglich. Ob allerdings eine Korrigiersoftware dem schreibenden Menschen die Entscheidung abnehmen kann, ist fraglich. Die entsprechende Technologie wird zwar immer besser, aber es gibt immer noch zu viele Vorschläge, die einfach grotesk sind und deshalb unbrauchbar. Ganz um das Lernen von Regeln kommen wir alle nicht herum. Dieser Meinung ist auch Julia Knopf, Professorin für Deutsch-Didaktik an der Uni des Saarlands. Sie stellt fest, dass gegenseitiges Verständnis nur mit eindeutigen sprachlichen Strukturen möglich ist. Auch – oder erst recht – in der digitalen Welt mit ihren komplexen Strukturen sind exakte Begriffe unabdingbar. Noch wichtiger findet die Linguistikdozentin allerdings die Tatsache, dass sich der Mensch niemals in eine totale Abhängigkeit von technologischen Hilfsmitteln begeben darf. Autonomie und die Hoheit über den eigenen Text sind zentrale Werte. «Wir müssen wieder mehr Bewusstsein für Orthografie schaffen, bei Jugendlichen wie Erwachsenen.» Wird dieses Ziel noch zu erreichen sein? Es ist jedenfalls den Versuch wert.

### Mehr Mensch, weniger digital

Der Titel dieses Artikels, eine Frage, steht zwischen Anführungs- und Schlusszeichen. Was wir konstruktiv zur Beantwortung dieser Frage beitragen können, sollten wir uns gut überlegen. Vielleicht wäre es gerade im jetzigen Zeitpunkt vernünftig, wieder mal etwas mehr Mensch als immer nur mehr Digitalisierung zuzulassen.



... oder in einem Buch: Wo lernt man besser Deutsch?

# SCHWEIZERISCHER SENIOREN RAT

## Kongress zum 20-Jahr-Jubiläum

### HOTEL NATIONAL

Hirschengraben 24, 3011 Bern

### REFERATE AM JUBILÄUMS-KONGRESS

- Die Rolle der Senioren in unserer Gesellschaft
- Weltraum über Generationen hinweg
- Müssen wir Angst um unsere Renten haben?
- Diskriminierung von älteren Menschen
- Das Alter in der Zukunft

### GASTREFERENTEN

- Guy Parmelin, Bundespräsident
- Ruth Dreifuss, alt Bundespräsidentin
- Prof. Dr. Claude Nicollier, Astronaut
- Stéphane Rossini, Direktor BSV
- Prof. Dr. Astrid Stückelberger, Privatdozentin UNI Genf

### MODERATION

- Stephan Klapproth, Journalist, Ex-SRF-Moderator

Das Kongressprogramm kann auf [www.ssr-csa.ch](http://www.ssr-csa.ch) heruntergeladen oder per Mail bei [info@ssr-csa.ch](mailto:info@ssr-csa.ch) bestellt werden.

Sekretariat | Kirchstrasse 24 | CH-Liebefeld BE  
[info@ssr-csa.ch](mailto:info@ssr-csa.ch) | [www.ssr.csa.ch](http://www.ssr.csa.ch)



Altern ist eine Zukunft,  
die erfunden werden muss !

**SSR** Schweizerischer Seniorenrat  
**CSA** Conseil suisse des aînés  
Consiglio svizzero degli anziani

**2001**  
**2021**

# Mit einer App Wege im Aargau entdecken

Ganz egal, ob genussvoll und gemütlich oder doch lieber mit ordentlichem Tempo, ob zu Fuss oder doch lieber auf dem Velo, der Aargau bietet viele attraktive Routen, Etappen und Themenwege, die sich wie ein feines Netz durch den Kanton ziehen. Eine App hilft sie zu finden. **ANDREA PORTMANN**

Sie ist nicht ganz neu, aber immer noch ein wahres Juwel im Portfolio von Aargau Tourismus. Die Rede ist von der AargauOutdoor App, welche vor gut zwei Jahren zusammen mit dem Kanton lanciert wurde. Hier findet sich eine Fülle an möglichen Ausflügen durch den Aargau, abgestimmt auf die jeweilige Bewegungsart und passend für jede Art von Kondition. Der intelligente Filter führt Sie durch die hohe Anzahl an Möglichkeiten direkt zum passenden Vorschlag. Oder aber man nutzt die Plattform schlicht als Inspiration für den nächsten Ausflug und stöbert durch die unzähligen Routen.

## Unbeschwert auf Tour mit der AargauOutdoor App

Der Aargau verfügt über ein dichtes und durchgängiges Radroutennetz, das sich nicht nur für den Pendlerverkehr eignet, sondern auch für interessante Entdeckungstouren. Egal wie viel Zeit man mitbringt, das Angebot ist gross, selbst mehrtägige Touren sind möglich. Zahlreiche Einkehrmöglichkeiten säumen die Strecken und verführen zu einer kurzen Rast, wobei an vielen Orten grosser Wert auf regionale Produkte gelegt wird.

Diese App war in der Geschichte von Aargau Tourismus ein Meilenstein. Endlich konnte man die ganze Vielfalt auf einer Plattform abbilden und dank der Technik dahinter immer wieder Neuheiten präsentieren. Wer möchte, stellt sich seine eigene Tour zusammen, auf dem Wegnetz finden sich interessante Ausflugsziele und Einkehrmöglichkeiten, Grillstellen oder Aussichtspunkte. Jede Region arbeitet laufend an neuen Routen. So sind immer wieder neue Ausflüge zu finden.

Der Aargau ist ein ausgesprochen interessanter Freizeitkanton, er besticht durch seine landschaftliche Vielfalt, aber auch durch die zahlreichen Angebote, die wunderbar mit Bewegung ergänzt werden können. Themenwege, Kulturpfade oder aussichtsreiche Bergrouen werden gesäumt von den imposanten Schlössern und Klöstern, von historischen Städten und kulturellem Erbe.

## Feierabend-Spaziergänge für einen entspannten Abend

Ganz neu und sozusagen eine Idee, aus der Not heraus geboren, sind die Feierabendspaziergänge, welche soeben lanciert wurden. Homeoffice und das Bedürfnis nach Bewegung haben Aargau Tourismus und die Regionen dazu inspiriert, sich diese Kategorie der kurzen Etappen auszudenken. Entstanden ist eine kleine, aber feine Auswahl an möglichen Routen, die man sozusagen direkt vor seiner Nase finden und geniessen kann.



**Die gedruckte Bewegungskarte kann kostenlos bei Aargau Tourismus bestellt werden.**

Bilder: Aargau Tourismus

### Die gedruckte Karte für den Überblick

Sozusagen als passende Ergänzung gibt es noch die gedruckte Karte. Für alle die, welche gerne spontan auf Entdeckungstour gehen, eignet sich die faltbare Karte hervorragend. Sie kann kostenlos bei Aargau Tourismus oder den regionalen Tourismusorganisationen bestellt werden und zeigt auf einen Blick das gesamte Schweizmobil-Netz im Aargau. Auf der Rückseite der Karte wurden insgesamt 12 Routenvorschläge aus dem umfangreichen Portfolio bereits ansprechend aufbereitet. Auch wer regelmässig im Aargau unterwegs ist, egal ob zu Fuss, auf dem Velo oder vielleicht auch mit den Inlinern, der eine oder andere Vorschlag ist bestimmt auch für ihn oder sie neu.

### App und los!

Für unterwegs eignet sich die kostenlose App Aargau-Outdoor. Sie ist der ideale Begleiter für alle Formen der Bewegung, liefert präzises Kartenmaterial, unterstützt im Vorfeld bei der Planung und gibt dank GPS-Tracking jederzeit die exakte Position wieder.

Interessante Hügelzüge, naturreiche Fluss- und Seenlandschaften und kulturelle sowie historische Orte laden zu unvergesslichen Ausflügen ein. Die Inspiration dazu holt man sich am besten auf: [www.ao.aargautourismus.ch](http://www.ao.aargautourismus.ch)



**Die App Aargau Outdoor ist kostenlos und sowohl für Android als auch iOS verfügbar. Sie kann hier direkt heruntergeladen werden.**

Anzeige

### YEN MIN-RU: IM ZEICHEN DER JADEBLÜTE

Auf der Spur von drei starken Frauen, die als Piratin, Geisha und Fischerstochter ihren Weg gehen, entdeckt man als Leserin 150 Jahre Geschichte und Kultur auf beiden Seiten der Taiwan-Strasse. In prägnanten Szenen erschafft die in der Schweiz lebende Autorin ein dichtes Porträt einer Zeit voller Umbrüche und Veränderungen...

Martina Hasse hat dieses in Taiwan preisgekrönte Buch aus dem Chinesischen kongenial auf Deutsch übersetzt.



**Yen Min-Ru:**  
**Im Zeichen der Jadeblüte,**

**Roman; ISBN: 978-3-906815-25-1; 300 Seiten;**  
**Preis: ca. 32.50 SFR; erscheint im Juli 2021;**  
**in jeder Buchhandlung oder unter**  
**[www.prong-press.ch](http://www.prong-press.ch) erhältlich**

### LI ANG: SICHTBARE GEISTER

Die wohl beste zeitgenössische Autorin Taiwans hat mit diesem Buch ihr Meisterwerk vorgelegt. Die misshandelten Frauen kehren nach ihrem gewaltsamen Tod als Geister zurück; doch nicht nur, um sich zu rächen, sondern auch, um in den so entstandenen Lebensräumen neue Freiheiten zu entdecken...

Eine gelungene Synthese aus alten Mythen und feministischem Gedankengut.



**Li Ang:**  
**Sichtbare Geister, Roman;**  
**Übersetzung:**

**Martina Hasse; ISBN: 978-3-906815-40-1;**  
**350 Seiten; Preis: ca. 32.50 SFR; erscheint im Juli**  
**2021; in jeder Buchhandlung oder unter**  
**[www.prong-press.ch](http://www.prong-press.ch) erhältlich**



# Lebensspiegel – ein kostbares Geschenk

Prof. Harvey Chochinov<sup>1</sup> hat in Kanada die würdezentrierte Therapie, Dignity therapy, entwickelt. Der Lebensspiegel baut auf dieser Therapie auf. Er stellt eine Momentaufnahme dar, die angesichts der eigenen Endlichkeit zum kostbaren Geschenk werden kann. ESTHER EGGER

Schwer kranke Menschen können ihrem Umfeld ihren persönlichen Rückblick hinterlassen. Esther Egger sprach dazu mit Regula Blaser-Imhasly und Karin Klemm, die die Idee in die Schweiz trugen.

## **Esther Egger: Wie ist die Idee zum Projekt Lebensspiegel entstanden und welche Trägerschaft steht dahinter?**

Regula Blaser-Imhasly und Karin Klemm: Der Funke ist gesprungen anlässlich eines Referats zum Thema Würdezentrierte Therapie, welches von Frau May, Mainz, bei palliative aargau gehalten wurde. Die Trägerschaft des Projekts setzt sich zusammen aus palliative aargau, Spitex Verband Aargau und der Andreas Weber Stiftung, Wetzikon.

Eine Kerngruppe aus verschiedenen Fachrichtungen bietet zudem Kurse für Fachpersonen an, welche ebenfalls in diesem Projekt mitwirken möchten.

## **Welche Personen sprechen Sie an?**

Interessant ist für uns, dass im Moment mehr Männer als Frauen von unserem Angebot Gebrauch machen. Wir sprechen aber alle Menschen an, die sich aktiv mit ihrem Leben befassen möchten. Das Angebot ist kostenlos.

## **Wie dürfen wir uns einen Lebensspiegel vorstellen?**

Mit dem Lebensspiegel soll schwer kranken und betagten Menschen die Möglichkeit geschenkt werden, ihren Angehörigen und Freunden einen sehr persönlichen Rückblick zu hinterlassen. Manchmal ist es eine Kunst, den richtigen Zeitpunkt zu finden. Wichtig ist immer, dass noch Kraft und Zeit sowie die kognitiven Fähigkeiten vorhanden sind, sich auf diese Zeitreise des eigenen Lebens zu begeben.

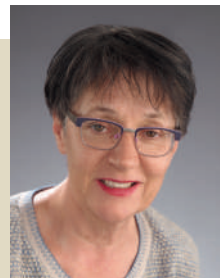
Der Anstoss dazu kann von sich aus erfolgen, oftmals spüren aber auch betreuende und pflegende Personen in Heimen, von Spitex, Hospiz, Palliativstationen sowie Psychoonkologinnen und Psychoonkologen usw., wie wichtig dies für die betreffende Person sein könnte. Auch Angehörige können auf das Angebot

hinweisen, sollten aber niemals Druck ausüben. Angehörige dürfen auch mit Einverständnis der Betroffenen an den Gesprächen teilnehmen, aber nicht für diese sprechen.

## **Wie gehen Sie vor?**

Man darf sich unter dem Lebensspiegel keine chronologische Biografie oder eine analytisch aufdeckende Arbeit vorstellen. Es soll auch keine rosarote Welt gemalt werden, dies könnte sogar zynisch wirken. Vielmehr soll Gelungenes und Geschaffenes gewürdigt werden. Unsere Gespräche sind immer auf den Menschen, so wie er oder sie heute zurückschaut, zentriert.

Für die Interviews kann die jeweilige Fachperson selbst gewählt werden. Die Gespräche werden auf Tonband aufgenommen, danach editiert und daraus ein schriftliches Dokument erstellt. Dieses Dokument gehört nur der betreffenden Person. Sie kann und muss selbst entscheiden, wer dieses erhalten darf. Der Lebensspiegel ist ganz zuerst ein Geschenk an sich selbst, kann aber ebenfalls eine wunderbare Hinterlassenschaft an Angehörige sein. Sehr oft sind auch wertvolle Erkenntnisse mit dabei, die an die Nachkommen weitergegeben werden möchten. Wichtig ist zu wissen, dass alle Personen, welche die Interviews führen, der Schweigepflicht unterstehen.



## **Regula Blaser-Imhasly**

dipl. Pflegefachfrau, Ausbilderin, Supervisorin und Coach, seit 25 Jahren selbständig tätig in Beratung und Weiterbildung im Gesundheitswesen, u. a. mit

Schwerpunkt Palliative Care. Seit 1½ Jahren bin ich Seniorin, engagiere mich bei Projekten wie z. B. beim Lebensspiegel. Ich bin verheiratet, habe 2 erwachsene Kinder und seit 2 Jahren entdecke ich mit unserem stauenden Enkel die vielen kleinen Wunder des Lebens neu.

## Können nicht auch schwierige und belastende Momente entstehen und wie begleiten Sie die Menschen dabei?

Unbestritten können durch das Zurückschauen auf das eigene Leben nebst schönen auch schwierige und belastende Momente entstehen. Das ist der Grund, weshalb die Erstellung eines Lebensspiegels nie ohne fachliche Begleitung erfolgen darf.



Bild: Claudine Egger

Viele Menschen am Lebensende sind jedoch freier, unbelasteter. Der Rückblick mit dem Lebensspiegel hilft ihnen, Geschenke, die das Leben bereitet hat, in Erinnerung zu rufen, diese nochmals zu würdigen und sich vor allem daran zu erfreuen.

Unsere Fachlichkeit garantiert, dass auch Menschen einen Lebensspiegel erstellen können, die nicht gewohnt sind, über sich selbst zu erzählen, und denen das eigene Leben unspektakulär erscheinen mag. Es ist immer wieder wunderbar, zu erleben, wie Menschen ganz unbewusst die Perlen ihres Lebens finden und diese nochmals geniessen dürfen.

Der Lebensspiegel kann vielfach gerade für «junge Alte» ein grosser Profit sein, denn diese tun sich oftmals schwer mit der eigenen Endlichkeit.

### Auf welche fachliche Unterstützung darf gezählt werden und wie gestaltet sich die Zusammenarbeit zwischen den Fachbereichen?

Unsere Arbeit richtet sich in allen Bereichen nach der würdezentrierten Therapie von Prof. Harvey Chochinov. Es ist für uns wichtig, zu wissen, wer unser Gegenüber ist. Und so ist nebst fachlicher Kompetenz auch unsere Haltung den Menschen gegenüber und damit das Ermöglichen von würdevollen Erfahrungen zentral.

All unsere freiwillig Tätigen sind Fachpersonen aus den Bereichen Medizin, Seelsorge, Pflege, Psychoonkologie und -therapie.

Für Reflexion und Weiterentwicklung ist uns der Erfahrungsaustausch äusserst wertvoll und die Kerngruppe bietet Supervisionen an.



#### Karin Klemm

Theologiestudium, 7 Jahre Pfarreiseelsorge, 19 Jahre Spitalseelsorgerin in einem Akutspital, 2 Jahre Psychiatrieseelsorgerin, seit Februar 2020 Hospizseelsorgerin Littau LU. Lehrbeauftragte an der Theologischen Fakultät Luzern für Spitalseelsorge, Ausbilderin und Supervisorin in eigener Praxis, Begleiterin für Schwieriges. Lebe mit erwachsenem Sohn, Ehemann und altem Kater in Dättwil.

<sup>1</sup> Prof. Harvey Chochinov entwickelte die Dignity therapy aufgrund seiner Forschungen zum Thema Sterbewunsch. Er fand heraus, dass der Wunsch nach Sterbehilfe zu mehr als 50% damit begründet wurde, seine Würde zu verlieren (57%), gefolgt von Schmerzen (46%), Angst vor Abhängigkeit (39%) usw. Mit der Dignity therapy sollen schwer kranke und betagte Menschen in ihren Würdeerfahrungen gestärkt werden.

# Richtig trinken: Einmaleins der Getränke

Täglich verlieren wir rund einen Liter Flüssigkeit über die Atmung (Lunge und Schleimhäute) und über die Haut. Und das auch bei normalen Temperaturen (+/- 20 Grad) und ohne besondere Anstrengung. Regelmässiger Nachschub ist nötig. Erhalten Sie sich Ihren Durst. RUTH ELLENBERGER

Weil alle lebenswichtigen Körperfunktionen auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr angewiesen sind, empfinden wir bei Flüssigkeitsmangel Durst. Dieser lässt mit zunehmendem Alter nach. Durch regelmässiges Trinken kann aber das Durstgefühl bis zu einem gewissen Grad trainiert und erhalten werden. Ausserdem verbessern sich Fitness und Vitalität enorm, wenn Sie ausreichend mit Flüssigkeit versorgt sind.

## Wie weiss man, ob man genügend trinkt?

Der Urin sollte mindestens einmal am Tag klar und mindestens so hell wie Champagner sein.

## Anzeichen eines Flüssigkeitsmangels:

- Müdigkeit
- Konzentrationsstörung
- Kopfschmerzen
- trockene Schleimhäute und trockene Haut
- Verstopfung
- dunkler Urin



## Flüssigkeitsbedarf:

Erwachsene Personen: 26 bis 30 Milliliter pro Kilo Körpergewicht und Tag.

Eindeutig erhöhter (über 30 Milliliter) Bedarf besteht bei:

- Temperaturen über 25 Grad bzw. unter 0 Grad
- sportlicher Betätigung und körperlich strenger Arbeit
- Fieber und/oder Durchfallerkrankung
- Einnahme von stark quellenden Nahrungsfaserprodukten wie Kleie, Chiasamen, Flohsamenschalen, Metamucil usw.
- Arbeiten in stark geheizten, trockenen Räumen

## Was öfter trinken?

Wasser und ungesüsste Kräutertees sind die perfekte Wahl. Wir empfehlen auch stark verdünnte Fruchtsäfte (mindestens 1:4) und selbst gemachte Aromenwasser. Dafür füllen Sie eine Flasche oder einen Krug mit Wasser. Anschliessend fügen Sie nach Belieben Frucht- oder Gurkenscheiben, Beeren, frische oder getrocknete Kräuter, Pfefferkörner, Ingwerstücke, Zitronensaft oder auch Blütenblätter von Rosen, Ringelblumen oder Kapuzinerkresse dazu. Nun lassen Sie die Mischung etwa 15 Minuten ziehen. Sie können täglich neue Kreationen ausprobieren.

## Was seltener trinken?

Gezuckerte Softdrinks oder alkoholische Getränke stehen auf der Empfehlungsskala am anderen Ende – sie sind keine geeigneten Durstlöcher. Alkoholische Getränke wirken zudem dehydrierend und erhöhen somit den Flüssigkeitsbedarf.

Schwarzer Kaffee sowie Schwarz- oder Grüntee können der Flüssigkeitsbilanz angerechnet werden. Sie gelten jedoch wegen ihres Gehaltes an Koffein oder Theobromin als Genussmittel.



**Sonderstatus: Milch und Fruchtsäfte**

Fruchtsäfte und Milchgetränke enthalten Fett und/oder Zucker. So toppt der Kaloriengehalt eines Liters Vollmilch mit 670 kcal denjenigen einer Tafel Schokolade (550 kcal) locker.

Wer auf sein Gewicht achten oder tierische Fette meiden sollte, wählt vorzugsweise fettarme Milch (1,5% Fettgehalt) oder Sojamilch. Sie ist die einzige Pflanzenmilch, die in Sachen Protein und Calcium mit Kuhmilch mithalten kann und deren Kaloriengehalt der fettreduzierten Milch entspricht. **Täglich etwa 2 Deziliter fettreduzierte Milch oder Sojamilch sind empfehlenswert.**

Unverdünnte Fruchtsäfte sind nicht zu empfehlen, weil durch sie viel schnell verfügbarer Zucker in den Körper gelangt. Dies lässt den Blutzuckerspiegel rasch und stark ansteigen, was eine ungünstige Wirkung auf den Glucose- und Fettstoffwechsel (Anstieg Triglyceride und LDL-Cholesterin) hat.

**DURSTLÖSCHER IM SOMMER: TEE**

Die meisten der folgenden Teesorten, wie beispielsweise Kamille oder Lindenblüte sind als Heissgetränk bekannt. Sie schmecken aber auch als kühle Sommertees ausgezeichnet und ihre Wirkstoffe helfen wunderbar bei diversen kleinen Hitze-Beschwerden. Haben Sie Mühe mit dem Trinken? Dann mischen Sie doch Ihren Sommertee mit etwas Zitronen- oder Apfelsaft.

**Sommertees und ihre Wirkung:**

- **Pfefferminze:** gegen Blähungen, Verdauungsbeschwerden, bei krampfartigen Magenbeschwerden oder Aufstossen
- **Hibiskus oder Karkade:** antioxidativ, antimikrobiell und blutdrucksenkend
- **Zitronenmelisse:** entspannend, beruhigend, krampflösend
- **Goldmelisse:** hilfreich bei allen Verdauungsbeschwerden und sommerlichen Erkältungen
- **Hagebutte:** reich an Vitamin C, erfrischend und hilft gegen Gelenkschmerzen
- **Kamillenblüte:** entzündungshemmend, beruhigend, wirkt gegen Magenschmerzen
- **Lindenblüte:** reizlindernd

**HABEN AUCH SIE FRAGEN?**

Ruth Ellenberger vom Ernährungszentrum Zürich ([www.ernaehrungszentrum.ch](http://www.ernaehrungszentrum.ch)) führt in der Seniorin diesen Ernährungsblog. Wenn auch Sie eine Frage zur Ernährung haben, schreiben Sie ihr eine Mail an [kontakt@ezch.ch](mailto:kontakt@ezch.ch) und mit ein bisschen Glück, wird sie in der nächsten Ausgabe von «seniorin» beantwortet.

**ernährungs  
zentrum**

**Unser Sommertipp:**

Die grosse Sommerhitze kann den Kreislauf ganz schön belasten. Wir empfehlen Ihnen daher kaliumreichen Tomatensaft, mit etwas Salz (Natrium), Pfeffer, Zitronensaft (Vitamin C) und frischem Basilikum (blutdrucksenkend):

- 2 dl Tomatensaft
- 2 dl kaltes Wasser
- etwas Zitronensaft, frisches Basilikum, gehackt, 2 Prisen Salz, Pfeffer und nach Belieben einige Eiswürfel.



PRIVATE *Care*

seit  
2008

Pflege ist  
Privatsache.

**Professionelle Begleitung –**  
zuverlässig, persönlich und anerkannt.

ZH, SH, AG, SO  
[www.private-care.ch](http://www.private-care.ch)



Erstberatung  
0800 72 72 00

# Volksaufklärer für eine moderne Schweiz

Heinrich Zschokke – ein Magdeburger, der in der Schweiz eine neue Heimat fand, und einer der meistgelesenen deutschsprachigen Schriftsteller des 19. Jahrhunderts. Zschokke war ein Aufklärer und Liberaler und galt als Pionier für eine gleichberechtigte und demokratische Gesellschaft. ESTHER EGGER

Heinrich Zschokke kam früh in die Schweiz und prägte die hiesige Gesellschaft mit seinen Schriften und Taten. Esther Egger sprach mit Hans Fahrländer, Präsident der Heinrich-Zschokke-Gesellschaft.

**Esther Egger: Heinrich Zschokke spielte eine wichtige Rolle in Politik und Gesellschaft. Aber heute ist er nur noch wenigen ein Begriff. Warum?**

**Hans Fahrländer:** Vermutlich liegt dies in der enormen Vielfältigkeit seines Wirkens. Bekannt sind eher historische Figuren, die in einem Bereich Ausserordentliches geleistet haben. Zschokke war sprichwörtlich «ein Hansdampf in allen Gassen». Übrigens hat dieser Ausspruch seinen Ursprung in einer Novelle Zschokkes, die diesen Titel trägt.

**Welches sind die wichtigsten Stationen des Lebens von Zschokke?**

Am 22. März 1771 in Magdeburg geboren, war Zschokke früh verwaist. Er versuchte sich nach der Schulzeit zuerst als Theaterdichter sowie als Verfasser von Populärliteratur. Danach studierte er Theologie und Philosophie, promovierte als Theologe und wurde Privatdozent. Mit 23 Jahren brach Zschokke zu Reisen durch Deutschland, Frankreich und die Schweiz auf. Die Schweiz war das Wunschland seiner Kindheit. Im Kanton Graubünden blieb er hängen und wurde mit 24 Jahren Direktor eines Internats für die Söhne einflussreicher Bündner Familien. Sein pädagogisches Konzept war revolutionär und beinhaltete eine kinderzentrierte Methode, die mancherorts heute noch nicht selbstverständlich ist.

**Als Schriftsteller hat Zschokke ein umfangreiches Werk hinterlassen.**

Zschokke hat viele erfolgreiche Theaterstücke verfasst. Goethe und Schiller kannten und schätzten ihn. Als einer der meistgelesenen Autoren mit historischer wie auch erbauender Literatur war er ein Schriftsteller mit europäischer Wirkung. Seine Werke, welche in viele Sprachen übersetzt wurden, schrieb er immer für

das breite Volk. Zeitlebens galt für ihn: Volksbildung ist Volksbefreiung.

Zschokke war auch ein Pionier der Zeitungsmacher. Er gründete mit dem «Aufrichtigen und wohl-erfahrenen Schweizerboten» die erste Boulevardzeitung der Schweiz. Sie war preisgünstig und verständlich geschrieben. Ziel war die Verbreitung der freiheitlichen Ideen – eine Speerspitze der liberalen Schweiz. Mit lockeren Themen, wichtigen politischen Anliegen und liberalen Gedanken erreichte er das einfache Volk. Gleichzeitig kämpfte er für die Pressefreiheit.

**Welche Rolle spielte Zschokke für den jungen Kanton Aargau?**

1802 liess sich Zschokke endgültig im Aargau nieder, zunächst auf Schloss Biberstein, danach lebte er mit seiner Frau Nanny Nüsperli und seinen 13 Kindern in der selbst geplanten Villa Blumenhalde in Aarau, in welcher berühmte Personen aus ganz Europa ein- und ausgingen. Die Blumenhalde war ein Ort der Ideen für einen fortschrittlichen Staat und die Demokratie. Seine Kinder erzog er in diesem Sinne und förderte vor allem seine Söhne, die teilweise ebenfalls Berühmtheit erlangten. Nicht unbedingt das Gleiche galt für seine einzige Tochter; Gleichberechtigung der Geschlechter war noch kein Thema.



**Zschokke als Regierungsstatthalter der Helvetischen Republik in Basel um 1800. Porträt eines unbekanntes Künstlers, Stadtmuseum Aarau.** Sauerländer-Mangold

## Eisenweg zum Bergwerk Herznach

PETER BIRCHER

Sie können ab Frick oder Aarau mit der Benkenpostlinie das ehemalige «Eisenerz-Dorf» Wölflinswil erreichen. Der Eisenweg führt vom Dorfplatz, als Themen- und Wanderweg markiert, auf die Höhe des Tafeljuras. Der Geotrog am Weg zeigt eine eindruckliche Präsentation. Info-Deckel hoch und über 60 Gesteine aus 300 Mio. Jahren Erdgeschichte liegen vor uns! Die Klappwand, vom Geologen Dr. Diebold gestaltet und illustriert, zeigt die Zeugen unserer Erdgeschichte. Wölflinswil war im Mittelalter die Domäne für die Eisenerzgewinnung im oberen Fricktal. Die Verhüttung an den Talbächen verursachte einen hohen Energiebedarf. Ganze Wälder wurden abgeholzt und ausgeräumt.

Über Jahrhunderte wurde es still um diese Erzgruben und im Junkholz sind bis heute einzelne Abbaustellen sichtbar. Bis zu 50 Metern Tiefe wurde das Gestein in mühsamer Handarbeit zutage gefördert. Über die Kornbergebene gelangen wir zum Bergwerk. Hier brach zwischen 1937 und 1967 eine andere Zeit an. Ein industriell geprägter Bergbau, bei welchem bis zu 140 Mitarbeiter insgesamt 1,7 Millionen Tonnen Eisenerz zutage förderten, nahm den Betrieb auf. Der Verein Eisen und Bergwerke (VEB) hat nun seit Jahren den Zugang zum Hauptstollen vorangetrieben und ein kleines, aber feines Museum eröffnet.

Vom Museum direkt vor dem bestehenden Bergwerksilo bis zum Stolleneingang führt eine Stollenbahn. Eine besondere Attraktion, die an den offenen Sonntagen durch Einzelpersonen und in der übrigen Zeit durch Gruppen benützt werden kann.

Die Faszination im Bergwerkstollen bildet ein Blick auf Teile des Jurameeres und auf die Ammoniten-Fundstelle. Geologen datieren die einst dort zu Hunderten angeschwemmten und inzwischen zu Stein gewordenen Meerestiere auf rund 165 Millionen Jahre. Beim Bergwerksilo kann man im Bistro noch etwas verweilen und der kurze Fussweg zum Mitteldorf Herznach führt zur Bushaltestelle.

Informationen durch:  
[www.bergwerkherznach.ch](http://www.bergwerkherznach.ch)

Zschokke war ein Kritiker der Regierung. Trotzdem liess er sich in den Machtapparat einbinden, als er sich in den Grossen Rat wählen liess. Er war Vizepräsident des Verfassungsrats, Gründer von karitativen Einrichtungen und Bildungsinstitutionen sowie Mitbegründer der ersten Sparkasse im Aargau. Immer war sein Wirken geprägt von der Hilfe für einfache Leute.

Zschokke starb 1848, an dem Tag, an dem die eidgenössische Tagsatzung die neue Verfassung zur Gründung des Bundesstaates beschloss.

### Wie kam es zur Gründung der Heinrich-Zschokke-Gesellschaft?

Zum 150. Todestag von Zschokke 1998 trafen sich Historiker, historisch interessierte Personen und Nachfahren in der Blumenhalde, dem heutigen Zentrum für Demokratie in Aarau (ZDA). Im März 2000 wurde die Heinrich-Zschokke-Gesellschaft gegründet, welcher heute über 100 Personen angehören. Ursprünglicher Hauptzweck der Gesellschaft war die Herausgabe einer umfassenden Zschokke-Biografie. Dieses Ziel wurde mit der Herausgabe des Standardwerkes von Werner Ort 2013 erreicht.

### Gab es persönliche Gründe für die Übernahme des Präsidiums?

Meine Grossmutter väterlicherseits war die Urenkelin von Heinrich Zschokke und die Enkelin von Eisenbahningenieur Olivier, eines Sohnes von Zschokke. Als Urururenkel war es für mich Ehrensache, der Gesellschaft beizutreten. Seit 2016 bin ich deren Präsident. Gründungspräsident war der ehemalige Regierungs- und Ständerat Thomas Pfisterer, ebenfalls ein Urururenkel Zschokkes.

### 250 Jahre Heinrich Zschokke – wie erfährt die breite Bevölkerung von diesem Jubiläum?

Mit einem Paukenschlag sollte am 22. März 2021 das Jubiläumsjahr eröffnet werden. Corona hat auch uns einen Strich durch die Rechnung gemacht. Der Jubiläumsanlass wurde auf den Herbst verschoben. Kleinere Anlässe folgen, sobald Corona es zulässt. Alles weitere auf [www.heinrichzschokke.ch](http://www.heinrichzschokke.ch)

### HANS FAHLÄNDER

Hans Fahrländer (70) hat Geschichte und Germanistik studiert. 1979 trat er ins Medienunternehmen Wanner in Baden ein. Während 36 Jahren arbeitete er für das Badener Tagblatt und die Aargauer Zeitung, für beide auch als Chefredaktor. Zwei seiner Urururgrossväter sind historische Figuren, neben Zschokke auch Sebastian Fahrländer, Gründer eines Kantons Fricktal (1802/03). Hans Fahrländer ist verheiratet, Vater von drei Kindern und Grossvater eines Enkels.



# Eine intellektuelle Verjüngungskur

Lernen sollte eine lebenslange Aktivität sein. Immer mehr Seniorinnen und Senioren interessieren sich für Bildung. Sie wollen damit am gesellschaftlichen Leben noch besser teilhaben können. Wir stellen zwei besonders verlockende Angebote vor. CORINA PREISWERK

**Die Senioren-Universität Zürich UZH3** offeriert Menschen, die auch im dritten Lebensalter geistig beweglich bleiben wollen, eine reiche Auswahl von Möglichkeiten, sich auf akademischem Niveau in den Bereichen Bildung, Kultur und Sport zu betätigen. Zahlreiche wissenschaftliche Veranstaltungen, organisiert von der Universität Zürich und der ETH Zürich, wenden sich an ältere Menschen, und zwar in Form von Arbeitsgruppen zu verschiedenen Fachrichtungen aus der Forschung, als Vorträge oder als Sonderveranstaltungen mit speziellem Fokus. Eine hervorragende Gelegenheit auch für Sie, um Ihre Bildungskompetenz und Ihre kritische Reflexion zu stärken. Die Institution ist partizipativ ausgerichtet: Man kann sich vertieft mit einem Fachthema auseinandersetzen, wobei durchaus auch vorgesehen ist, dass die älteren Teilnehmerinnen und Teilnehmer aktiv Beiträge zur akademischen Forschung leisten. Laufend werden die Dienstleistungen dem sich wandelnden Bildungsumfeld angepasst, besonders im Zeichen der Digitalisierung. Die Senioren-Universität UZH3 wird durch ein Team von namhaften Dozentinnen und Dozenten geleitet. Hier können Sie sich informieren und anmelden:

[uzh.ch/de](http://uzh.ch/de)  
[ethz.ch/de](http://ethz.ch/de)



**Die Citizen-Science-Projekte** sind eine einzigartige, lebendige und hochattraktive Plattform, welche – wie der Name schon sagt – Bürgerinnen und Bürger für aktive wissenschaftliche Mitarbeit gewinnen wollen. Im Mittelpunkt steht dabei die Schweizer Mundart. Das Citizen Science Center Zürich steht unter der Leitung der Universität und der ETH Zürich; das angestrebte Ziel ist die Zusammenarbeit von Wissenschaft und Öffentlichkeit – wobei auch interessierte ältere Menschen ohne akademischen Background als Mitarbeitende sehr willkommen sind. Einerseits, weil sie über Kompetenzen verfügen, die jüngeren Generationen nicht mehr zugänglich sind, andererseits weil man sich von ihrem Wissen eine massgebende Bereicherung des Forschungsergebnisses erhofft. Ein spannendes Beispiel sind die sogenannten «Wenker-Sätze»: Unter der Leitung von Georg Wenker haben in der Zeit um 1930 unzählige Lehrer/innen und Schüler/innen in der ganzen Schweiz 40 hochdeutsche Sätze in den Dialekt ihres Dorfes übersetzt. Daraus ist ein wertvoller sprachwissenschaftlicher Fundus gewachsen, bestehend aus rund 1700 Bögen mit reichlichem Anschauungsmaterial für die damals gesprochenen Schweizer Dialekte. Da diese Aufzeichnungen vorwiegend in Handschrift, teilweise sogar in Stenografie verfasst sind, sucht das Citizen Science Center aufgeschlossene Seniorinnen und Senioren, welche bereit sind, ihr Wissen für dieses Projekt als Freiwillige zur Verfügung zu stellen. Eine äusserst spannungsvolle Herausforderung – vor allem auch deshalb, weil nur noch die älteren Generationen über das zur weiteren Forschung notwendige Wissen verfügen. Teilnehmerinnen und Teilnehmer sind auch aufgefordert, die «Wenker-Sätze» in ihren eigenen Dialekt zu übersetzen, was den Vergleich zwischen der Schweizer Mundart des frühen 20. Jahrhunderts und der Gegenwart ermöglicht. Informationen zu den Citizen-Science-Projekten finden Sie auf [seniorweb.ch](http://seniorweb.ch) und unter

[citizenscience.ch/de/about/zurichstyle](http://citizenscience.ch/de/about/zurichstyle)  
[citizenscience.ch/de/about/mission](http://citizenscience.ch/de/about/mission)

# Das genussvolle Fitnesscenter in der Natur

3000 Kilometer lang sind die Wanderwege im Kanton Zürich: Auf den aussichtsreichen Routen kommen sportliche Wanderinnen genauso auf ihre Kosten wie geniesserische Wanderer.

Die Belohnung wartet nach 142 erklommenen Treppenstufen: Von der 30 Meter hohen Aussichtsplattform des Altbergturms gleitet der Blick über die Baumwipfel bis zu den Berner und Glarner Alpen. Der aus einheimischem Lärchenholz gebaute Turm ist der Höhepunkt der Wanderroute von Grünwald (Zürich) nach Würenlos, einer von 15 Touren der aktuellen Züri Wandertrophy. Wer mindestens drei dieser Touren bis Ende August 2021 absolviert hat, kann an einer Preisverleihung teilnehmen.

Organisiert wird die Züri Wandertrophy rund um versteckte Schätze und Aussichtspunkte vom Verein Zürcher Wanderwege. Der Verein – schon seit 1933 aktiv – kann dabei auf einen grossen Fundus von möglichen Touren zurückgreifen: Insgesamt 3000 Kilometer sind die Wanderwege im Kanton Zürich lang, rund 12 000 Wanderwegschilder weisen die Richtung. Dafür, dass die Wege immer signalisiert und gepflegt sind, sorgt ein mehrheitlich ehrenamtliches Team von mehr als 200 Mitarbeitenden. Sie alle fördern mit ihrem grossen Engagement naturnahe Bewegung im Kanton Zürich und der ganzen Schweiz.

## Wandern – durch die Bundesverfassung geschützt

Kein anderes Land verfügt über ein so ausgedehntes Wanderwegnetz wie die Schweiz – das weltweit einmalige Angebot wird sogar von der Bundesverfassung und dem Bundesgesetz über die Fuss- und Wanderwege geschützt. Damit die Wege vom Naherholungsgebiet bis in die Berge auch in Zukunft beste Aussichten bieten können, unter-

stützt die Zürcher Kantonalbank seit dem Jahr 2000 die Zürcher Wanderwege als Hauptsponsorin. Die Grundlage dafür bildet der Leistungsauftrag der Bank, daraus abgeleitet sind die Engagements in den Bereichen Umwelt, Gesellschaft und Wirtschaft.

Mit ihrer Unterstützung der Zürcher Wanderwege leistet die Zürcher Kantonalbank einen Beitrag zur Gesundheitsförderung – im Natur-Fitnesscenter vor der Haustüre. Wandern ist aber nicht nur etwas für Sportliche und Geübte: Auch genüssliche Wanderinnen und Wanderer kommen auf ihre Kosten, etwa beim Einkehren im geschichtsträchtigen Wirtshaus Waldschenke am Fusse des Altbergturms.

## Publikation mit 40 Wandervorschlägen

Wer Lust hat, mit Wanderschuh den Kanton Zürich oder andere Gegenden der Schweiz zu erkunden, findet Inspiration in der Publikation «Wanderungen in der Schweiz», welche die Zürcher Wanderwege zusammen mit der Zürcher Kantonalbank herausgeben. Über 40 Wandervorschläge für alle Jahreszeiten sind darin aufgeführt – von der Nachtwanderung bis zu Schneeschuhtouren. Die Touren können an definierten Tagen unter der Führung von kundigen Wanderleiterinnen und Wanderleitern absolviert werden. Die Strecken lassen sich dank den genauen Beschreibungen, den Höhenprofilen und sonstigen Angaben aber auch gut auf eigene Faust erkunden.



Bild: Zürcher Wanderwege/Dominique Meienberg

## WANDERUNGEN IN DER SCHWEIZ

Die Broschüre «Wanderungen in der Schweiz» können Sie über die Website der Zürcher Kantonalbank ([zkb.ch/wanderprogramm](http://zkb.ch/wanderprogramm)) oder beim Verein Zürcher Wanderwege ([zuercher-wanderwege.ch](http://zuercher-wanderwege.ch)) kostenlos bestellen oder als PDF-Datei herunterladen. Die Wandervorschläge und viele weitere Routen finden Sie auch in der kostenlosen App «ZH-Wanderwege» (in den gängigen App-Stores).

# Skulpturen bestaunen unter freiem Himmel

Auch diesen Sommer werden Skulpturen-Ausstellungen im Freien für Verblüffung und Verwunderung sorgen, Stoff für Gespräche und Gedanken bieten. Seniorin bietet eine Auswahl und lädt zu anregenden Besuchen ein. LINUS BAUR

Als die grösste Freiluftausstellung Europas gilt die Bad RagARTz, die Schweizerische Triennale der Skulptur, die in diesem Jahr zum achten Mal durchgeführt wird und mit rund 2400 Tonnen Kunst aufwartet, verteilt auf rund 400 Skulpturen von über 80 Kunstschaffenden aus 16 Ländern. Zu sehen gibt es das alles in Bad Ragaz und als Premiere auch in Valens, wo ein Rundgang um die Rehaklinik zum Flanieren einlädt. Die Kleinskulpturen sind an ihrem angestammten Platz im Alten Bad Pfäfers anzutreffen. Dies noch bis zum 31. Oktober – und wie immer für alle ohne Schranken und ohne Eintritt frei zugänglich.

Bad RagArtz 2021 steht unter dem Motto «Distanz schärft den Blick». Die Idee lieferte das «Weltanschauungsmodell» des Künstlers Ottmar Höri, der 2016 50 Figuren in Graz aufstellte und deren Standort in der Stadt immer wieder wechselte. Die Organisatoren Esther und Rolf Hohmeister bezeichnen die Ausstellung in diesen nicht einfachen Tagen als Lichtblick und die Kunstwerke als «hoffnungsvolles Zeichen für eine Zukunft voller Kreativität, Gemeinsamkeit und Freude».



**Das Werk «Der Manipulator» stammt von Markus Leto Meyle. Es steht während der Bad RagARTz 2021 auf dem Guschakopf und ist mit einer kleinen Wanderung erreichbar. Bild: Bad RagARTz**

## **Aufatmen im Schlosspark Bad Zurzach**

Nach 11 Jahren Stillstand startete Schloss Bad Zurzach im August 2020 in eine neue Ära: im zauberhaften Schlosspark auf der zentralen geschichtsträchtigen Anhöhe von Bad Zurzach wird gegenwärtig eine grenzüberschreitende Skulpturenausstellung mit Werken von 7 Kunstschaffenden aus Deutschland und der Schweiz gezeigt. Es sind dies: Heinz Aeschlimann, Josef Briechle, Kurt Laurenz Metzler, Behrouz Varghaiyan, Gillian Louise White, Beat Zoderer. Die Ausstellung wurde von Peter Schütz, Görwihl, kuratiert.

Möglich wurde dies dank einer Gruppe engagierter Persönlichkeiten aus der Region, die sich Anfang 2020 zur Park Himmelrych AG zusammenschlossen, um Schloss und Park für die Öffentlichkeit zu retten. Die Ausstellung im Park will ein Zeichen setzen, dass unsere Gesellschaft nach Monaten von Isolation und Unsicherheit zu neuen Impulsen bereit ist. Der Eintritt ist frei. Der Schlosspark ist ab 10 Uhr bis Dämmerung an jedem Tag im Jahr – auch an Wochenenden sowie Feiertagen – offen. Die Ausstellung dauert bis 1. Oktober 2021.

## **Kunst Môtiers 2021 – Art en plein air**

Seit 1985 verwandelt sich Môtiers im Val de Travers im Vierjährestakt in einen weitläufigen Kunstraum unter freiem Himmel. Das Konzept, bekannte und weniger bekannte Kunstschaffende auf Geschichte und Topografie des Ortes reagieren zu lassen, funktioniert noch immer bestens. Die Künstler wurden von einer Jury eingeladen, die aus Mitgliedern der Eidgenössischen Kunstkommission, professionellen Kunstkennern und einem oder mehreren Mitgliedern unseres Komitees besteht. Diese Jury garantiert ein hohes Niveau der gewählten Künstler.

Dieses Jahr sind es rund 50 Künstlerinnen und Künstler, die an der Art en plein air ihre Werke zeigen, darunter Neulinge und alte Hasen wie Urs Lüthi und Roman Signer. Die Ausstellung zeitgenössischer Kunst Môtiers 2021 – Art en plein air dauert vom 20. Juni bis 20. September 2021.





**Skulptur «Cocobello! Cocobello!» von Andrea Giuseppe Corciulo im Kulturort Weiertal.** Bild: Linus Baur

### 7. Biennale Kulturort Weiertal

An einem aussergewöhnlichen Ort Zugänge zur Kunst zu ermöglichen, bietet auch die 7. Biennale «VORÜBER\_GEHEND» im Kulturort Weiertal in Winterthur-Wülflingen. 20 Künstlerinnen und Künstler, darunter bekannte Namen wie Not Vital und Roman Signer, wurden von Kurator Luciano Fasciati ausgewählt, in der idyllischen Parkanlage und im Ausstellungsraum den Spielraum zwischen Natur, Park und Künstlichkeit mit zeitgenössischer Kunst auszuloten.

Gezeigt wird ein spannendes Gesamtbild künstlerischer Interventionen, die eine vielschichtige Auseinandersetzung mit dem Kulturort und zur Kunst heute ermöglichen. Die Biennale ist jeweils Donnerstag bis Sonntag geöffnet und dauert bis 12. September.

Alle vier Skulpturenausstellungen erheben den Anspruch für weiterführende Diskussionen zur Kunst im öffentlichen Raum mit dem hehren Ziel, aus der Kunst bleibende Werte zu formen in einer Welt, in der Wertewandel und die Vernichtung von Werten schneller voranschreiten denn je.



**Skulptur «Literatur Opfer» von Kurt Metzler im Schlosspark Bad Zurzach.** Bild: zVg



**Akutgeriatrie**  
Eigenständigkeit im Alter



**KLINIK SUSENBERG**

Wir sind für Sie da:  
Dr. med. Christel Nigg, Chefärztin  
Dr. med. Peter Angst, Leitender Arzt  
Telefon 044 268 38 38  
[www.susenbergeklinik.ch](http://www.susenbergeklinik.ch)  
Zentral in Zürich

**Persönlich. Engagiert.**



# Aktuelle und kontroverse Ausstellungen

Das altherwürdige Landesmuseum Zürich ist ein Wahrzeichen der Stadt und ein Stück Schweizer Geschichte. Besucher können sich im Landesmuseum Ausstellungen zu kulturgeschichtlichen und kontroversen Themen ansehen, die mehrmals im Jahr wechseln. LINUS BAUR

Das 1898 nach den Plänen des Zürcher Architekten Gustav Gull erbaute Landesmuseum beim Zürcher Hauptbahnhof erinnert an ein Märchenschloss. Wer durch den meist öffentlich passierbaren Bogen in den Innenhof tritt, entdeckt bald den modernen Neubau. 2016 durch das Architekturbüro Christ & Gantenbein realisiert, stellt dieser mit seinen starken Linien und geraden Flächen, die durch bullaugenförmige Fenster aufgebrochen werden, einen Kontrast zum älteren Bau dar. Der zusätzliche Flügel verbindet Alt und Neu und ermöglicht dadurch erstmals einen Rundgang durch das gesamte Museum. Der durch den Neubau entstandene Innenhof ist indes nicht ganz geschlossen: Auf der Seite des Platzspitzparks erhebt sich der neue Trakt und bildet eine Art Brücke zu Park und Fluss Limmat.

In den Räumen und Hallen des Landesmuseums wird die grösste kulturgeschichtliche Sammlung der Schweiz gezeigt: Kunsthandwerke, Alltagsgegenstände, Skulpturen und Gemälde von der Urgeschichte bis zur Gegenwart erzählen spannende Geschichten. Im Erdgeschoss steht das grossartige Relief des Gott-hardmassivs, das Noah Baumgartner und Daniel

Christen für die Expo 2015 in Mailand aus Tessiner Granit gefräst haben, wo es zu den vielfältigen Ausstellungen zur Schweiz und zu ihrer Geschichte passt.

## Aktuelle Entwicklungen im Vordergrund

Für Andreas Spillmann, der das Landesmuseum 14 Jahre lang bis März 2021 geleitet hat, war es stets ein besonderes Anliegen, dass das Museum schnell auf aktuelle politische oder gesellschaftliche Entwicklungen reagiert. Die grosse aktuelle Ausstellung im Erweiterungsbau ist dem Thema Frauenrechte aus Anlass des Frauenstimmrecht-Jubiläums gewidmet. Grosse Banner mit feministischen Forderungen prägen das Bild. Fotos, Tonaufnahmen, aber auch typische Gegenstände wie Velos oder Telefone, die im Kampf um die Gleichberechtigung zum Einsatz kamen, werden präsentiert (bis 18. Juli).

Seit Anfang März gibt die Ausstellung «Bundesrätinnen und Bundesräte seit 1848» einen spannenden Rückblick auf die 117 Mitglieder der Landesregierung seit 1848 (bis 7. November). Im Zentrum der Ausstellung können sich die Besuchenden in einem umgebauten Bundesratszimmer umschauen.



**Blick in die Ausstellung «Frauen.Rechte».**

Bild: Schweizerisches Landesmuseum Zürich



**Der Erweiterungsbau mit Blick auf den Platzspitzpark.**

Bild: Schweizerisches Landesmuseum Zürich



Grossgemeinde am Pilatus	Raffel	jedoch, während	↙	zusammengehörende Teile	Teil der Fahrbahn	beschaffen, geformt	↘	Matterhorn Gotthard Bahn	Kreisberechnungszahl	fettig, trinig	männl. Fürwort	Fahrt, Ausflug	↙	Vergnügen (engl.)	heisses Rumgetränk
↙	↘	↘	↘	↘	↘	Ent-rüstung	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘
dt. Vorsilbe	↘	↘	↘	Wasser-vogel	↘	handeln	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	schweiz. Sachbuchautorin	↘
Abk.: Idaho	↘	↘	morsch, brüchig	↘	↘	↘	↘	1	Gewürz aus Blütenstempeln	↘	↘	↘	↘	↘	↘
ehe	↘	2	↘	↘	↘	poet.: Wunsch	↘	↘	Miss Schweiz 2003 (Bianca)	↘	↘	↘	↘	↘	8
↙	↘	↘	Weg zum Weideauftrieb	↘	↘	↘	↘	↘	↘	5	↘	↘	↘	ital. Industriestadt	↘
Halbton unter G	histor. span. Königreich	getwit-terte Nach-richt	↘	3	↘	↘	↘	↘	Bein-gelenk	↘	↘	Zahl-wort	↘	↘	↘
↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘
kippar. Schie-nen-wagen	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘
↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘
Brummschädel, Migräne	↘	Gesäss	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘
↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘
↙	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘
↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘
Elend, Bedrängnis	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘
↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘
1	2	3	4	5	6	7	8								

Lösungswort der letzten Ausgabe:

**STIMMRECHT**

Je einen Gutschein im Wert von CHF 200.- von Hunn Gartenmöbel AG in Bremgarten haben gewonnen:

Ursula Widmer, 5415 Nussbaumen  
 Jürg Nicolai, 8303 Bassersdorf  
 Elsbeth Simmen, 8625 Gossau ZH  
 Helmut Fassnacht, 8123 Ebmatingen  
 Ursula Müller, 5200 Brugg

## Mitmachen und gewinnen!

Senden Sie das richtige Lösungswort bis zum 3. August 2021 an [seniorin@stutz-medien.ch](mailto:seniorin@stutz-medien.ch). Viel Glück!

Teilnahmeberechtigt sind alle Leserinnen und Leser von seniorin. Die Gewinner werden ausgelost und benachrichtigt.

Über den Wettbewerb wird keine Korrespondenz geführt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



Beliani steht für einzigartiges Design und hochwertige Qualität. Über 100 000 Möbel und Accessoires bis zu 70% günstiger, Gratis-Versand und -Rückversand, 365 Tage Rückgaberecht, bis zu 5 Jahre Garantie und schon über 1 Mio. begeisterte Kunden. Jetzt bestellen auf [www.beliani.ch](http://www.beliani.ch)



# Werden Sie Abonnent von Seniorweb!

## Liebe Leserin, lieber Leser

Mit seiner Website seniorweb.ch ist Seniorweb seit 23 Jahren im Internet präsent. Täglich schalten wir neue redaktionelle Beiträge auf, bemühen uns um kritischen, gesellschaftlich und kulturell relevanten Journalismus zu Themen, die wir für die ältere Generation für richtig und wichtig halten. Gerade die Kommentare zeigen uns, auf welches Interesse und auf welche Erwartungen, auch Positionen unsere Artikel, Interviews, Gespräche, Kolumnen und Kommentare stossen, welche Lernangebote in unserem Lerncenter gefragt sind. Die Reaktionen regen uns an, unsere Angebote noch besser auf die Interessen, die Bedürfnisse unserer Nutzerinnen und Nutzer auszurichten.

Seit diesem Frühling erscheint seniorweb.ch in einem neuen Kleid. Die Erneuerung bietet nun mehr Platz für die täglich neu publizierten Texte der Redaktion, für die Lernangebote vorab im IT-Bereich. Die Entwicklung in den digitalen Medien ist stetig, die Anforderungen an unsere Website wachsen ungebrochen.

Wir wollen sowohl publizistisch als auch technologisch jederzeit à jour sein, unsere Nutzerinnen und Nutzer breit informieren, sie mitnehmen in die digitale technologische Entwicklung.

Wir möchten Sie, liebe Leserin, lieber Leser, aufnehmen in unsere Community, in unsere Gemeinschaft. Mit einem Betrag von 50 CHF für das Abonnement pro Jahr sind Sie in unserer Gemeinschaft mit dabei und profitieren von unseren Angeboten. Damit

helfen Sie mit, dass wir den Anforderungen an eine moderne Website noch besser gerecht werden können, und ermöglichen es uns, Sie mit interessanten, spannenden Publikationen und lehrreichen Bildungsangeboten zu bedienen.

Anton Schaller, VR-Präsident Seniorweb AG

Sie möchten Abonnent von Seniorweb werden und von verschiedenen Vergünstigungen profitieren. Dann melden Sie sich unter [seniorweb.ch](http://seniorweb.ch) an.



## WISSENSWERTES ZU SENIORWEB

- Seniorweb erzielte im Dezember 2020 rund 66 000 PI (Page Impressions) bei gut 34 000 Visits. Damit steigerte die Plattform ihre Nutzung gegenüber dem Vorjahr um über 50%.
- Die Seniorweb-Redaktion veröffentlichte im Jahr 2020 über 800 eigenproduzierte Kolumnen und Beiträge zu den Themen Gesellschaft, Kultur, Lebensart, Gesundheit, Digital.
- Der wöchentlich versandte Newsletter seniornews mit Hinweisen auf aktuelle Beiträge und Angebote erreicht derzeit 11 000 Abonnenten bei einer Öffnungsrate von 50%. Die Inhalte von Seniorweb sind auch über Facebook abrufbar.
- Seniorweb betreibt in Zürich das Lerncenter seniorlearn und unterhält einen Schulungsraum, in dem IT-Kurse für die ältere Generation angeboten werden (Coronabedingt werden gegenwärtig keine Kurse angeboten).
- Seniorweb ist Mitherausgeber des Printmagazins seniorIn, das vierteljährlich an rund 16 500 Abonnenten verschickt wird.
- Getragen wird Seniorweb von der Seniorweb AG, die der Stiftung Pro Seniorweb gehört. Die Seniorweb AG ist nicht gewinnorientiert.
- Finanziert wird Seniorweb über Abonnentenbeiträge, Werbeeinnahmen und durch Partnerschaften.

# Umgang mit App, Smartphone und Laptop

Der Digitalisierungsschub ist unverkennbar. Neue technische Möglichkeiten oder der Druck aus der Corona-Krise sind die Treiber. Und es wird sich noch weiter beschleunigen. Im Learningcenter von seniorweb kann man sich dazu die nötigen Fähigkeiten aneignen. JÜRIG STUDER

Smartphone und Laptop sind für viele Menschen unverzichtbare Begleiter geworden. Sie erlauben ihnen, rasch die Wetterprognose zu checken, von zu Hause aus das SBB-Billett zu lösen oder den nächsten Ausflug mit Kolleginnen und Kollegen zu planen. Viele schätzen zudem die Kontaktmöglichkeiten mit Angehörigen. Nicht nur per Telefon, sondern auch mit Kurztexen, Mails oder dem Versand eines Fotos, kann man sich austauschen.

Und bald kann man den Restauranttisch nur noch online buchen oder die Theaterkarte im Netz kaufen und auch ein gedrucktes Telefonbuch bekommt Seltenheitswert.

Das Learningcenter vermittelt uns Digital Immigrants, also Personen, die erst im Verlauf des Lebens in die elektronische Welt hineingewachsen sind, angepasstes Wissen. Kurse auf Einsteigerniveau erläutern

die Bedienung eines Smartphones und zeigen Möglichkeiten der Laptops, solche auf einem Fortgeschrittenen-Level befassen sich damit, wie sich mehr aus der Smartphone-Kamera herausholen lässt oder ein verspäteter Frühlingsputz auf dem Mac gemacht wird. Alle Kurse sind sehr umsetzungsorientiert aufgebaut. Daher wird immer mit dem eigenen Gerät gearbeitet. Das gibt Sicherheit, das Erfahrene auch zu Hause anzuwenden, bzw. getroffene Einstellungen am Gerät bleiben auch später bestehen.

Neben den heute wieder in Kleingruppen stattfindenden Präsenzkursen, werden auch Onlinekurse angeboten. So kann man sich für Zoom die nötigen Fertigkeiten aneignen, damit man sich kostenlos mit Angehörigen oder im Verein virtuell treffen und gleichzeitig gemeinsam Fotos und Dokumente ansehen oder gar bearbeiten kann.

## NÄCHSTE KURSE

Die aktuellen Kurse sind immer online aufgeschaltet. Dort oder telefonisch/per Mail kann sich jedermann anmelden – Mitglieder erhalten sogar einen Rabatt.  
<http://seniorlearn.seniorweb.ch>

## INDIVIDUALKURSE

(für 1 Jahr ab dem Start offen)

- Wanderungen planen und durchführen
- Fotografieren mit dem Smartphone

## NÄCHSTE PRÄSENZKURSE IN KLEINGRUPPEN

**29.06.2021, 9:30 – 11:30 Uhr**

Passwortverwaltung – sicher und einfach

**01.07.2021, 9:00 – 11:00 Uhr**

Suchen und finden im Internet mit Google & Co. – Einsteigerkurs

**01.07.2021, 14:00 – 16:00**

111 Fachwörter um Computer und Internet

**05.07.2021, 9:00 – 11:00 Uhr**

iPhone in den Grundfunktionen bedienen

**06.07.2021, 9:00 – 11:00 Uhr**

Einstieg ins iPad

**13.07.2021, 9:00 – 11:00 Uhr**

Frühlingsputz für Ihren Mac

**16.07.2021, 9:00 – 11:00 Uhr**

Sicherheit am PC und im Internet

**09.08.2021, 14:00 – 15:00 Uhr**

iPhone in den Grundfunktionen bedienen

**17.08.2021, 14:00 – 16:00 Uhr**

111 Fachwörter um Computer und Internet

## ONLINEKURSE VIA ZOOM

**01.07.2021, 16:30 – 17:30 Uhr**

Zoom-Videokonferenz als Moderator leiten

**16.07.2021, 13:00 – 14:00 Uhr**

Zoom als Teilnehmer nutzen (Videokonferenz)

## Pensioniert – und kein bisschen müde

**Die tägliche Arbeit gehört zum 67-jährigen Gérard Jenni. Er ist fasziniert, geschäftliche Herausforderungen anzunehmen, komplexe Aufgaben zu lösen, spannende Lösungen auszuarbeiten und so vielfach Unmögliches möglich zu machen. Auch als Pensionär lässt er sich nicht stoppen.** SILVIO SEILER

Es ist der 25. Mai 2005. Der Ustermer Gérard Jenni hat einige aus seinem Freundeskreis eingeladen, den Fussball-Champions-League-Final zwischen der AC Milan und dem FC Liverpool zu verfolgen. Zusammen sitzt die Gruppe auf den besten Plätzen des Atatürk-Stadions auf dem Istanbuler Hausberg. Während die Freunde nur den Match verfolgen, liegt das Handy in Jennis Hand. Er checkt Mails und beantwortet sie gleich. Mehrere Sachen miteinander zu erledigen, ist für ihn normal. So verfolgt er das Spiel trotzdem genau, sieht wie die AC Milan mit drei Toren in Führung geht. In der Pause scheint der Match gelaufen. Für alle ausser für Jenni. Der diplomierte Mathematiker ETH hat die Chancen der Liverpooler Gäste offenbar genau berechnet. Obwohl die Engländer hoffnungslos in Rückstand liegen, wettet er mit einem seiner Gäste auf einen Liverpooler Erfolg. Daran mag nur er glauben – und er gewinnt die Wette. Liverpool schießt in «sechs Minuten des Wahnsinns» drei Tore und gewinnt das Final dann im Elfmeterschiessen. Wie der Ustermer in seinen Aufgaben haben auch die Engländer Unmögliches möglich gemacht.

### Jenni – grosse Nummer

16-Stunden-Arbeitstage, Wochenende inklusive, sind für Jenni normal. Er ist eine grosse Nummer im Schweizer Business. So als Direktor des Hallenstadions, für dessen Neuorganisation er ebenso verantwortlich war wie für die Planung und Renovation sowie den Umbau der Halle. So ganz nebenbei schaffte er es, das Budget von 144 Millionen Franken um 4 Millionen zu unterschreiten. Danach wechselte der Ustermer als Geschäftsführer zur Andermatt Swiss Alps, wo er für die Gesamtprojektleitung des Andermatt Resorts der ORASCOM Development Holding AG verantwortlich war. Und später brachte er als CEO auch die Good News Productions AG, den damals grössten Event-Veranstalter der Schweiz, wieder auf Touren. Dies nur einige der wichtigsten Mandate.

### 2015 Pensionierung

2014 lädt Jenni Freunde, Kollegen, Geschäftspartner und Vertreter aus der Politik zu einer Greifensee-

Rundfahrt ein. Damit alle ihn begleiten können, dreht die «Stadt Uster» mehrere Runden. Gäste steigen aus, neue steigen dazu. Der Ustermer erklärt allen – natürlich bei feudaler Bewirtung – dass er sich 2015 pensionieren lassen würde. Am meisten freut sich seine Ehefrau Yvette Fischli Jenni auf diese Zeit. Kaum jemand aber glaubt, dass Jenni sein Arbeitspensum so massiv reduzieren wird. Er erklärt, dass er nach seiner Pensionierung nur noch sehr herausforderungsreiche Aufgaben annehmen werde. Das Geld werde nie im Mittelpunkt stehen. Es dauert einige Zeit, bis der Pensionär seine Versprechen zum Teil realisiert.

Heute lächelt der Zürcher Oberländer verschmitzt: «Doch ich habe es geschafft, mein Pensum durchschnittlich auf zehn Stunden pro Tag zu reduzieren ...» Und noch mehr. Mit seiner Ehefrau geniesst er regelmässig Ferien auf Mallorca oder im Bündnerland. 2020 bereiste er mit ihr – meist in einem Wohnmobil – zum vierten Mal Australien. Das fast ohne Arbeit, da seine Ehefrau zuvor vielfach «zu kurz gekommen ist». Nur eine Stunde pro Tag checkte er Mails oder Telefonanrufe, um zu antworten. «Nicht länger. Das habe ich Yvette versprochen.» Noch etwas



**Gérard Jenni in seinem Büro zu Hause.** Bild: zVg



ist dem Business-Mann wichtig: «Schon seit Jahrzehnten, also schon vor meiner Pensionierung waren mir die Jassabende mit meinem Freundeskreis wichtig. Termine habe ich so angepasst, dass ich – mit wenigen Ausnahmen – immer dabei war.»

### Geld nicht Motivation

Ohne Arbeit, das weiss der Pensionär, kann er nicht sein. Sofort hält er aber fest: «Geld ist nicht meine Motivation, Aufgaben anzunehmen. Es ist die Freude an der Arbeit, die mich dazu führt, komplexe Aufgabenstellungen anzunehmen. Und je herausforderungsreicher und schwieriger sie sich gestalten, desto mehr reizen sie mich. Dabei achte ich nun darauf, dass ich vermehrt Zeit für meine Frau Yvette einplanen kann, auch wenn sie sich noch mehr von dieser Zeit wünscht. Darum erledige ich viele Arbeiten zu Hause.»

Routine-Aufgaben nimmt der 67-Jährige keine an, weil ihm das zu wenig herausforderungsreich ist. Ebenso akquiriert er aktiv keine neue Kundschaft. Hingegen prüft er Anfragen, die seinen Kriterien entsprechen. Fest steht aber, dass er keine Führungsverantwortung für Personal tragen will. Ebenso wichtig ist ihm die Anerkennung für geleistete Arbeiten. Er sagt: «Virtuelle Streicheleinheiten sind mir sehr wichtig. Ein ernst gemeintes Danke ist mir vielfach wichtiger als eine gute Bezahlung.»

Jenni ist eine ehrliche Haut. Nicht nur das Pensionsalter habe ihn dazu geführt, das Arbeitspensum zu reduzieren. Er gesteht sich ein, dass die Leistung in dieser Phase stetig abnehme. Deshalb sei es wichtig, vermehrt Freizeit einzuplanen, sich auch körperlich zu betätigen. Zur abnehmenden Leistung bemerkt Jenni – und seine Stirn zieht sich in Falten – zudem: Als Referent trete er kaum mehr auf, weil dies zu aufwändig sei. Zudem habe er bemerkt, dass das freie Sprechen zu einer immer grösseren Herausforderung werde, da der Wortschatz abnehme, je älter man werde.

Wichtig sei es zudem, im Pensionsalter vermehrt auf die Gesundheit zu achten und so bezüglich Fitness mehr zu tun. So betreibe er beispielsweise zu Hause regelmässig Rückenübungen und Gymnastik. Nur mit einem fitten Körper sei die psychische Fitness gewährleistet.

### Weiter zurückstecken

Künftig will der Zürcher Oberländer weiter zurückstecken. 10-Stunden-Arbeitstage sollen nicht weiter die Regel sein. Würden Aufgaben der Kundschaft

wegfallen, würden sie nicht durch neue ersetzt. Unbefriedigende Projekte würde er eh sofort ablehnen.

Zur kleinen Reduzierung des Pensums hat auch das Covid-19-Virus geführt. Während der Corona-Krise wurden Veranstaltungen, für die Jenni mitverantwortlich ist, gestrichen. So wurde beispielsweise das «Rock the Ring» im Zürcher Oberland annulliert. Dafür waren seine Ideen unter anderem bei Schweizer Ferienhotels gefragt. Das seien grosse Herausforderungen gewesen, sagt Jenni. Doch dank guten Plänen hätten es Hotels, welche hauptsächlich Schweizer Gäste beherbergten, geschafft, 2020 die besten Ergebnisse der letzten zehn Jahre zu verzeichnen. Periodisch zu tun hatte der Ustermer zudem im Mandatsverhältnis für die Weltausstellung 2020 in Dubai, welche auf Herbst 2021 verschoben wurde. Und, und, und. Langweilig also ist es dem vielbeschäftigten Geschäftsmann auch während der Corona-Krise nicht geworden. Aber es steht fest: Trotz ungebrochener Freude an den beruflichen Herausforderungen wird er das Pensum weiter reduzieren und vermehrt Zeit für seine Ehefrau Yvette aufbringen und auch seine – ebenso pensionierten – Jasskollegen in kürzeren Intervallen treffen. —

### PENSION GUT VORBEREITEN

Künftigen Pensionären rät Gérard Jenni sich gezielt auf die Zeit nach dem regulären Arbeitsleben vorzubereiten. Wichtig sei es, Herausforderungen zu finden, mit denen die Zeit ausgefüllt werde. Nicht in jedem Fall müsse das bezahlte Arbeit sein. Der Ustermer verweist darauf, dass Menschen, die am Fließband gearbeitet oder körperliche Arbeit geleistet haben, «vielfach ausgebrannt sind.» Denen empfiehlt er, sich die Freude an einem Hobby auszubauen, damit dieses «sogar zur Passion wird und entsprechende Zeit ausfüllt.» Pensionären aber, die weiterarbeiten möchten, gibt er auf den Weg, «dass sie frühzeitig eine Beschäftigung suchen, die sie ausfüllt, ihnen Freude vermittelt.» Das Geld dürfe dabei nicht im Vordergrund stehen. Wichtig sei es zudem, dass Sport im Pensionsalter einen grossen Stellenwert genieße – ob in einem Fitnesscenter, zu Hause oder im Freien, sei nebensächlich. Eine gute Fitness nämlich vermittele ein psychisches Wohlbefinden. Das wirke sich auf die Leistungsfähigkeit aus. (SE)

## Rücktritte aus dem ZRV-Vorstand

An den schriftlichen Doppel-Generalversammlungen der Jahre 2020/2021 verabschiedete der Zürcher Senioren- und Rentnerverband (ZRV) zwei engagierte Mitglieder: Ivan Kuhn und Hans Ruedi Schuppisser. Die persönliche Verabschiedung erfolgte im kleinen Rahmen innerhalb des Vorstandes. Den beiden gebührt ein grosses Dankeschön für die geleisteten Arbeiten und Einsätze. CÄCILIA HÄNNI



**Ivan Kuhn,**  
Vorstand 2014 – 2020

Mit Ivan Kuhn verlässt eine spannende, vielseitig interessierte Persönlichkeit unseren Vorstand. Der ZRV-Vorstand lernte ihn 2013 kennen und an der GV 2014 erfolgte die formelle Wahl in das Gremium. Ihm oblag unter anderem die Aufgabe, den Sekretariatsbetrieb mit Post, Telefon, Internet neu zu beleben sowie die umfangreiche Adressverwaltung für das Magazin «seniorin» sicherzustellen. Am besten gefiel ihm aber die Organisation und Durchführung von Exkursionen.

### **Kuhn liebt Zürich**

In Zürich aufgewachsen, liebt er die Stadt und kennt so manche spannende Ecke und Geschichte von Zürich. Von seinem Ideenreichtum konnten die Teilnehmenden der Events immer wieder profitieren. Innerhalb des Vorstands war Ivan Kuhn auch Vizepräsident und engagierte sich in Arbeitsgruppen, zum Beispiel auch bei der Etablierung einer neuen Website-Lösung für den ZRV.

Seine Voten waren stets pragmatisch, bedacht und wiesen die Gesprächspartner auf wichtige Punkte hin. Im Magazin «seniorin» verfasste Ivan Kuhn mehrere Jahre eine spannende Kolumne zu Restaurantbesuchen in der Stadt Zürich.

Der Vorstand wünscht den beiden weiterhin alles, alles Gute und freut sich, sie auch in Zukunft an den Anlässen des ZRV zu begrüssen. Cäcilia Hänni, Präsidentin ZRV



**Hans Ruedi Schuppisser,**  
Vorstand 2008 – 2021

Hans Ruedi Schuppisser brachte mit seinen breiten, fundierten beruflichen Erfahrungen im Bereich der Altersvorsorge wichtiges Know-how in den Vorstand des ZRV. Von diesem Wissen profitierten insbesondere auch der Schweizerische Verband für Seniorenfragen (SVS) und der Schweizerische Seniorenrat (SSR), wo er als Delegierter und auch als Fraktionschef der SVS-Fraktion wirkte.

### **Breite Vernetzung**

Seine breite Vernetzung auf eidgenössischer und kantonaler Ebene erleichterte den Kontakt zu so manchen wichtigen Persönlichkeiten auf Verwaltungsebene. Während seiner Vorstandszeit war auch Hans Ruedi Schuppisser Vizepräsident im ZRV. Im ZRV rief er das Forum 50plus, später ZRV-Forum, ins Leben, für das er immer wieder kompetente und spannende Referenten verpflichten konnte.

Im ZRV-Vorstand brachte er viele alterspolitische Themen ein und beteiligte sich an den jährlichen Regierungsratsgesprächen. Ein wichtiges Anliegen war ihm ein altersgerechtes Wohnumfeld in den Gemeinden. Der ZRV ernannte Hans Ruedi Schuppisser in Anerkennung seines langjährigen Engagements zum Ehrenmitglied.

# Vorankündigung zur 16. Zürcher Alterskonferenz

(Falls die epidemiologische Lage diese zulässt)

## **Selbstbestimmt und gelassen älter werden**

Mittwoch, 29. September 2021, 12.00–17.00 Uhr  
Volkshaus Zürich

## **Weshalb Vorsorgeauftrag und Patientenverfügung?**

Dr. Ruth Baumann-Hölzle, Dialog Ethik

## **Wann hilft die KESB weiter?**

Ruedi Winet, Präsident KESB Bezirk Pfäffikon ZH

## **Wie regle ich meinen Nachlass?**

Stefan Reinhard, Leiter Fachbereich Erbschaften und  
Stiftungen Zürcher Kantonalbank

## **Am Ende gut begleitet: Palliativmedizin versus EXIT**

Dr. Roland Kunz, Chefarzt des Zentrums für Palliative  
Care am Stadtspital Waid

Ornella Ferro, Leiterin Freitodbegleitung EXIT

Deutsche Schweiz

Im Gespräch mit Dr. Hans-Ulrich Kull

## **Bis dahin der Gesundheit Sorge tragen und die Zeit geniessen**

Fritz Bebie, erster Personaltrainer der Schweiz und  
Fitnessexperte

Merken Sie sich das Datum schon heute vor. Nähere  
Details ab Ende August 2021 auf unserer Website  
[www.zrv.ch](http://www.zrv.ch) und auf unseren Flyern. Wir würden uns  
freuen, Sie 2021 an der 16. Alterskonferenz willkom-  
men zu heissen.

Zürcher Senioren- und Rentnerverband

## Verzeichnis der Kollektivmitglieder des ZRV

### **Aktive Senioren Wädenswil**

[www.aktivesenioren-waedenswil.ch](http://www.aktivesenioren-waedenswil.ch)

### **Haus TABEA Horgen – Wohnen im Alter**

[www.tabea.ch](http://www.tabea.ch)

### **Pensionierte Migros-Genossenschafts-Bund Zürich**

### **Pensionierten-Vereinigung ABB Industriepark Micafil Zürich**

[www.pvabbz.ch](http://www.pvabbz.ch)

### **Pensionierten-Vereinigung ABB Zürich**

[www.pvabbzh.ch](http://www.pvabbzh.ch)

### **Pensionierten-Vereinigung der Universität Zürich**

[www.pv.uzh.ch](http://www.pv.uzh.ch)

### **Pensionierten-Vereinigung Lyreco Switzerland AG**

### **Pensionierten-Vereinigung MTPV Mettler Toledo**

[www.mtpv.ch](http://www.mtpv.ch)

### **Pensionierten-Vereinigung Zürcher Kantonalbank**

### **Personal-Vereinigung Swissair**

[www.pvsr.ch](http://www.pvsr.ch)

### **Regionaler Seniorinnen- und Senioren-Verband**

### **Winterthur RSVW**

[www.rsvw.ch](http://www.rsvw.ch)

### **Senioren für Senioren Küsnacht-Erlenbach-Zumikon**

[www.seniorenfuersenioren.ch](http://www.seniorenfuersenioren.ch)

### **Senioren für Senioren Meilen**

[www.sfs-meilen.ch](http://www.sfs-meilen.ch)

### **Seniendienste Affoltern a.A.**

### **Seniorenrat Kanton + Stadt Zürich**

[www.seniorenrat-zuerich.ch](http://www.seniorenrat-zuerich.ch)

### **Seniorenrat Dielsdorf**

[www.sr-dielsdorf.ch](http://www.sr-dielsdorf.ch)

### **Seniorenrat Dietikon**

[www.seniorenrat-dietikon.ch](http://www.seniorenrat-dietikon.ch)

### **Seniorenrat Uster**

[www.seniorenrat-uster.ch](http://www.seniorenrat-uster.ch)

### **Verein «altissimo Wehntal»**

[www.altissimo-wehntal.ch](http://www.altissimo-wehntal.ch)

### **Verein Aktives Alter Wallisellen**

[www.aktives-alter-wallisellen.ch](http://www.aktives-alter-wallisellen.ch)

### **Verein der Pensionierten der Pädagogischen Hochschule Zürich, VP-PHZH**

### **Verein Senioren Greifensee**

[www.senioren-greifensee.ch](http://www.senioren-greifensee.ch)

### **Veteranen- und Seniorenverein VSV**

### **Kaufmännischer Verband Zürich**

[www.kfmv-zuerich.ch/de/6323/VSV-Veteranen-und-Seniorenverein.htm](http://www.kfmv-zuerich.ch/de/6323/VSV-Veteranen-und-Seniorenverein.htm)

### **Senioren GLP Grünliberale Zürich**

<https://seniorglpzh.grunliberale.ch>



Elias, Hanna, Luca

# Ahnen nicht, dass es ums Erbe später keinen Streit gibt.

Sprechen wir über die Zukunft.  
Mehr auf [zkb.ch/erben](https://zkb.ch/erben)



Zürcher  
Kantonalbank