

MITTEN IM LEBEN | AUSGABE 3 | 2021

# seniorin

seniorweb

senionews

seniorlearn

SEITE 10

## Gesundheit

Medizinische Forschung und neue Technologien

SEITE 22

## Kultur

Goya in Basel – noch nie so viele Werke ausserhalb Spaniens

SEITE 26

## Digital

Das neue Betriebssystem von Microsoft



## Dialog zwischen den Generationen

Die Präsidentinnen von Pro Senectute und Pro Juventute setzen zusammen ein Zeichen



**senevita**  
Näher am Menschen

Kurz- und  
Ferienaufenthalte  
möglich

## Willkommen zu Hause!

So vielseitig wie das Leben ist, so individuell ist auch das Älterwerden. Deshalb bietet die Senevita für jedes Bedürfnis das passende Angebot im Betreuten Wohnen und in der Langzeitpflege. Wir stehen für attraktives Wohnen, individuelle Dienstleistungen und eine ausgezeichnete Gastronomie.

Ihre Hausarbeit können Sie getrost uns überlassen. Geniessen Sie stattdessen unser vielseitiges Freizeitangebot: Mit einer bunten Palette an Veranstaltungen und Aktivitäten bringen wir Kultur, Bewegung und Kulinarik in Ihren Alltag.

Machen Sie sich Ihr eigenes Bild und kontaktieren Sie uns für eine individuelle Besichtigung. Finden Sie Ihr neues Zuhause unter: [www.senevita.ch](http://www.senevita.ch)



---

# Editorial

Liebe Leserin, lieber Leser



**Jürg Bachmann**

War das der Sommer? Wirklich? Viele von uns, die ihre Ferien vorsichtshalber in der Schweiz verbrachten, werden ihn in gemischter Erinnerung behalten. Kaum zwei Tage hintereinander schönes Wetter. Kaum Planungssicherheit für Ausflüge und sonstige Aktivitäten. Ein typischer Sommer für Garten und Balkonien. In der Hoffnung, der nächste möge wieder freundlicher werden.

Nun scheint die Sonne herbstlicher, die Tage werden kürzer und ich freue mich, dass Sie unser neuestes Heft in der Hand halten. Wir haben wieder Themen zusammengetragen, die Sie hoffentlich interessieren. Mit Forschung, Kunst, Digitalem und Dialog zwischen den Generationen beschäftigen wir uns dieses Mal.

Im Sommer gaben Pro Juventute und Pro Senectute zum ersten Mal eine gemeinsame Medienkonferenz. Anton Schaller hat sie besucht und den beiden Präsidentinnen anschliessend Fragen gestellt. Ihre Antworten finden Sie im Heft. Die ehemalige Bundesrätin und heutige Pro-Senectute-Präsidentin Eveline Widmer-Schlumpf sagt stellvertretend: «Es gilt, bei Generationenthemen gemeinsam dafür einzustehen; im Alltag aber mit seinen Stärken im vollen Einsatz für die jeweilige Generation zu stehen.» Ein guter Ansatz für tragfähige Lösungen.

Forschung im Bereich von Medizin und Pflege bildet einen weiteren Schwerpunkt. Linus Baur wirft einen Blick auf ausgezeichnete Leistungen am Universitätsspital Zürich und Esther Egger berichtet über Telemedizin. Sie beleuchtet auch das Spannungsfeld zwischen Nutzen und Ethik beim Einsatz von Pflegerobotern.

Der Kunstherbst wartet schon: Linus Baur stellt die Ausstellung in der Fondation Beyeler in Basel vor: noch nie wurden so viele Werke von Francisco de Goya im Ausland gezeigt. Und wer sich mit dem grossen Schweizer Künstler Max Bill beschäftigen will, hat im Zentrum Paul Klee in Bern Gelegenheit dazu.

Ums Thema Covid herumzukommen, ist fast nicht möglich. Ende Juni besuchte ich den Mobile World Congress in Barcelona. Diese Neuheitenveranstaltung fiel letztes Jahr aus und fand heuer abgespeckt und hybrid statt. Ich nahm real teil und war beeindruckt von den Sicherheitsmassnahmen. Das Eintrittsticket gab es nur auf dem Handy. Und freigeschaltet wurde es – trotz Impfung – von Tag zu Tag nur nach einem neu absolvierten Test. Dieses Prozedere empfand ich nicht als Schikane, sondern als zusätzliche gesundheitliche Sicherheit, die mir die Veranstalter boten. Im Heft lesen Sie, was ich dort sonst noch gelernt habe.

Ich wünsche Ihnen eine spannende Lektüre bei unserem bunten Mix.

Jürg Bachmann  
Herausgeber

# Inhalt



## Gesellschaft

### 6 Institutionen rücken näher zusammen

Anton Schaller

### 14 Roboter in der Pflege – Nutzen versus Ethik

Lea Strohm

### 16 Wir stellen vor: Influencer\*innen (60 – 90)

Corina Preiswerk

### 17 Mensch, Katze, Hund: Medizin und Fortschritt

Paid Content

### 18 Covid hat manches zerstört und anderes gefördert

Jürg Bachmann

### 20 Eine Pionierin für Menschlichkeit und Führung

Corina Preiswerk

### 27 Die Bankfiliale jederzeit zur Hand

Paid Content

## Gesundheit

### 10 Ausgezeichnete Medizinleistungen aus Zürich

Linus Baur

### 12 Telemedizin – Chancen und Risiken

Esther Egger

### 28 Stürze verhindern: Tipps für den Alltag

Paid Content

## Impressum

**seniorin** Offizielles Organ des ZRV **Erscheinung** vierteljährlich  
**Website** www.seniorweb.ch **Auflage** 10 500 Exemplare  
**Leserschaft** 50 000 Leser/-innen **Herausgeber** eSenioren GmbH  
**Adressmutationen** ZRV zrv-sekretaer@bluewin.ch **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, Lea Strohm **Bilder** gemäss Quellen, Autoren, Getty Images, Titelbild: zVg **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 Francisco de Goya –  
Wegbereiter der Moderne**  
Linus Baur

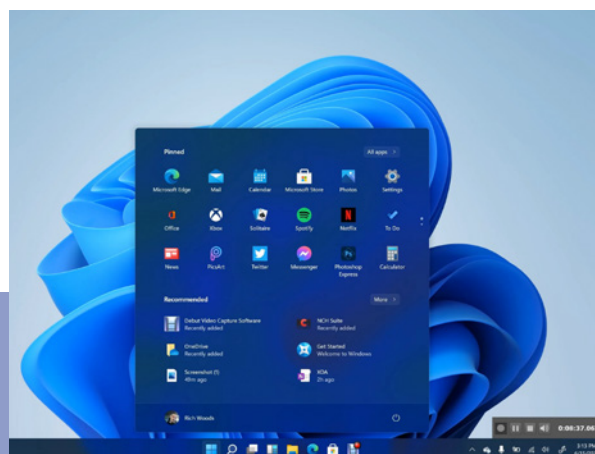
**24 Wichtiger Brückenbauer  
zwischen Generationen**  
Linus Baur

## Lifestyle

---

**21 Gratwanderung über den  
Chestenberg**  
Wandertipp

**29 Rätsel**  
Mitmachen und gewinnen



## Digital

---

**26 Microsoft lanciert neues  
Betriebssystem**  
Linus Baur

**30 Levato – viel beachteter Partner  
von Seniorweb**  
seniorweb

**31 App – mach mehr Lust als  
Frustr daraus**  
seniorlearn



## Verbandsinfos

---

**32 Mythen der Medizin**

**34 ZVV-ActionPass für Seniorinnen  
und Senioren**

**35 Agenda & Anlässe**

Supported by **seniorweb**

# Institutionen rücken näher zusammen

Pro Juventute und Pro Senectute forderten an einer gemeinsamen Medienkonferenz eine Nach-Corona-Strategie für Jung und Alt. Sie wollten damit den sozialpolitischen Anliegen beider Generationen grössere Präsenz und Nachachtung verschaffen. Was ist daraus geworden? ANTON SCHALLER

**Frau Barbara Schmid-Federer: Sie sind Präsidentin der Pro Juventute Schweiz. Sie sind mit Eveline Widmer-Schlumpf, der Präsidentin der Pro Senectute, am 17. Juni 2021 gemeinsam aufgetreten. Ihre Forderungen waren unmissverständlich. Wie hat die Politik darauf reagiert?**

Es gab gute Reaktionen auf unser Zusammentreffen. Es war uns wichtig, gemeinsam hinzustehen und den Generationendialog vorzuleben, gemeinsam eine Nach-Corona-Strategie zu fordern. Es gibt zu dieser ersten Forderung bereits erste Schritte: Der Kanton Zürich und der Kanton Wallis stärken nun die Kinder- und Jugendpsychiatrien. Im Nationalrat wurde die Forderung unterstützt, die psychischen Folgen der Corona-Pandemie auf Kinder und Jugendliche zu untersuchen.

**Genügt das?**

Nein. Wir fordern vor allem mehr Gehör für die Anliegen der jungen Generation. Kinder und Jugendliche haben in dieser Krise bewiesen, dass sie als Teil der Gesellschaft Verantwortung übernehmen, und sich solidarisch gezeigt. Nun müssen wir ihnen alle zuhören, auf ihre Bedürfnisse eingehen und sie in die Strategie für die Zeit «danach» einbeziehen.

**Sie fordern gemeinsam eine tragfähige Altersvorsorge. Welche Eckpunkte stellt Ihre Organisation in den Vordergrund?**

Für uns steht im Vordergrund, dass es rasch eine abstimmungsreife Vorlage gibt, welche die Anliegen der jungen Generation mitberücksichtigt. Je später die Massnahmen zur Sicherung des Gleichgewichts der AHV wirksam werden, desto schwieriger wird es, das Versprechen einer angemessenen Altersvorsorge für die künftigen Generationen einzuhalten. Auch hier gilt: Der Schlüssel für mehr Generationensolidarität ist der Einbezug der Jungen. Darum setzen wir uns für das Stimmrechtsalter 16 ein. Dadurch erhielten die Stimmen der Jungen mehr Gewicht. Aktuell liegt der Wählermedian in der Schweiz bei 57 Jahren.

**Und im dritten Anliegen stellten Sie die Forderung auf, dass es eine nachhaltige Umweltpolitik im Sinne aller Generationen braucht. Was muss man sich darunter konkret vorstellen?**

Die UN-Kinderrechtskonvention garantiert jedem Kind das Recht auf Leben und auf angemessene Lebensbedingungen. Dazu gehört auch eine intakte Umwelt. Die Schweiz hat die Konvention 1997 ratifiziert und sich damit verpflichtet, auch dieses Kinderrecht umzusetzen. Der Umweltschutz ist aufgrund des jährlichen Jugendbarometers eines der Top-3-Themen, das junge Menschen in der Schweiz derzeit beschäftigt. Auch bei der Umweltpolitik gilt es vor allem, die Stimmen der Kinder und Jugendlichen abzuholen und ihre Forderungen ernst zu nehmen.

**Sie haben bereits im Frühjahr einen «Corona-Report» publiziert, in dem Ihre Organisation auf die Betroffenheit der Jugendlichen einging. Sind aufgrund der Erkenntnisse in der Politik Veränderungen eingetreten? Nimmt man die Jugendlichen jetzt aus Ihrer Sicht ernst?**

Dank unserem Engagement hat der Bundesrat in der zweiten Welle reagiert und die Schulen nicht geschlossen. Das Parlament sprach sich für die Erhöhung des Kinderrechtskredits aus. Und dank des Corona-Reports war das Thema in den Medien und kam auch bei der Politik an. Trotz dieser ersten positiven Reaktionen erhalten Kinder und Jugendliche immer noch weniger Gehör für ihre Anliegen. Wir sind deshalb daran, die neuesten Erkenntnisse in einem nächsten Report zusammenzutragen und so weitere Grundlagen für eine Nach-Corona-Strategie anzubieten.

**Wie ist Ihre Organisation durch die Corona-Krise gekommen? Was ist die wichtigste Erkenntnis daraus?**

In diesen unsicheren, unrealen Zeiten waren unsere kostenlosen, vertraulichen Angebote bei der Telefonnummer 147 für Kinder und Jugendliche und die Elternberatung gefragter denn je. Wir haben daher unser Angebot angepasst, mehr Möglichkeiten ge-

schaffen, mit uns zu chatten. Wir haben Extraschichten für die Beraterinnen und Berater eingeführt. Weil viele Veranstaltungen nicht mehr wie geplant stattfinden konnten, disponierten wir rasch um, organisierten unsere Elternveranstaltungen zu Medienkompetenz und Finanzkompetenz fortan online. Für das Bewerbungstraining gingen wir mit einem Schutzkonzept in die Schulen.

**Sollen alle Jugendlichen, gleich welchen Alters, geimpft werden? Sollen die Jugendlichen selber entscheiden können, ob sie sich impfen lassen oder nicht?**

Kinder und Jugendliche haben gemäss UN-Kinderrechtskonvention das Recht, ihre Meinung frei zu bilden und zu äussern – das gilt auch für das Thema Impfen. Wenn ein Kind urteilsfähig ist und sich für oder gegen das Impfen entscheidet, ist dies von den Erwachsenen zu akzeptieren. Die junge Generation hat unter den Einschränkungen im Sozialleben nachweislich stärker psychisch gelitten als andere Bevölkerungsgruppen. Die Chancengerechtigkeit hat sich zudem verschlechtert. Kinder aus benachteiligten Bevölkerungsgruppen sind stärker betroffen. Es ist also auch im Interesse der psychischen Gesundheit und der Chancengerechtigkeit von Kindern und Jugendlichen, dass die Impfkampagne voranschreitet und es zu keinen erneuten Einschränkungen kommt.

**Und als letzte Frage: Eine engere Zusammenarbeit, letztlich gar eine Fusion im Sinne eines Generationenvertrages zwischen jungen und älteren Menschen, der Pro Juventute und der Pro Senectute, hätte doch etwas Faszinierendes?**

Wir alle waren einmal jung, wir alle werden älter. Je nach Alter stehen andere Fragen, Bedürfnisse und

Herausforderungen im Vordergrund. Beide Organisationen haben ihre Berechtigung und ihre Zielgruppen. Es braucht vor allem den Dialog. Der Generationendialog ist ein fortwährender Auftrag. Und den bin ich als Präsidentin von Pro Juventute sehr gerne bereit, weiterzuführen und auszubauen.

**Frau Eveline Widmer-Schlumpf: Sie sind Präsidentin der Pro Senectute Schweiz. Sie haben, wie Barbara Schmid-Federer, an der Medienkonferenz eine Nach-Corona-Strategie gefordert, welche alle Generationen einbezieht. Was ist in der Zwischenzeit passiert?**

Uns war es wichtig, vor den Sommerferien ein gemeinsames Zeichen für einen gesunden und nachhaltigen Generationenzusammenhalt zu setzen. Pro Senectute wird sich weiterhin für eines ihrer obersten Stiftungsziele, den Erhalt des Generationendialogs, einsetzen. Noch richtet sich der politische Fokus eindeutig auf die epidemiologische Lage, was wichtig ist. Denn eine gesunde Gesellschaft und Wirtschaft braucht in erster Linie gesunde Menschen. Pro Senectute beobachtet deshalb die aktuelle Impfbereitschaft der gesamten Bevölkerung mit zunehmender Sorge.

So sind wir auch im engen Austausch mit den Bundesbehörden. Aktuell vor allem auch mit dem Bundesamt für Gesundheit, um mit unseren Schutzkonzepten wieder mit der älteren Bevölkerung aktiv zu werden.

**Welche Forderungen haben Sie an die Politik?**

Pro Senectute ist es wichtig, das Miteinander im Blick zu haben. Denn nur mit einem funktionierenden Generationendialog bestehen politische Geschäfte an der Abstimmungsurne. Es braucht für alle Generationen ausgewogene Entscheide. Denn dies hat die Pan-



**Barbara Schmid-Federer (55), Stiftungsratspräsidentin Pro Juventute, war CVP-Nationalrätin von 2007 bis 2018. Eveline Widmer-Schlumpf (65), Stiftungsratspräsidentin Pro Senectute, war Bundesrätin von 2008 bis 2015.**

Alle Bilder: zVg





**Barbara Schmid-Federer: Die Anliegen der Kinder brauchen mehr Gehör.**

demie zeigt: Wir können miteinander, als Gesellschaft, gemeinsam viel durchstehen und einander durch schwere Zeiten helfen. Diese Solidarität gilt es von der Politik zu unterstützen.

**Sie fordern gemeinsam eine tragfähige Altersvorsorge. Welche Eckpunkte stellt Ihre Organisation in den Vordergrund?**

Die Altersvorsorge ist ein tragendes Element der sozialen Sicherheit, bedarf aber dringend einer Reform. Es gilt, schnell nachhaltige und für alle Altersgruppen faire Reformen der AHV und der beruflichen Vorsorge auf Kurs zu bringen und gerade in Letzterer den Frauen Aufmerksamkeit zu schenken, haben diese doch nach wie vor grosse Beitragslücken und somit finanzielle Engpässe im Alter hinzunehmen. Pro Senectute steht hinter den drei Kernelementen der Vorlage: Flexibilisierung des Referenzalters, Erhöhung des Referenzalters für Frauen sowie gezielte Ausgleichsmassnahmen für die Übergangsjahrgänge.

**Und im dritten Anliegen stellen Sie die Forderung auf, dass es eine nachhaltige Umweltpolitik im Sinne aller Generationen braucht. Was muss man sich darunter konkret vorstellen?**

Gerade eine nachhaltige Sicherung der Sozialwerke bedingt einen verantwortungsbewussten Umgang mit den endlichen Ressourcen und eine solidarische Haltung zwischen den Generationen. Somit ist es für unsere Organisation zentral und selbstverständlich, dass fortlaufend die Rahmenbedingungen so angepasst werden, dass sie den heutigen und künftigen Generationen eine Zukunftsperspektive in einer intakten Umwelt geben.

**Sie sind bereits im Frühjahr 2020 Kooperationen mit Grossverteilern eingegangen, um den älteren Menschen das Einkaufen in der Zeit der Pandemie zu erleichtern. Ist die Aktion nachhaltig, über die Pandemiezeit hinaus?**

Der für die Krisenzeit der Corona-Pandemie konzipierte Einkaufsdienst Amigos, hat hervorragend funktioniert und einen sicheren Einkauf und einen sozialen Kontakt während einer Notzeit ermöglicht. Diese unbürokratische Soforthilfe hat uns gezeigt, wenn es darauf ankommt, spielt die Solidarität über die Generationengrenzen hinaus. Darauf müssen wir aufbauen. Der Einkaufsdienst ist im Moment nicht nötig, kann aber bei Bedarf jederzeit reaktiviert werden.

**Zu Beginn der Pandemie sind die über 65-Jährigen besonders geschützt worden. Pro Senectute hat sich dagegen gewehrt. Nachträglich hat sich doch der Schutz als zwingend erwiesen?**

Es ging darum, dass eine starre Altersgrenze der Individualität der gesundheitlichen Verfassung nicht

**Pro Juventute**

Pro Juventute begleitet Kinder und ihr Umfeld, bietet Beratungen an, unterstützt Kinder und Jugendliche im kompetenten Umgang mit den Medien und engagiert sich gegen die Jugendarbeitslosigkeit.  
[www.projuventute.ch](http://www.projuventute.ch)

**Pro Senectute**

Pro Senectute begleitet und berät Seniorinnen und Senioren und ihr Umfeld. Mit Dienstleistungen und vielfältigen Angeboten unterstützt sie die älteren Menschen in allen Belangen. Sie betreibt 130 Beratungsstellen in der Schweiz.

gerecht wird. Zudem gab und gibt es keine Evidenz für die Altersgrenze 65. Erwiesen ist, dass das Immunsystem ab dem 50. Altersjahr abbaut. Wir von Pro Senectute sind der Überzeugung, dass es nicht geht, einfach alle Menschen eines bestimmten Alters abzustempeln und ihnen soziale Kontakte zu verwehren. Es geht auch darum, allen dieselben Chancen zu ermöglichen – ob Jung oder Alt.

**Das Impfen schützt vor allem auch die älteren Menschen; die Impfquote ist bei ihnen hoch. Dennoch gibt es unter ihnen auch Impfgegner. Was unternimmt die Pro Senectute, um Skeptiker zu überzeugen?**

Als grösste Altersorganisation sehen wir es als unseren Auftrag, die Faktenlage zu erklären. Dabei ist und bleibt es wichtig, jede Person auf allfällige Risiken abzuklären. Im Hinblick auf die vielen Entbehrungen, die alle zum Schutz der besonders von Corona gefährdeten Menschen auf sich nahmen – insbesondere eines Grossteils der älteren Bevölkerung –, ist die Impfung ein Beitrag zur generationenübergreifenden Solidarität. Mit der Impfung schützen die älteren Menschen nicht nur sich selbst, sondern auch ihre täglichen Kontakte wie ihre engsten Angehörigen und oder das Pflege- und Betreuungspersonal.



**Eveline Widmer-Schlumpf: Die Altersvorsorge muss dringend reformiert werden.**

**Wie ist Ihre Organisation durch die Corona-Krise gekommen? Was ist die wichtigste Erkenntnis daraus?**

Dank des grossen Einsatzes der 24 kantonalen und interkantonalen Pro-Senectute-Organisationen haben wir sehr schnell gesehen, wo welche Soforthilfe und Unterstützung nötig waren. Es entstanden innert kürzester Zeit diverse Hilfsangebote. Dazu gehörten neben den Telefonketten zur Pflege der sozialen Kontakte und dem Einkaufs- und kostenlosen Lieferservice «Amigos» für besonders gefährdete Menschen eine Vielzahl von Dienstleistungen der Pro-Senectute-Organisationen – vom Mahlzeitendienst bis zu Fitnessübungen im Fernsehen zum Mitmachen zu Hause. Auch die über 130 Beratungsstellen, die selbst diverse Hilfsprojekte umsetzen, standen den Seniorinnen und Senioren wie gewohnt zur Verfügung.

**Und als letzte Frage: Eine engere Zusammenarbeit, letztlich gar eine Fusion im Sinne eines Generationenvertrages zwischen jungen und älteren Menschen, der Pro Juventute und der Pro Senectute, hätte doch etwas Faszinierendes?**

Der Dialog funktioniert – darauf kommt es an. Es gilt, bei Generationenthemen gemeinsam dafür einzustehen, im Alltag aber mit seinen Stärken im vollen Einsatz für die jeweilige Generation zu stehen. In unserem Fall für die Rechte, das Wohl und die Würde der älteren Bevölkerung und deren Angehöriger. —



**Rehabilitation**  
Mit neuer Kraft zurück in den Alltag



**KLINIK SUSENBERG**

Wir sind für Sie da:  
Dr. med. Christel Nigg, Chefärztin  
Dr. med. Urania Kolyvanos Naumann  
Leitende Ärztin  
Telefon 044 268 38 38  
[www.susenbergeklinik.ch](http://www.susenbergeklinik.ch)  
In einem Park am Zürichberg



**Persönlich. Engagiert.**

# Ausgezeichnete Medizinleistungen aus Zürich

Das Universitätsspital Zürich USZ zählt zu den bestbewerteten Universitätsspitalern in Europa. Es bietet modernste Behandlungsmethoden der universitären Spitzenmedizin an und sorgt für innovative Ansätze und Lösungen bei der Behandlung und Betreuung. LINUS BAUR

Die erzielten Fortschritte am USZ sind mannigfaltig und sorgen immer wieder für Schlagzeilen. In guter Erinnerung ist noch das Jahr 1969, als Herzchirurg Prof. Ake Senning und sein Team zum ersten Mal in der Schweiz ein Herz transplantierten. Bereits 1958 hatte Senning mit einer Weltpremiere für Aufsehen gesorgt, als er den ersten Herzschrittmacher bei einem Menschen einpflanzte.

## **Bekannt für hoch spezialisierte Medizin**

1977 gelang es Prof. Andreas Grüntzig, dem Pionier der interventionellen Kardiologie am USZ, mit einem selbst entwickelten Ballonkatheter eine normale Durchblutung von verengten Herzkranzgefässen wiederherzustellen. 1992 wurde am USZ unter Leitung von Prof. Walter Weder die erste Lungentransplantation in der Schweiz durchgeführt. 1996 wurde der Immunologe Prof. Rolf Zinkernagel mit dem Nobelpreis für Medizin ausgezeichnet. Zusammen mit dem Australier Peter Doherty fand er heraus, wie das Immunsystem Körperzellen erkennt, die von Viren befallen sind.



**Die ambulante Behandlung wird immer vorrangiger.**

Alle Bilder: USZ

2019 eröffnete das USZ sein neues Gebäude SUED2, in dem eines der führenden Zentren für Brandverletzte in Europa untergebracht ist. Darüber hinaus beherbergt SUED2 die Station für Stamm- und Immunzellentherapie, das Endoskopiezentrum, die Intensivstation mit Schwerpunkt Traumatologie sowie ein Ambulatorium. Ebenfalls 2019 wurde im USZ weltweit die erste Operation mit 3D-RobotikScope durchgeführt. Das Gerät lässt sich mit Kopfbewegungen steuern. Operationen werden dadurch nicht nur bequemer, sondern auch schneller und damit sicherer. Neuerdings wendet das USZ bei einem Aneurysma (z. B. Aortariss) ein schweizweit einzigartiges Verfahren an, bei dem die Chirurgen im Operationsaal eine massgeschneiderte Prothese erstellen und einsetzen. Das sind einige Beispiele, die die Spitzenposition des Unispitals in der hoch spezialisierten Medizin belegen.

## **Enge Zusammenarbeit mit Universität**

Das USZ arbeitet eng mit Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftlern der Universität Zürich UZH zusammen. Die UZH leistet einen wichtigen Beitrag bei der Übertragung wissenschaftlicher Forschungserkenntnisse in die klinische Anwendung. Neue Wege beschreitet die UZH beispielsweise in der Gendermedizin, da Frauen und Männer anders krank werden. Bislang werden klinische Studien überwiegend an Männern durchgeführt und trennen ihre Ergebnisse nicht für Frauen und Männer. Ziel der neuen Forschung ist, dem Geschlecht in der Krankenversorgung mehr Gewicht beizumessen.

Ein weiteres UZH-Forschungsprojekt nennt sich «Precision Age» und will mittels Präzisionsmedizin den biologischen Alterungsprozess verlangsamen. Anhand molekularer Analysen, die europaweit gesammelt werden, wird der Alterungsprozess untersucht mit dem Ziel, personalisierte Risikoprofile zu erstellen. Daraus sollen individuelle Behandlungsmethoden zur Verlangsamung des Alterns abgeleitet werden.





**Das Universitätsspital Zürich will seine hochstehende Medizin weiter ausbauen.**

### Krebs gezielt heilen mit Präzisionsonkologie

Mithilfe von neuen Technologien können Tumore mittlerweile immer genauer analysiert werden. Damit entsteht eine Grundlage für die zielgerichtete, spezifische und effiziente Behandlung von Krebs, denn Krebspatientinnen und Krebspatienten sprechen während einer Therapie ganz unterschiedlich auf Behandlungen an. In der Klinik für Präzisionsonkologie am Comprehensive Cancer Center Zurich arbeiten Ärztinnen, Ärzte, Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler zahlreicher Abteilungen der Universität Zürich, des Universitätsspitals Zürich, des Universitären Kinderspitals, des Balgrist und der ETH Zürich eng zusammen. Durch die fachübergreifende Vernetzung von innovativer Forschung, Technologien, bioinformatischen Datenanalysen und Krebsmedizin sollen wissenschaftliche Erkenntnisse entwickelt und zügig in die klinische Anwendung übertragen werden.

Unser Atem verrät, ob wir gesund sind. Bereits heute können Forschende der Universität Zürich und der ETH Zürich anhand unserer Atemluft gewisse Erkrankungen diagnostizieren, so die chronisch obstruktive Lungenkrankheit (COPD), die Lungenfibrose oder Asthma. Die Forschenden sind dabei, die vielversprechende Diagnosemethode weiterzuentwickeln, damit sie im klinischen Alltag genutzt werden kann. Zudem soll die Forschung auf andere Erkrankungen wie etwa Lungenentzündung oder Lungenkrebs ausgeweitet werden.

### Führende Position weiter ausbauen

Seit Jahren wird in der Schweiz darüber gestritten, welches Universitätsspital künftig welchen Bereich der hoch spezialisierten Medizin abdecken soll. Wichtig für die Spitzenmedizin sind Innovation und Beachtung im internationalen Kontext. Das Zürcher Unispital gehört zusammen mit Universität und ETH zweifelsfrei zu den führenden Spitalstandorten weltweit. Das belegen verschiedene Ratings.

Das USZ versteht sich als «Vorreiter für Gesundheit und Lebensqualität». Strategisch verfolgt das Spital das Ziel, seine Position in der spezialisierten und hoch spezialisierten Medizin weiter auszubauen. Verschiedene Herausforderungen stehen an: So verlagert sich die stationäre Behandlung immer mehr in den ambulanten Bereich, die Patientinnen und Patienten sind heute dank Internet informierter, die Fortschritte der Technologien schreiten rasant voran und die digitale Datennutzung wird zunehmend wichtiger. Hinzu kommt der steigende Kostendruck. Es sind Herausforderungen, die das USZ als Chance sieht und mit innovativen neuen Ansätzen und Lösungen umsetzen will.

## 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.Badewanntuere.ch](http://www.Badewanntuere.ch)

Auskunft und Beratung Tel: 079 - 533 15 70

# Telemedizin – Chancen und Risiken

Telemedizinische Anwendungen und Gesundheits-Apps haben in letzter Zeit deutlich an Bedeutung gewonnen. Der Anwendungsbereich für diese Erbringung von medizinischen Dienstleistungen geht von der Prävention über die Diagnostik und Entscheidungsunterstützung bis zur Nachsorge. ESTHER EGGER

Die Einsatzmöglichkeiten für Telemedizin sind vielfältig. Immer neue Angebote kommen dazu. Seniorin sprach mit Dr. med. Dieter Kissling, Facharzt FMH Allgemeine Innere Medizin und Arbeitsmedizin, Leitung ifa Institut für Arbeitsmedizin in Baden.

## Seniorin: Was darf sich der Laie unter Telemedizin vorstellen?

Dieter Kissling: In der Telemedizin finden Konsultationen mit dem Hausarzt mittels Videokonferenz statt. Eine eigens dafür erschaffene App ermöglicht die Erhebung Ihrer Vitaldaten, welche Ihr Hausarzt in der Praxis analysiert und mit Ihnen bespricht. Im Normalfall findet ein Erstgespräch physisch statt, dies schafft Vertrauen und Sicherheit für die Patienten.

## Welche medizinischen Bereiche können abgedeckt werden?

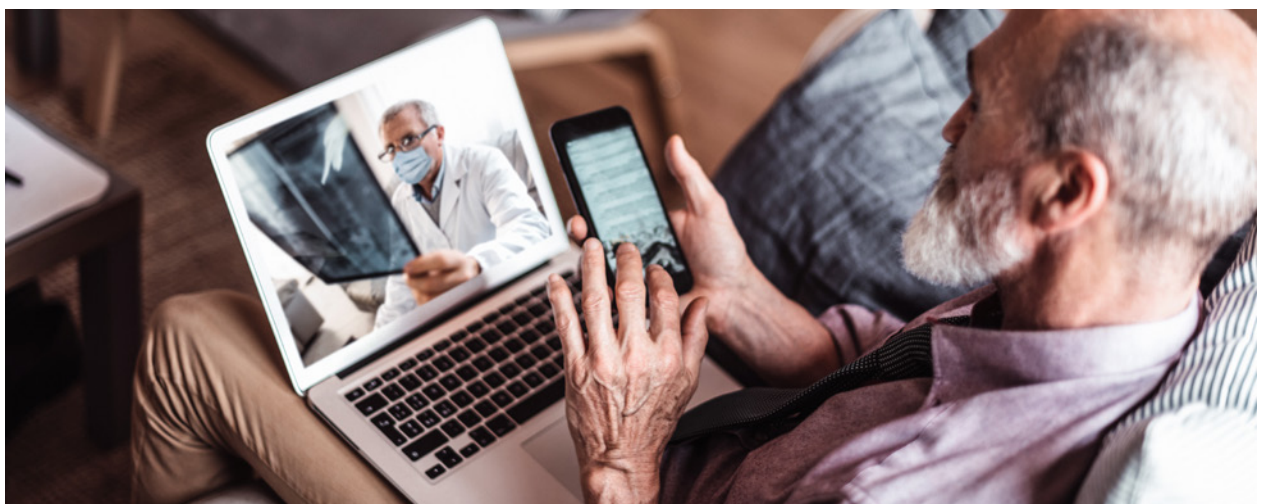
Alle Bereiche der medizinischen Grundversorgung. Über die App können z.B. Herz und Lunge abgehört werden, EKGs erstellt oder selbst gemessene Blutdruckdaten übermittelt und überprüft werden. Dies garantiert eine regelmässige Kontrolle des Gesundheitsverlaufs und hat präventive Wirkung.

Wertvoll ist Telemedizin für die Erhebung dermatologischer Befunde. Mittels Ganzkörperaufnahmen von allen Seiten werden braune Flecken registriert, was gerade auch für ältere Menschen sehr wichtig wäre. Vom Dermatologen werden die einzelnen Bereiche beurteilt. Diese Aufnahmen werden regelmässig wiederholt, sodass der Verlauf während Jahren kontrolliert und bei krankhaften Veränderungen sofort reagiert werden kann.

Die Beratung mittels Telemedizin hat sich auch während der Covid-19-Zeit bewährt. Bei psychischen Problemen wie Depressionen, Burnout usw. mussten sich die Patienten keinem Risiko aussetzen, Gespräche mit Psychologen und Psychotherapeuten waren schnell und unkompliziert möglich.

## Weshalb ist gerade das ifa in Baden so weit fortgeschritten?

Die Leitung des ifa beschäftigt sich seit 10–12 Jahren mit der Thematik. Erste Versuche mit Telehealth – ein Videokonferenzsystem – waren zu teuer und nicht befriedigend. Da wir mit vielen grossen Firmen im In- und Ausland zusammenarbeiten und so Konsultationen vor Ort gar nicht möglich sind, ist Tele-



Beratung zu Hause durch den Hausarzt.



medizin eine optimale Form der Behandlung. Zumal Schweizer Fachwissen im Ausland – nicht nur von Schweizerinnen und Schweizern – sehr gefragt und geschätzt wird.

Das ifa ist einer der grössten Anbieter in der medizinischen Grundversorgung für die Region Baden. Dies vereinfacht es, grosse Projekte wie die Telemedizin anzugehen.

Vor 5 Jahren konnte mit dem Kanton Aargau ein Betreuungsvertrag für Patienten in Gefängnissen abgeschlossen werden. Pflegefachpersonen vor Ort – welche wir speziell ausbilden – nehmen dabei die notwendigen Abklärungen, z. B. eine Ultraschallmessung, vor. Konsultationen und Gespräche mit den Insassen sind dadurch ohne deren aufwendige Verlegung aus dem Gefängnis möglich.

### **Der TARMED-Tarif setzt kaum Anreize für die Nutzung von Telemedizin. Was bedeutet das für deren Entwicklung?**

Der TARMED-Tarif setzt tatsächlich keine Anreize. Für kleine Praxen ist es mit dem heutigen Tarif nicht möglich, nebst dem Arzthonorar alle weiteren anfallenden Kosten zu decken. Hier ist die Politik gemeinsam mit den Krankenkassen gefordert.

Gegenüber den Krankenkassen kann eine telemedizinische Konsultation jedoch als telefonische Konsultation abgerechnet werden.

Bei der Ärzteschaft ist eine allgemeine Zurückhaltung in Bezug auf die Telemedizin zu spüren. Sie schätzt den Kontakt mit den Patienten vor Ort als unverzichtbar ein. Dies wird sich mit dem Trend zu Gemeinschaftspraxen und der Konsequenz, dass kaum mehr jemand immer vom gleichen Arzt betreut werden kann, verändern.

### **Wo sehen Sie den Nutzen speziell für Seniorinnen und Senioren?**

Aus meiner Sicht ist Telemedizin für alle Beteiligten eine Win-win-Situation. Generell können Behandlungen massiv vereinfacht werden, und dies gilt natürlich auch für Senioren. Diese profitieren, wenn sie keinen mühsamen Reiseweg in Kauf nehmen müssen. Und dies erst noch, ohne dass der Kontakt fehlt, was ja oftmals auch ein Grund für einen Arztbesuch sein kann.

Die heutigen Seniorinnen und Senioren sind sehr affin in Bezug auf Digitalisierung und schrecken keineswegs davor zurück, Apps zu nutzen, denken wir nur an die weitverbreitete E-Watch zur Erhebung von Vitaldaten.

Beim heute herrschenden Hausärztemangel wäre die Telemedizin auch ein grosser Vorteil für Pflegeheime. Pflegefachpersonen sind vor Ort, es würde lediglich einen Videokonferenzraum brauchen, in welchem die Datenerhebung erfolgen kann. Für die Ärzte entfällt die aufwendige Anreisezeit.



### **Dieter Kissling**

Dr. med. Dieter Kissling, Allgemeine Medizin und Arbeitsmedizin FMH, Gründer und Leiter des ifa Instituts für Arbeitsmedizin, Baden.

#### **Beruflicher Werdegang:**

Dr. Dieter Kissling gründete 1995 das ifa Institut für Arbeitsmedizin (Aktiengesellschaft) mit heute 120 Mitarbeitenden. Zu den Kernaktivitäten des Unternehmens zählen eine Arztpraxis, die arbeitsmedizinische Betreuung von Firmen und Verbänden, Gesundheitszentren auf Firmenarealen und die betriebliche Gesundheitsförderung. Zudem ist Dieter Kissling Betriebsarzt von ABB, GE und Bombardier Schweiz. Nach der Promotion im Jahr 1983 an der Universität Basel war er, nach diversen Assistenzarztstellen von 1990 bis 1995 bei Hoffmann-La Roche als Betriebsarzt tätig. Des Weiteren lektorierte er Arbeitsmedizin an der Medizinischen Fakultät der Universität Bern von 1993 bis 2005.

Hauptinteressensgebiete: Berufsdermatologie und -allergologie, Ergonomie und psychische Folgen der Berufsarbeit.

### **Muss sich der Laie um Qualitätskriterien kümmern und ist der Datenschutz sichergestellt?**

Ihr Arzt evaluiert die unterschiedlichen Angebote von Telemedizin-Apps. Die Patienten erhalten danach den Zugang, andere Anwender haben keinen Zugriff.

Die rechtlichen Vorgaben in Bezug auf den Datenschutz sind in der Schweiz schon sehr hoch und gehören selbstverständlich zum Berufsethos von Ärzten. Dies gilt auch in der Telemedizin, zudem werden keine Gespräche aufgezeichnet, die Daten fließen mittels Protokoll in die Krankengeschichte, wie dies auch bei Konsultationen vor Ort der Fall ist.

Das ifa hat zusätzlich die ISO-27 001-Zertifizierung (Datenschutz). Das garantiert den korrekten Umgang mit Patientendaten.

### **Wie sehen Sie die Zukunft der Telemedizin?**

Eines ist für mich sicher, auch in Zukunft können wir nicht auf menschliche Kontakte verzichten. Ich bin jedoch überzeugt, in rund 5 Jahren können viele wichtige Analysen über die Telemedizin-App gemacht werden. Die präventive Wirkung wird so nochmals verstärkt.

Ich gehe deshalb davon aus, dass in Zukunft die Krankenkassen bestimmen werden, welche Apps zu vergünstigten Prämien berechtigen. Das macht die Telemedizin für Patienten noch attraktiver, erhöht aber gleichzeitig den Druck auf die Ärzteschaft. Ein Umdenken ist zwingend.



# Roboter in der Pflege – Nutzen versus Ethik

Seniorinnen und Senioren hätten sich in ihrer Kindheit wohl nie träumen lassen, dass Computer, Handys oder Roboter einst Teil ihres Lebens sein werden. Doch was früher undenkbar war, wird langsam marktfähig und verspricht älteren Personen, insbesondere im Rahmen der Pflege, grosse Vorteile. LEA STROHM

Pflegeroboter sollen es älteren Personen ermöglichen, länger selbstständig zu bleiben – und sie können Angehörige sowie Fachkräfte bei Betreuungs- und Pflegeaufgaben unterstützen. Ihr Einsatz bietet jedoch nicht nur grosse Chancen, sondern wirft auch wichtige ethische Fragen auf.

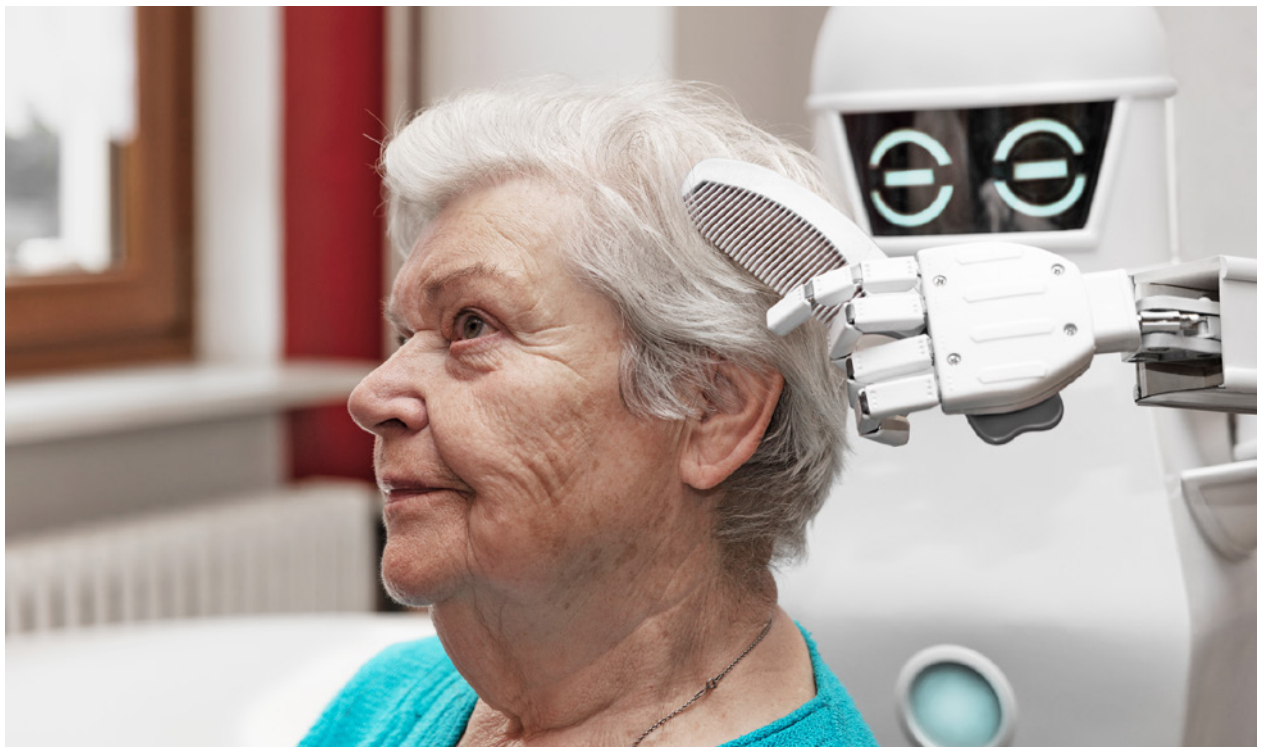
## **Mögliche Anwendungsbereiche**

Die Anwendungsmöglichkeiten von Robotern in der Pflege sind vielfältig. Roboter werden zum einen zur Unterstützung und Erleichterung von Pflegeleistungen entwickelt, zum anderen in der Begleitung, Aktivierung und Vermittlung von Präsenz eingesetzt. So kann die Roboterrobbe Paro beruhigend wirken: Mit Geräuschen, Kopf-, Augen- oder Schwanzbewegungen reagiert sie auf Berührung und Sprache, wodurch der Eindruck entsteht, dass sie auf das Gegenüber eingeht.

Die menschenähnlichen Roboter Pepper und Nao reagieren auf Mimik, Gestik und Sprache und sollen dadurch einen Austausch zwischen Mensch und Maschine ermöglichen. Sie werden insbesondere in der Aktivierung eingesetzt. Roboter Lio wiederum vermag Menschen bei Routineverrichtungen zu unterstützen, etwa indem er mobilitätseingeschränkten Personen Gegenstände oder Nahrung bzw. Flüssigkeit reicht oder indem er – was im Zuge der Corona-Pandemie wichtig wurde – Gegenstände wie z. B. Türklinken selbstständig desinfiziert.

## **Ethische Fragestellungen**

Diese Roboter werden entwickelt, um Fachkräfte und Angehörige zu unterstützen bzw. zu entlasten und um die Selbstständigkeit von älteren Menschen zu steigern. Nicht wenige begegnen ihnen aber auch mit



**Sanfte Haarpflege durch Roboter.**

grosser Skepsis, was oftmals mit grundlegenden ethischen Fragestellungen zu tun hat. Dazu gehören Fragen wie: Wer übernimmt die Verantwortung, wenn ein Roboter eine Person verletzt? Was geschieht mit den Daten, die Roboter stetig sammeln? Und wie verändern sie soziale Beziehungen?

### Gesellschaftliche Normen und Werte

Entwicklung und Einsatz von Robotern gründen auf gesellschaftlichen Normen und Werten und wirken auf diese ein. Dies berührt unter anderem die folgenden Bereiche:

**Soziale Beziehungen:** Soziale Kontakte sind ausschlaggebend für die psychische und physische Gesundheit. Indem sie Gespräche anregen, Menschen zum Lachen bringen oder Aktivitäten anleiten, können Roboter die aktive Lebensführung älterer Menschen fördern sowie stimmungsaufhellend wirken. Menschliche Beziehungen dürfen jedoch nicht ersetzt werden, da Roboter wichtige Bestandteile sozialer Interaktion wie Mitgefühl, Zustimmung oder das Erahnen von Gefühlen nicht in einer mit menschlicher Nähe vergleichbaren Form bieten können.

**Privatsphäre:** Roboter sammeln und verarbeiten fortwährend Daten. Erst Kameras, Mikrophone und Sensoren machen sie funktionsfähig. Um die Privatsphäre von Seniorinnen und Senioren sowie unbeteiligten Dritten, etwa Angehörigen, zu respektieren, müssen diese Daten gut geschützt werden. Es gilt daher sicherzustellen, dass sie nicht in falsche Hände geraten oder zu unerwünschten Zwecken weiterverwendet werden – weshalb nicht selten auch ein Auge auf die Infrastruktur an denjenigen Orten, an denen sie zum Einsatz kommen, zu richten ist.

**Würde und Selbstachtung:** Roboter sollten so konstruiert und eingesetzt werden, dass die Würde der Nutzerin oder des Nutzers nicht verletzt wird. Dies setzt voraus, dass allen Menschen Interaktion mit anderen Menschen möglich ist und Anteilnahme zukommt. Wo hier die Grenzen verlaufen, ist abhängig von den Umständen der nutzenden Person und jeweils individuell zu bestimmen.

### Was ist zu tun?

Welche Rolle Roboter zukünftig im Gesundheitsbereich einnehmen, ist noch unklar. Es bedarf einer gesellschaftlichen Auseinandersetzung mit ethischen Fragestellungen rund um den Einsatz von Robotern in der Pflege und deren Grenzen, denn beinahe jede Person wird im Verlauf ihres Lebens auf Pflegeleistungen angewiesen sein und ist daher von der konkreten Verteilung der Ressourcen in diesem Bereich direkt betroffen. Ausserdem gilt es, ethische Aspekte wie Autonomie, Gerechtigkeit und Privatsphäre bzw. Datenschutz von Anfang an mitzudenken. Personen, die Roboter entwickeln, konstruieren und programmieren, müssen in ihrer Ausbildung ethisch geschult werden. Letz-

tens bedarf es der Entwicklung von ethischen Leitlinien und der aktiven Begleitung von Robotereinsätzen im Pflege- und Betreuungskontext: Die Anwendung neuer Technologien birgt in bestehenden Pflegestrukturen grosses Konfliktpotenzial. Deswegen sollten ethische Überlegungen im Umgang mit Pflegerobotern auch frühzeitig in Pflege- und Betreuungsprozesse eingebunden werden. Leitlinien von Institutionen können hilfreich sein, um diese ethischen und praktischen Aspekte von Robotern zu thematisieren. —



### Lea Strohm

ist Co-Geschäftsführerin von ethix – Lab für Innovationsethik. ethix berät gemeinnützige Organisationen, öffentliche Institutionen und Firmen darin, ethische Herausforderungen anzugehen, die bei der Entwicklung und durch

den Einsatz von digitalen Technologien entstehen. Lea Strohm hat einen Hintergrund in der Wissenschaftsdiplomatie und dem Innovationsmanagement im Gesundheitsbereich. Mehr Informationen auf der Website [www.ethix.ch](http://www.ethix.ch)



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**

# Wir stellen vor: Influencer\*innen (60–90)

Wer denkt, die ältesten Influencerinnen und Influencer seien maximal 20 Jahre alt, irrt. Hier werden wir, zeitgemäss gesprochen, ein Update vermitteln. Die ältere Generation ist längst dort angekommen, wo manche ausschliesslich junge Menschen vermuten. CORINA PREISWERK

Kreativität und Unternehmungslust sind kein Privileg für Teenager! Im Gegenteil: Es gibt keine Alterslimite, wenn es darum geht, Vorbilder zu suchen und Vorbild zu sein – und zwar in allen Lebensbereichen, von Mode bis Lifestyle, vom Individuum bis zum Miteinander der Generationen. Und sogar Geld damit zu verdienen. Hier erfahren Sie Spannendes und Unterhaltendes über Menschen von 60 bis über 90, die voll dabei sind. Dass viele ältere Menschen eifrig das Internet und die Social Media nutzen (auch Sie gehören bestimmt dazu), ist bekannt. Dass einige von ihnen auf Instagram bis zu einer Million Followers haben, überrascht uns.

Wichtig sind Glaubwürdigkeit und Sympathie. Alle kennen die herkömmlichen TV-Spots, wo eine dynamische Grossmutter beim Spiel mit den Enkelkindern plötzlich das Gesicht vor Schmerz verzerrt, dann aber eine gewisse Salbe aufträgt, und alle können das Zusammensein wieder geniessen. Das war gestern. Influencer-Marketing geht noch ein paar Schritte weiter zum «Branded Entertainment» – prosaisch gesagt: unterhaltende Empfehlungen.

## **Grosse Mode: Sophie Fontanel, 57 (sophiefontanel), Lyn Slater, 66 (iconaccidental) und Linda Rodin, 72 (lindaandwinks)**

Sophie Fontanel hat die französische Stil-Coolness im Blut. Von Beruf Journalistin und Modekritikerin hat sie das Spiegel-Outfit-Selfie erfunden und überrascht 198 000 selbstbewusste Frauen Tag für Tag mit neuen Ideen. Lyn Slater, die sich bescheiden «zufällige Ikone» nennt, scharft 706 000 Followerinnen um sich und zeigt mit grosser Selbstverständlichkeit ausgefallene Brillen, leuchtende Farben und Bucket Hats. Linda Rodins Style macht richtig neidisch, und jede Frau wünscht sich, mit 72 Jahren noch so performen zu können – zusammen mit ihrem Pudel «Winks». Machen Sie sich selbst ein Bild auf Instagram!

## **Die «Granfluencers»**

Sie sind echte Grosseltern und haben die Inspiration Instagram-Account von ihren Enkelkindern aufgenom-

men und umgesetzt. Die Alters-Skala reicht von 74 bis 92. Bei Opa jaadiee (74) aus Mainz fing es damit an, dass er sich spontan mit den Klamotten seines Enkels ablichten liess. Das Resultat wird heute von rund einer Million Followers bestaunt. Wenn Sie das Profil train-withjoan aufrufen, gelangen Sie zur 75-jährigen Kanadierin Joan MacDonald, die vor Jahren gerade nicht bei bester Gesundheit war und dann mit intensivem Training anfang. Sie hat nicht nur einen Instagram-Account, sondern auch einen eigenen Fitness-Kanal auf Youtube. Aber eine schlägt alle Rekorde: Die etwas schrille baddiewinkle (92!) mit sage und schreibe 3,6 Millionen Followers wurde von ihren Ur-enkeln aufgebaut und gehört heute in den USA zur elitärsten Party-Prominenz. Da sage noch jemand, ältere Menschen könnten es vergessen, als Vorbild wahrgenommen zu werden...! Auch hier gilt: Google führt Sie weiter.

## **Die Sympathieträger mit Herz**

Bei dieser Kategorie verlassen wir die Welt von Fashion und Glamour. Die Follower-Zahlen sind zwar etwas tiefer (ca. 15 000 bis 50 000), aber immer noch sehr respektabel. Was ist das Geheimnis von lisbeth\_lissi, anneliewendlandt und g.krabbenhof? Sie bleiben sich selbst. Oma Lisbeth schaut aus dem Fenster und kommentiert mit ihrem Enkel das Quartierleben. Oma Annelie – sie war früher bei Facebook, bis ihre Enkel ihr sagten, «heute sei man bei Instagram» – empfiehlt Ausflugsziele in ganz Deutschland, führt wechselnde Frisuren vor und auch mal Mode. Und zum Schluss noch ein Mann mit Stil: Günther Krabbenhöft, der «Hipster-Opa von Berlin», tritt immer mit Fliege und Hut auf – gern auch mal im einen oder anderen Techno-Club.

Es lohnt sich, weiter zu recherchieren, zu suchen, zu staunen und selber Pläne zu schmieden.



# Mensch, Katze, Hund: Medizin und Fortschritt

Krebskranke Hunde bekommen Chemotherapie oder ein künstliches Hüftgelenk, Katzen werden Implantate oder künstliche Harnleiter eingesetzt. Tier- und Humanmedizin haben sich in den letzten Jahren stark angenähert. Technisch gesehen, ist heutzutage vieles möglich.

Aber wenn so vieles technisch möglich ist, wie viel Aufwand ist bei einem Tier angemessen? Genau diese Frage mussten wir uns stellen, als bei uns im Tierheim ein 3 Monate junger Schäferhund abgegeben wurde. Carlito war süss, verschmüsst und natürlich total verspielt. Aber man konnte schon jetzt deutlich sehen, dass er ein kaputtes Hüftgelenk hatte. Nach Rücksprache mit einem Spezialisten war klar, mit dieser Hüfte wird Carlito nicht alt werden können. Medizinisch sei es kein Problem ihm ein neues Hüftgelenk einzusetzen. Eben genau so wie bei Menschen.

**Für uns stand nun die Frage im Raum, wieviel es uns Wert wäre, Carlito ein langes und vor allem schmerzfreies Leben zu ermöglichen?**

Diese Frage müssen wir Menschen uns nicht nur bei unseren Haustieren stellen, auch wenn es um Wildtiere oder Nutztiere geht, kommt man an dieser Frage nicht vorbei. Bei den Nutztieren fällt die Entscheidung meist nach betriebswirtschaftlichen Aspekten: Wieviel «Nutzen» (Milch, Fleisch, Eier, ...) bringt mir das Tier noch und in welchem Verhältnis stehen dazu die Kosten einer Behandlung?



**Heute kann Carlito wieder schmerzfrei durch die Wälder streifen.**

Anders hingegen sieht es bei den Wildtieren aus. Sie gehören niemandem und bei ihnen geht es nicht um Nutzen oder um eine emotionale Bindung. Es geht einzig um die Überlebensfähigkeit des Tieres. In der freien Natur überlebt nur der, wer dafür fit genug ist. Einen gebrochenen Flügel einer Eule wird man nur dann behandeln, wenn sie ihren Flügel danach wieder vollumfänglich einsetzen kann. Nur dann kann sie genügend Beutetiere fangen um nicht zu verhungern.

**Doch zurück zu unserem Carlito. Finanziell bringen uns unsere Haustiere keinen Nutzen und so manche Katze lebt auch sehr gut mit nur 3 Beinen. Was ist also angemessen?**

Gemäss Art. 5 der Tierschutzverordnung gilt folgendes: Die Tierhalterin oder der Tierhalter ist dafür verantwortlich, dass kranke oder verletzte Tiere unverzüglich ihrem Zustand entsprechend untergebracht, gepflegt und behandelt oder getötet werden.

Das heisst nicht, dass man im Krankheitsfall alles machen muss, was medizinisch möglich ist, aber man muss sich mit den Optionen auseinandersetzen.

Heute, 2 Jahre später, rennt Carlito auch dank der Unterstützung verschiedener Spender\*innen wieder schmerzfrei über die Wiesen. Warum? Weil seine Heilungschancen sehr hoch waren, er noch ein ganzes Leben vor sich hat und es technisch möglich war.

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.**

# Covid hat manches zerstört und anderes gefördert

Diesen Sommer fand in Barcelona der Mobile World Congress statt. Letztes Jahr fiel dieser Innovationsbarometer aus. Obwohl die Veranstaltung dieses Jahr viel kleiner ausfiel, war der Lerneffekt gross. Wie hat Covid-19 die Welt verändert? Ein Augenschein vor Ort. JÜRIG BACHMANN

«Getting back to business, getting back together», lasst uns wieder zusammenkommen und unsere Geschäfte entwickeln, lautete ein Motto der Messe. Wir waren brav, lasst uns jetzt wieder zusammenkommen. Und miteinander untersuchen, was sich geändert hat auf der Welt. Hier eine Auswahl.

## **Menschen bewegen sich leicht im Internet**

Erstens: Covid hat die Digitalisierung beschleunigt. Die Menschen verbrachten mehr Zeit am Rechner und wurden vertrauter mit Onlineangeboten. Der Bedarf an Produkten und Dienstleistungen aus dem Internet ist explosionsartig gestiegen. Für Produkte und Marken sind es taffe Zeiten. Kunden sind geübter und kundiger. Das nächste Angebot ist einen Klick daneben. Wer seine Produkte und Marken nicht klar, eindeutig, nachvollziehbar und relevant positioniert, geht unter. Starke Marken werden in Zukunft stärker, diffuse oder verwässerte schwächer. Oder gehen vergessen und allmählich ganz unter.

## **Wer hätte das gedacht?**

Zweitens: Es geht alles auch von zu Hause aus. War eine Umstellung der Gewohnheiten bis Anfang Jahr 2020 völlig undenkbar, hat Covid in wenigen Tagen die Welt, die Menschen und ihre Rituale in Arbeit und Begegnung fundamental verändert. Reisten wir jahrelang zu Sitzungen und geselligen Begegnungen mehrmals wöchentlich nach Berlin, München, Wien oder Paris, war das auf einen Schlag nicht mehr möglich. Und, wie sich herausstellte, auch nicht mehr nötig. Die Welt traf sich zu Hause am Bildschirm und ging dabei nicht unter. Ja, sie wurde da und dort produktiver.

## **Von Privilegien und Hindernissen**

Drittens: Privilegiert waren Menschen, die technisch gut ausgerüstet waren, genug Platz hatten und über gute Verbindungen verfügten. Sie fanden sich rasch zurecht. Davon profitierten aber nicht alle. Abgesehen von Familienprogrammen, deren Bewältigung plötzlich anspruchsvoller wurde, gab es in anderen Ländern und Kontinenten Millionen von Menschen, die



**Auch auf dem Podium tragen alle ausser dem Redner eine Maske.** Alle Bilder: Jürg Bachmann

Covid und Lockdown abgehängt haben. «Digital engagement» ist gut und recht, wenn die Infrastruktur stimmt und die Verbindungen verlässlich und qualitativ gut sind. Sonst droht rasch soziale Vereinsamung.

### **Kampf gegen digitale Engpässe**

Viertens: Die Nutzung von Netflix und anderen Diensten stieg sprunghaft an. Das braucht Bandbreite. Und ist für die Mobilfunkindustrie eine riesige Herausforderung. Kein Wunder dominierten in Barcelona Themen wie 5G, 6G und 7G. Und Applikationen und Geschäftsmodelle dazu. Der Bedarf an leistungsfähigen Verbindungen nimmt sprunghaft zu. Ohne entsprechende Infrastruktur wird es bald knapp im Netz, auch bei uns. Die Industrie wird die Einführung von 5G zeitlich forcieren. Man spricht schon von Mitte dieses Jahrzehnts.

### **Netzwerkneutralität ade**

Fünftens: In Zusammenhang mit 5G wurde oft der Begriff des «Slicings» genannt. Das ist so zu verstehen, dass bestimmte Nutzergruppen Teile des Netzes käuflich und exklusiv für sich beanspruchen. Vergleichbar mit dem Stockwerkeigentum. In diesem «Slice» entwickeln sie ihr Geschäftsmodell für und mit ihren Kunden. Auf solche Geschäftsmodelle wartet die Mobilfunkindustrie. Interessenten sind bekannt. Individuelle, proprietäre Geschäftsmodelle bilden aber auch das Aus für die Netzneutralität. Es kann keine Netzneutralität geben, weil die Geschäftsmodelle sonst gar nicht funktionieren würden.

### **Wer hütet meine Daten?**

Sechstens: Leistungsfähige Verbindungen sind schön und gut. Aber sie nützen wenig, wenn sie gehackt werden. Also wird Cybersicherheit zum zentralen Thema überhaupt. Das zeigte sich am MWC21 im neuen Cloud



**Willkommen zurück im Geschäft: So begrüßten die Messeveranstalter dieses Jahr die weniger zahlreich erschienenen Gäste.**

### **Eine Branche sucht ihre Zukunft**

Vor 15 Monaten schloss der letzte Mobile World Congress in Barcelona seine Tore. Letztes Jahr war Sendepause. Dieses Jahr am Eingang der weltgrößten Mobilfunkmesse ein ungewohntes Bild. Keine Warteschlangen, kein Gedränge und Gedrücke, keine pfeifenden Polizisten, die versuchen, einen unlenkbaren Verkehr zu lenken, keine Streiks von Mitarbeitern der öffentlichen Dienste, die damit ihre Löhne verbessern wollen und sich dabei den Zorn von Zehntausenden von Gästen zuziehen, die ihnen sicher nicht helfen können, keine genervten Securities, die die Besucher herumjagen, in der hoffnungslosen Absicht, den Menschenfluss zu steuern. Dafür eine kleine, interessante Messe, an der die Mobilebranche ihre Zukunft sucht.

Village, wo viele Start-ups ihre Cloudlösungen zeigten. Was nützt es mir, wenn ich die Daten in meiner Cloud jederzeit von überall her abrufen kann, sie aber gehackt und missbraucht, ja sogar gegen mich verwendet werden können? Im Risk Management von Staat und Unternehmen gehört Cybersicherheit in die obersten Zeilen. Je länger je mehr auch in jenem des privaten Haushalts.

### **Kreative gehen nie unter**

Siebtens: Die Start-up-Welt boomt, als ob es kein Covid gegeben hätte. Im abwechslungsreichen Messteil 4YFN wird vieles gezeigt, worauf die Welt nicht gewartet hat. Das aber Kreativität, Ideen und unternehmerischen Mut beweist. Dafür gehört jedem einzelnen Start-up Lob und Respekt. Die Themen sind bekannt: Medizin und Gesundheit, Finanzen und Investieren, Reisen und die Welt kennenlernen, Selbsthilfe aller Art. Bloss: wo bleibt die Reichweite dieser neuen Angebote? Wo sind die Geschäftsmodelle, wo die Refinanzierung der Idee?

### **Wer Tempo erreicht, gewinnt den Match**

Achtens: Covid hat die Welt überrascht und überrumpelt. Noch selten mussten sich so viele Menschen so rasch umstellen. Tempo brauchten auch Anbieter. Eine Agentur hatte im März 2020 eine Kampagne für «Fanta» vorbereitet. Motto: «Triff Deine Freunde, hab Spass mit ihnen und trink Fanta dazu.» Dann kam Covid. Die Agentur baute ihre Kampagne über Nacht um. Das Motto lautete nun: «Bleib zu Hause, vernetze Dich mit Deinen Freunden, hab Spass mit ihnen und trink Fanta.» Erfolgreich wird in Zukunft noch mehr sein, wer die Realität rasch erkennt und akzeptiert und Herausforderungen im Nu zu Lösungen umbaut. Die Kluft zwischen Erfolg und Untergang wird grösser, sagte eine Referentin: «There will be big winners and big losers.»



# Eine Pionierin für Menschlichkeit und Führung

Susanna Orelli-Rinderknecht (1845–1939), bekannt vor allem als Gründerin des Zürcher Frauenvereins, war eine der herausragenden Persönlichkeiten in der neueren Geschichte Zürichs und der Schweiz. Sie hat für die Gesellschaft, die Frauen und die moderne Wirtschaft viel Grosses geleistet. CORINA PREISWERK

Als Tochter einer reichen, fortschrittlich denkenden Bauernfamilie aus Oberstrass wurde die intelligente und aufgeweckte Susanna Rinderknecht gefördert und modern erzogen. Ihr Vater war Gemeindepräsident. Den Reichtum an Ideen, die Einsatzbereitschaft für die Mitmenschen und die Begabung zur Ausarbeitung von Projekten hat sie von den Eltern mitbekommen. Kein Wunder, dass ihr Lebensweg von zahlreichen grossen Erfolgen und Höhepunkten geprägt ist. Im Jahr 1919 erhielt Susanna Orelli-Rinderknecht als erste Frau die medizinische Ehrendoktorwürde der Universität Zürich.

## Einsatz für das Volkswohl

Susanna Rinderknecht, die 1881 den Mathematikprofessor Johannes Orelli heiratete, half tatkräftig mit, wenn es darum ging, notleidenden Menschen ein besseres Leben zu ermöglichen. Schon früh engagierte sie sich für entlassene Geisteskranke der psychiatrischen Klinik Burghölzli und in der Einwohner-Armenpflege.



Pionierin Susanna Orelli-Rinderknecht. Bilder: zVg

Weil sie sah, wie viel Elend der damals weit verbreitete Alkoholismus anrichtete, wurde sie Mitglied beim Blauen Kreuz. Erlebnisse, die sie dazu bewogen, gab es auch in der eigenen Familie: Ein betrunkenener Knecht zündete die Scheune des elterlichen Bauernhofs an, und ihr Bruder kam bei einem Unfall ums Leben, den ein alkoholisierte Autofahrer verursacht hatte. Im Jahr 1894 gründete sie zusammen mit anderen entschlossenen Frauen den «Zürcher Frauenverein für Mässigkeit und Volkswohl». Aber das war erst der Anfang – Susanna Rinderknecht wollte Neues schaffen.

## Ein neuer, begehrter Trend: alkoholfreie Kaffeestuben und Speisewirtschaften

Im «Kleinen Marthahof» an der Stadelhoferstrasse, dem ersten von Susanna Orelli eröffneten Gastro-Betrieb, gab es preisgünstige kalte Speisen und Getränke (natürlich ohne Alkohol). Der Zulauf war nach kurzer Zeit so gross, dass mehrere Lokale mit ähnlichem Konzept folgten, so etwa «Karl der Grosse» mit 250 Plätzen. Zu dieser ersten Restaurant-Kette – heute eine Selbstverständlichkeit – gehörten 10 Betriebe, darunter das 1900 eingeweihte «Kurhaus auf dem Zürichberg». Wie beliebt diese Gasthäuser waren, zeigt die Gästestatistik: Bis zu 6000 Besucherinnen und Besucher pro Tag bewirtete Susanna Orellis Organisation, die unter dem neuen Namen «Zürcher Frauenverein für alkoholfreie Wirtschaft» von Erfolg zu Erfolg eilte. Bald war die Zeit reif für ein neues Konzept unter ihrer Leitung: 1904 entstand der von ihr gegründete «Gemeinnützige Verein für alkoholfreie Verpflegung der Truppen.» Eine Gelegenheit für Militärangehörige, den Dienst ohne Alkohol (oder doch sicher mit weniger Bier und Schnaps) zu absolvieren.

## Moderne Betriebe, modernes Personalwesen

Die neu entstandenen Gastbetriebe und das Kurhaus erforderten viel Personal – und boten so unzähligen Frauen interessante Erwerbsmöglichkeiten. Dazu gehörten acht bis zehn Arbeitsstunden pro Tag, ein halber freier Tag pro Woche, faire Bezahlung mit festem

## Gratwanderung über den Chestenberg

PETER BIRCHER

Ausgangspunkt unserer Rundwanderung kann der Bahnhof Wildegg sein oder der P beim Schloss Wildegg. Markant zwischen dem Schloss Lenzburg und der Burgruine Habsburg erhebt sich der Chestenberg. Eine Gratwanderung führt bis auf 600 m ü. M. zu einer Höhengiedlung. Diese Siedlung, welche im Aargau ein Pendant auf dem Wittnauer-Horn hat, stammt aus der Bronzezeit und existierte vom 11. bis zum 9. Jahrhundert v. Chr. Auch in der früheren Eisenzeit soll sie bewohnt gewesen sein. Als besonderes Fundstück gilt eine verzierte bronzene Beilklinge. Mehr als 13 000 Keramikscherben, welche bei Ausgrabungen in den 1950er-Jahren gefunden wurden, lassen auf eine lange Besiedlung schliessen. Vom Schloss Wildegg führt die Wanderung direkt auf den Grat. Immer wieder gibt es rundum interessante Ausblicke, welche die starke Industrialisierung im Birrfeld zeigen, aber auch die dichte Besiedlung rund um Lenzburg. Die Kantonsmitte bei Wildegg ist nicht weit entfernt und so zeigt hier der Aargau eine Art Herzstück als Industriekanton. Der im weiträumigen Naturwaldreservat abgehobene Chestenberggrat präsentiert besondere Baumgiganten, knorrige Greise und gegen das Schloss Brunegg hin eine prachtvolle Naturwiese. Die Brunegg ist heute in Privatbesitz. Hier hatte während des 2. Weltkriegs Jean Rudolf von Salis seinen Sitz, weil er das Schloss von seiner Mutter, einer Lenzburgerin, geerbt hatte. Von Salis fand grosse Beachtung mit der wöchentlichen «Weltchronik» am Radio und überzeugte durch «unparteiische und strenge Sachlichkeit». Der Wanderweg führt sanft abwärts nach Möriken-Wildegg. Die Wildegg war einst als Wohnschloss lange behütet vom Landesmuseum. Das Schloss hat eine besondere Ambiance mit Rosengarten, Bio-Landwirtschaft, imposanter Gartenanlage und Präsentation der früheren Wohnkultur. Julie von Effinger vermachte den weiträumigen Besitz 1912 der Eidgenossenschaft und seit 2011 ist mit grosser Umsicht der Kanton Aargau Besitzer und Verwalter.

Leichte Bergwanderung:

Strecke 7,7 km, Dauer ca. 2 h 30



AargauOutdoor-Routen

Monatsgehalt, aber auch Unterkunftsmöglichkeiten und sogar ein Freizeitangebot. Eine vom Verein finanzierte Kranken- und Unfallversicherung und ein zweijähriger Ausbildungsgang für Kaderangestellte gehörten ebenfalls dazu. Was heute als selbstverständlich erwartet wird, war für die damalige Zeit – die erste Hälfte des 20. Jahrhunderts – neu, ja geradezu revolutionär. Vor allem für die Frauen, welche sich entschlossen, einer eigenen Erwerbstätigkeit nachzugehen und nicht «nur» als Hausfrau ihren Männern und Familien zu dienen.



**Das Hotel Zürichberg, ganz oben am gleichnamigen Hang, war eine wichtige Institution des «Frauenvereins».**

### Alkoholismus und Abstinenzbewegung

Heutzutage lächeln manche, wenn über das Blaue Kreuz gesprochen wird. Alkohol gehört für uns zum gehobenen Lifestyle, und die Abstinenzbewegung wird vielfach als etwas Sektiererisches oder sogar als Einschränkung der persönlichen Freiheit betrachtet. Trunksucht war jedoch damals eine weit verbreitete Unsitte – gewiss auch im Zusammenhang mit der Armut zahlreicher Familienväter, die mit ihrem kargen Lohn ihre Familien nicht ausreichend erhalten konnten. Wenn man bedenkt, wie viel Elend ein trunksüchtiger Vater für seine Frau und die Kinder angerichtet hat, beurteilt man Susanna Orellis entschlossenes Engagement anders. Alkoholismus – vielfach dokumentiert in der Literatur und in historischen Filmen – war ein Grundübel der Gesellschaft. Die Aktivitäten des Blauen Kreuzes und die Initiativen der engagierten Frauen verdienen nicht Spott, sondern grossen Dank.

### Erwerbstätige Frauen: Das moderne Leben hält Einzug

Wir haben in diesem Magazin bereits über den harten Kampf vieler Schweizer Frauen für das Stimmrecht berichtet. Es ist hinlänglich bekannt, wie hartnäckig der Widerstand des «Männer-Establishments» bis weit in die neuere Zeit war. Frauen, so hiess es, gehören an den Herd und haben für den Haushalt und die Kinder da zu sein. Mutige, modern denkende Frauen wie Susanna Orelli und ihre Mitstreiterinnen haben viel dazu beigetragen, dass sich die Gesellschaft verändert hat. Positiv.

# Francisco de Goya – Wegbereiter der Moderne

Die Fondation Beyeler in Riehen widmet Francisco de Goya in seinem 275. Geburtsjahr eine der bisher bedeutendsten Ausstellungen ausserhalb Spaniens. Goya war einer der letzten grossen Hofkünstler und einer der Wegbereiter der Moderne. LINUS BAUR

Revolutionär für einen Maler des 18. Jahrhunderts war es, Bilder frei nach dem eigenen Willen zu malen. Als Hofmaler arbeitete Francisco de Goya y Lucientes (1746–1828), wie alle anderen Maler dieser Zeit, als Auftragsmaler. Es war bislang undenkbar, dass ein Künstler malte, um Eigenes auszudrücken. Es dauerte noch gut hundert Jahre, bevor Künstler damit begannen, sich mit expressiven und surrealen Ideen zu beschäftigen.

## Seine Sicht der Welt ins Bild setzen

Goya ging es darum, seine Sicht der Welt ins Bild zu setzen. Er lebte in einer unruhigen und von Veränderungen geprägten Zeit. Die Tyrannei der Königshäuser und der Inquisition beschäftigte ihn sehr. Den Wandlungsprozess seiner Zeit kann man anhand seiner Werke verfolgen. Seine Bilder zeigen Darstellungen von Krieg, Vergewaltigung, Prostitution und provokative Situationen aus dem Alltag. Goya kritisierte als erster Maler in der Geschichte die Regierung und die

Kirche offen in seinen Bildern. Er konzentrierte sich bei seinen Motiven auf konkrete historische Ereignisse.

Goyas Malstil ist nicht eindeutig zuzuordnen. Er lebte in einer Zeit der Romantik und des Klassizismus, und seine Art zu malen bricht mit den Idealen dieser Zeit. Seine Art, mit Licht, Zeit und Raum zu experimentieren, führte die zukünftige Malerei des 19. und 20. Jahrhunderts in eine neue und moderne Richtung. So gilt Goya als Vorläufer des Realismus, der erst um 1855 als eigenständiger Kunststil entstand.

## Geistesverwandter der Surrealisten

Insgesamt hinterliess Goya über 800 Werke, bestehend aus Gemälden, Radierungen und Lithographien. Berühmt ist vorab sein 1814 entstandenes Gemälde «Erschiessung der Aufständischen am 3. Mai 1808», das eine Gruppe aufständischer Spanier zeigt, die die Abreise ihres Königs verhindern wollten und von französischen Soldaten nach der Eroberung von Madrid durch Napoleon erschossen wurden. Weitere berühm-



Francisco de Goya, DIE BEKLEIDETE MAJA (La Maja Vestida), 1800–1807, Öl auf Leinwand, 95 × 190 cm, Museo Nacional del Prado, Madrid. Alle Bilder: Photographic Archive, Museo Nacional del Prado, Madrid



te Bilder von Goya sind seine beiden «Maja»-Bilder um das Jahr 1800: «Die nackte Maja» und «Die bekleidete Maja». «Die nackte Maja» ist das erste Gemälde einer nackten Frau – im Gegensatz zu entblößten Heiligen, die es in grosser Zahl gab.

Goyas rätselhafte und abgründige Bildwelt stiess insbesondere bei den modernen spanischen Künstlern auf hohe Wertschätzung, darunter Pablo Picasso und Joan Miró. Die Surrealisten erblickten in den 1920er-Jahren in ihm einen Geistesverwandten. Auch für zeitgenössische Künstler stellt Goya eine wichtige Inspirationsquelle dar. In ihrer Reflexion über die Stellung des Menschen in einer konfliktreichen, zwischen Vernunft und Unvernunft schwankenden Welt erweisen sich Goyas Bilder heute als aktueller denn je.

### Über 75 Gemälde und rund 50 Zeichnungen

Die Ausstellung Goya in der Fondation Beyeler, die vom 10. Oktober 2021 bis 23. Januar 2022 dauert und chronologisch angeordnet ist, versammelt über 75 Gemälde und ein Konvolut von rund 50 meisterhaften Zeichnungen und rund 50 Druckgrafiken, deren Entstehung zudem durch eine grössere Anzahl von Probedrucken nachvollziehbar wird. Die in Riechen gezeigten Werke sind von exemplarischer Qualität. Selten zu sehende Gemälde aus spanischem Privatbesitz, manche davon seit Lebzeiten des Künstlers in gleicher Hand, werden in der Fondation Beyeler erstmals mit Schlüsselwerken aus den renommiertesten europäischen und amerikanischen Museen und Privatsammlungen vereint sein.

Zu den besonderen Höhepunkten der Ausstellung zählen das Porträt der Herzogin von Alba, 1795, und die ikonische Darstellung «Die bekleidete Maja» (La Maja vestida), 1800–1807. Ebenso einzigartig sind die zwei selten zusammen ausgestellten Gemälde «Majas auf einem Balkon» und «Maja und Kupplerin», beide 1808–1812, aus europäischen Privatsammlungen. Sie nehmen in ihrer Darstellung von verführerischer Weiblichkeit eines der schönsten Bilder von Édouard Manet, Der Balkon, 1868/69 (Musée d'Orsay, Paris), vorweg.

### Inneren Eingebungen freien Lauf gelassen

Eine Besonderheit der Ausstellung sind darüber hinaus auch die kleinformatigen Genrebilder, die mehrheitlich in spanischen Privatsammlungen aufbewahrt werden und bis anhin nur selten ausserhalb Spaniens gezeigt wurden. Es sind Gemälde, in denen Goya – ähnlich wie bei den Zeichnungen und Radierungen – seinen inneren Eingebungen freien Lauf liess. So wird zum Beispiel zum ersten Mal nach der bisher einzigen Präsentation im Museo Nacional del Prado die ganze Serie von acht erhaltenen Genrebildern aus der Madrider Sammlung des Marqués de la Romana in der Ausstellung der Öffentlichkeit zugänglich gemacht. Zu ihnen gesellen sich die vier berühmten, höchst selten



**Francisco de Goya, HEXENSABBAT (El Aquelarre), 1797/98, Öl auf Leinwand, 43 x 30 cm, Fundación Lázaro Galdiano, Madrid.**

ausgeliehenen Tafeln mit Genreszenen aus der Real Academia de Bellas Artes de San Fernando in Madrid. Damit wird die Ausstellung auch für Goya-Kenner so manche Überraschung bereithalten.

Ebenso wird die Ausstellung eine Auswahl an Blättern aus der 1799 erschienenen Caprichos-Serie präsentieren, darunter die berühmte Radierung Nr. 43, mit dem programmatischen Titel «Der Schlaf/Traum der Vernunft gebiert Ungeheuer», die Goyas von Melancholie und Resignation geprägter Einsicht Rechnung trägt, dass weder mit Vernunft noch mit Ironie und Sarkasmus gegen die Unvernunft anzukämpfen ist. Auch eine umfangreiche Gruppe an Blättern aus den Desastres de la guerra (Die Schrecken des Krieges), 1811–1814, wird ein wichtiger Bestandteil der Ausstellung sein.

### Die Ausstellung Goya dauert vom 10. Oktober 2021 bis 21. Januar 2022

Der Ausstellungskatalog erscheint in Deutsch und Englisch im Hatje Cantz Verlag, Berlin, und in Spanisch im Verlag Ediciones El Viso, Madrid. Er enthält Beiträge von José Manuel Matilla, Gudrun Maurer und Manuela B. Mena Marqués vom Museo Nacional del Prado sowie von Andreas Beyer, Helmut C. Jacobs, Ioana Jimboorean, Mark McDonald, Martin Schwander und Bodo Vischer. Für einen einführenden Essay konnte der vielfach ausgezeichnete irische Schriftsteller Colm Tóibín gewonnen werden.

# Wichtiger Brückenbauer zwischen Generationen

Max Bill – Maler, Bildhauer, Architekt und Schweizer Design-Ikone – pflegte ein globales Netzwerk. Die neue Ausstellung «max bill global» im Zentrum Paul Klee in Bern fokussiert sich auf Bills internationale Kontakte. LINUS BAUR

Max Bill war eine prägende Figur für Design und Kunst um die Mitte des 20. Jahrhunderts. Als Maler, Bildhauer, Architekt, Designer, Grafiker und Typograf wie als Theoretiker, Sammler, Kurator, Publizist, Lehrer, Politiker und Aktivist verarbeitete er in seiner vielseitigen Tätigkeit Impulse aus den unterschiedlichsten Disziplinen und Strömungen seiner Zeit.

## Einer der bedeutendsten Schweizer Künstler

Max Bill kam 1908 in Winterthur zur Welt. Nach Abschluss der Kunstgewerbeschule in Zürich studierte er 1928 am Bauhaus in Dessau, wo unter anderem Paul Klee oder Wassily Kandinsky zu seinen Lehrern zählten. Anschliessend kehrte er nach Zürich zurück und war tätig als Maler, Plastiker, Grafiker, Publizist und Architekt.

1950 war Bill Mitbegründer der Hochschule für Gestaltung in Ulm. Er entwarf deren Gebäude und wirkte bis 1956 als Rektor. Ob als Architekt, Künstler oder Designer: Viele von Max Bills Objekten sind Klassiker. Er entwarf unzählige Designobjekte, Gemälde, Skulpturen, Plakate, grafische Werke und Gebäude. Max Bill war einer der bedeutendsten Schweizer Künstler des 20. Jahrhunderts. Er verstarb 1994 im Alter von 85 Jahren in Berlin.



**Max Bill, Ende 1940er-Jahre.**

Bild: Haus Bill Zumikon, Angela Thomas

## Die fruchtbarsten internationalen Kontakte

Die Ausstellung «max bill global» im Zentrum Paul Klee konzentriert sich erstmals auf Bills weitläufige, internationale Kontakte und zeigt deren Bedeutung für seinen Erfolg auf. Bill begann bereits in jungen Jahren mit dem Aufbau eines Netzwerkes, das bis zu seinem Lebensende weiterwachsen und sich über zwei Kontinente erstrecken sollte. Die Ausstellung folgt den wichtigsten Stationen und zeichnet die für Bill fruchtbarsten Begegnungen nach. Ausgangspunkt sind seine zwei Jahre am Bauhaus in Dessau, wo er als erst Zwanzigjähriger langfristige Kontakte mit Paul Klee, Josef Albers, Gunta Stölzl, Wassily Kandinsky und Helene Nonné-Schmidt schloss und gemeinsam mit anderen Studierenden die «gruppe z» gründete.

Rund 90 Arbeiten von Max Bill aus allen Schaffensphasen bilden den roten Faden der Ausstellung und zeigen den Künstler in all seinen Facetten. Neben Malerei, Zeichnungen, Plastiken und Skulpturen werden eine Auswahl an seriell produzierten Gegenständen des täglichen Gebrauchs, Entwürfe, von Bill gestaltete Plakate und Designprojekte gezeigt. Die weitgehend chronologische Präsentation wird durch rund 50 Arbeiten von Kunstschaaffenden aus Max Bills künstlerischem Umfeld und Freundeskreis ergänzt, darunter Josef Albers, Hans Arp, Theo van Doesburg, Lyonel Feininger, Donald Judd, Wassily Kandinsky, Paul Klee, Richard Paul Lohse, Piet Mondrian, Oskar Schlemmer, Sophie Taeuber-Arp, Andy Warhol und viele andere.

Ergänzt wird die Ausstellung mit einem vielfältigen Rahmenprogramm. Neben Führungen vor Ort und digital ist unter anderem Anfang November eine zweitägige Tagung dem Design von gestern, heute und morgen gewidmet.

**Die Ausstellung «max bill global» dauert vom 16. September 2021 bis 9. Januar 2022**





# Mama, ich gehe jetzt zum Zirkus.

Menschen mit Behinderungen  
können sich Ferien und  
Freizeitaktivitäten oft nicht leisten.

**Jetzt spenden. [denkanmich.ch](https://denkanmich.ch)**



**SRF** Schweizer Radio  
und Fernsehen  
Die Solidaritätsstiftung  
des SRF



IBAN CH91 0900 0000 4000 1855 4



# Microsoft lanciert neues Betriebssystem

Nun ist es offiziell: Auf Windows 10 folgt noch in diesem Jahr testweise Windows 11. In den meisten Fällen sollten Nutzer kostenlos zu Windows 11 kommen. Microsoft setzt auf neue optische Akzente und lässt die umstrittenen Kacheln verschwinden. Wir stellen das System hier bereits vor. LINUS BAUR

Eigentlich sollte Windows 10 nach Aussagen von Microsoft die letzte Windows-Version sein – und als solche ständig neue Updates erhalten. Inzwischen steht aber fest: Es wird mit Windows 11 ein Nachfolger mit eigener Versionsnummer erscheinen. Eine offizielle Windows-11-Vorabversion ist seit Ende Juni verfügbar. Eine kostenlose Upgrade-Möglichkeit von Windows 10 auf Windows 11 soll ab Anfang 2022 angeboten werden. Wer nicht bis Ende Jahr zuwarten will, kann Windows 11 mit den Test-Builds über das Windows-Insider-Programm herunterladen und testen.

## So wird Windows 11 aussehen

Windows 11 setzt vor allem optisch neue Akzente. So packt es das abgespeckte Startmenü in die Mitte der Taskleiste. Die umstrittenen Live-Kacheln sind aus dem Startmenü verschwunden, stattdessen zeigt es im oberen Bereich angepinnte Programme, darunter zuletzt genutzte Dateien sowie die Steuerelemente zum Ausschalten des Systems. Neu sind auch die abgerundeten Ecken umgesetzt worden. Die Taskleiste erfüllt weiterhin die bisherige Rolle, sieht aber mit zentrierten Icons und neuem Windows-Button merklich an-

ders aus. Wer will, kann das Ganze wie gewohnt linksbündig anordnen.

Zudem startet Microsoft mit dem Nachfolger von Windows 10 auch wieder ein altes Konzept neu. So erleben die sogenannten Widgets bei Vista mit Windows 11 einen zweiten Frühling. Die Idee dahinter: Oft guckt man für schnelle Informationen heute auf das Handy, in Zukunft soll Windows genauso schnell informieren. Die Widgets sind kleine Infofenster, die Wetter, News oder Aktienkurse zeigen. Dazu wird am linken Bildrand rund ein Drittel des Bildschirms verwendet. Verbessert wurde auch die Windows-Suche, die ganz einfach von der Taskleiste gestartet werden kann.

## Microsoft Store komplett neu entwickelt

Weitere Neuheiten sollen die Bedienung vereinfachen. Zum Beispiel erlaubt die Fenstersteuerung jetzt nicht nur das Maximieren von Fenstern, vielmehr kann man sie per Knopfdruck gezielt in die Desktop-Ecken schieben oder sie nebeneinander anordnen (Snap Layouts). Komplett neu entwickelt wurde der Microsoft Store, der schneller arbeiten und mehr Programme umfassen soll. So sind unter anderem im Store auch Android-Apps integriert.

Für das Gratis-Update auf Windows 11 müssen bestimmte Voraussetzungen erfüllt sein. So muss auf den Windows-PCs die aktuellste Version von Windows 10 ausgeführt sein. Zudem muss die Hardware für Windows 11 fit sein, konkret heißt das, dass folgende Mindestanforderungen erfüllt sein müssen: 1 GHz CPU (mindestens 2 Kerne), 4 GB RAM, 64 GB Speicherplatz, Monitor mindestens 720p, TPM-Sicherheitsmodul ab Version 1.2. Diese Anforderungen erfüllen eigentlich alle neueren PCs.

Wichtig: Sie können schon jetzt prüfen, ob Ihr System fit ist für Windows 11. Das sollten Sie unbedingt machen. Dazu laden Sie das Tool WhyNotWin 11 herunter, das anhand der tatsächlichen Mindestanforderungen misst, ob das eigene System mit Windows 11 kompatibel ist.



Das neue Erscheinungsbild von Windows 11 mit dem zentrierten Startmenü. Bild: zVg

# Die Bankfiliale jederzeit zur Hand

Die beliebteste Filiale der Zürcher Kantonalbank liegt nur einen Klick weit entfernt: Mit dem breiten digitalen Angebot von Produkten und Dienstleistungen lassen sich Bankgeschäfte überall und jederzeit bequem abwickeln. Entgegen mancher Vorurteile ist das äusserst sicher – und erst noch einfach.

Nach einer ausgedehnten Bergwanderung kommt Andreas Kammer sonntags erst um 21 Uhr nach Hause. Da entdeckt der Zahntechniker im Briefkasten eine Zahlungserinnerung. Offenbar hatte er eine Rechnung übersehen – kein Problem, denn Andreas Kammer kann sich rasch ins eBanking einloggen und die nötige Zahlung mit wenigen Fingerbewegungen auslösen. Daneben wirft er gleich noch einen Blick auf den Stand seines Wertschriftenportfolios.

Das Beispiel aus dem Alltag zeigt: eBanking ermöglicht, Bankgeschäfte individuell und flexibel abzuwickeln – wann immer man will. Damit trägt eBanking zu einem entspannten Lebensrhythmus bei. Für Frühaufsteherinnen, Vielbeschäftigte, Entspannte und Unabhängige ist dies essentiell, da sie sich kaum nach Schalteröffnungszeiten richten.

Mit dem eBanking der Zürcher Kantonalbank und dem eBanking Mobile auf dem Smartphone hat man die persönliche Bankfiliale jederzeit zur Hand. Wenige Klicks genügen, um sich ein Bild über die eigenen Finanzen zu machen oder alle Bankgeschäfte bequem und ortsunabhängig zu tätigen. Kein Wunder, nutzen immer mehr Kunden der Zürcher Kantonalbank bereits eBanking und eBanking Mobile, gewinnen damit Zeit und schonen ihre Nerven.

## Eine sehr sichere Sache

eBanking und eBanking Mobile gelten als äusserst sicher. Gerade die Zürcher Kantonalbank geht bei diesem sensiblen Thema keine Kompromisse ein. Sie passt ihre Standards laufend neusten Erkenntnissen an und richtet diese nach den höchsten Sicherheitsnormen aus. Die Daten werden stets geschützt durch ein mehrstufiges Login mittels zusätzlichem Legitimationsmittel. Unabhängige externe Sicherheitsexperten prüfen regelmässig die Schutzfunktionen des digitalen Bankings.

## Einfach in der Anwendung

Die Handhabung des eBanking ist sehr leicht. Die Zürcher Kantonalbank hat das eBanking einfach und verständlich aufgebaut, damit sich jeder intuitiv zurechtfindet. Zudem: Die eBanking-Zugangsdaten werden direkt auf einer Filiale der Zürcher Kantonalbank produziert. Kunden führen das Erstlogin vor Ort durch und bereits nach einer Viertelstunde kann das eBanking vollumfänglich genutzt werden. Gerade für komplexere finanzielle Anliegen bleibt die persönliche Beratung jedoch wichtig. Dafür schätzen auch Kunden wie Andreas Kammer das Gespräch von Mensch zu Mensch – bei der nahen Bank.



## eBANKING

Sie haben noch kein eBanking? Bestellen Sie Ihr persönliches Login und erledigen Sie Ihre Bankgeschäfte bequem am Computer, Tablet oder Mobilgerät. Sie erreichen uns dazu unter 0844 840 140 oder finden Informationen unter [www.zkb.ch/ebanking](http://www.zkb.ch/ebanking)

# Stürze verhindern: Tipps für den Alltag

Haben Sie sich schon mal gefragt, warum ältere Menschen häufiger stürzen als junge? Mit dem Älterwerden schwinden Muskelkraft und Gleichgewicht. Das erhöht das Risiko zu stürzen. Es gibt jedoch zahlreiche Möglichkeiten, wie Sie Stürzen im Alltag vorbeugen können.

Dank regelmässiger Bewegung können Sie Ihre Muskeln erhalten und Ihre Knochen stärken. Fachpersonen empfehlen, sich jeden Tag eine halbe Stunde zu bewegen, zum Beispiel indem Sie spazieren gehen, schwimmen oder Velo fahren. Achten Sie darauf, stabile, geschlossene Schuhe mit rutschfester Sohle und gutem Sitz zu tragen. Das gilt auch für Hausschuhe. Wenn Sie beim Stehen oder Gehen unsicher sind oder in den letzten Monaten gestürzt sind: Benutzen Sie einen Handlauf beim Treppensteigen, Gehhilfen wie einen Stock oder einen Rollator, um die Sicherheit im Alltag zusätzlich zu erhöhen.

## Das Zuhause sturzsicher gestalten

Auch ein sicher gestaltetes Wohnumfeld ist zentral. Bereits einfache Anpassungen haben eine grosse Wirkung: Lose Kabel, herumliegende Gegenstände oder Teppiche sind Stolperfallen und sollten aus dem Weg geräumt werden. Auch gutes Licht in der Wohnung, bei Treppen und Zugängen hilft Ihnen, Hindernisse besser zu erkennen. Mit Haltegriffen und Antirutschmatten in der Dusche können Sie ebenfalls die Sturzgefahr reduzieren.

## Einen Hausbesuch organisieren

Fachpersonen der Rheumaliga unterstützen Sie dabei, Ihr Zuhause sturzsicher zu gestalten. Detaillierte Informationen erhalten Sie bei der Rheumaliga unter der Telefonnummer 044 487 40 00.



Bild: Gesundheitsförderung Schweiz / Peter Tillessen

## In der Arztpraxis über Stürze sprechen

Ebenso ist es wichtig, das Thema «Sturz» bei Ihrer Hausärztin oder Ihrem Hausarzt anzusprechen. Einige Medikamente können das Sturzrisiko erhöhen. Lassen Sie deshalb Ihre Medikamente regelmässig überprüfen. Eine angepasste Brille sowie gutes Hören führen ebenfalls zu mehr Sicherheit im Alltag. Lassen Sie deshalb Ihr Hörvermögen und Ihre Sehkraft von Zeit zu Zeit testen.

## Sich Zeit nehmen

Durch ruhige Bewegungen können Sie den Kreislauf schonen und Schwindelgefühle vermeiden. Lassen Sie sich daher beim Aufstehen und Absitzen genügend Zeit. Wenn Sie alleine leben oder sich im Alltag unsicher fühlen, empfiehlt sich ein Notrufsystem für zu Hause und unterwegs. Das Schweizerische Rote Kreuz Kanton Zürich ist ein Anbieter von Notrufsystemen. Informationen dazu erhalten Sie unter Tel. 044 388 25 35.



Kanton Zürich  
Gesundheitsdirektion

**Prävention und  
Gesundheitsförderung**

## SIND SIE GEFÄHRDET ZU STÜRZEN?

Finden Sie mit diesen drei Fragen heraus, wie hoch Ihr Sturzrisiko ist:

- Sind Sie in den letzten 12 Monaten gestürzt?
- Fühlen Sie sich beim Stehen oder Gehen unsicher?
- Haben Sie Angst zu stürzen?

Falls Sie eine oder mehrere Fragen mit «Ja» beantwortet haben, sind Sie sturzgefährdet. Sprechen Sie mit Ihrer Hausärztin oder Ihrem Hausarzt über das Thema «Stürzen».

Weitere Informationen finden Sie auf der Website [www.stoppsturz.ch](http://www.stoppsturz.ch) unter «Meine Sturzprävention» oder in den Broschüren «Selbstständig bis ins hohe Alter» und «Sicherheit auf den Beinen». Die Broschüren können Sie auf der Website [www.gesund-zh.ch](http://www.gesund-zh.ch) kostenlos bestellen.

Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich



|                                     |                          |                                |                                |                           |                              |                                     |                  |                               |  |                                       |                                       |                         |                                  |                                      |                            |
|-------------------------------------|--------------------------|--------------------------------|--------------------------------|---------------------------|------------------------------|-------------------------------------|------------------|-------------------------------|--|---------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------|----------------------------------|--------------------------------------|----------------------------|
| gelie-<br>hened<br>Geld             | Über-<br>bleibsel<br>Mz. | hinauf,<br>nach<br>oben        | ↙                              | Musik-<br>träger<br>Mz.   | Ausflug,<br>Wande-<br>rung   | lästige<br>Ange-<br>wohn-<br>heiten | ↘                | alt Bun-<br>desrat<br>(Adolf) | männl.<br>Fürwort                      | kurzes,<br>tiefes<br>Wild-<br>bachtal | Präpo-<br>sition                      | Ab-<br>wasser-<br>rinne | ↙                                | Zucker-<br>rohr-<br>schnaps          | Be-<br>sucher              |
| ↙                                   | ↘                        | 2                              |                                |                           |                              | Erzwün-<br>gen                      | ↘                |                               |  | 7                                     |                                       |                         |                                  |                                      |                            |
| Fluss<br>zur<br>Nordsee             |                          |                                |                                | Basken-<br>mütze          |                              | Acker-<br>baukun-<br>diger          |                  | 1                             |  |                                       |                                       |                         |                                  | weit<br>ausge-<br>dehnt              |                            |
| Abk.:<br>Siede-<br>punkt            |                          |                                | schweiz.<br>Fotograf<br>† 2014 |                           |                              |                                     |                  |                               | Gold-<br>brasse                        |                                       | Sing-<br>vögel                        |                         | Halb-<br>kanton<br>(Abk.)        |                                      |                            |
| Flug-<br>kontroll-<br>turm          |                          |                                |                                | 4                         |                              | West-<br>schwei-<br>zer             |                  |                               | Nach-<br>speise                        |                                       |                                       |                         |                                  | 5                                    |                            |
| ↙                                   |                          |                                | brenn-<br>bares<br>Gas         |                           | bewaff-<br>neter<br>Aufstand |                                     |                  |                               |  |                                       |                                       |                         | Winter-<br>sportort<br>im Kt. SZ |                                      | russ.-<br>ukrain.<br>Fluss |
| Strom<br>durch<br>Gerona<br>(Span.) | artig,<br>gehör-<br>sam  | zement-<br>artiger<br>Baustoff |                                |                           |                              |                                     |                  | jp.<br>Küsten-<br>stadt       |  | Haupt-<br>stadt v.<br>Lettland        |                                       | Film-<br>fautier        |                                  |                                      |                            |
| Körper-<br>flüssig-<br>keit         |                          |                                |                                |                           | warme<br>Pastete<br>(engl.)  |                                     | kleiner<br>Wagen |                               | 6                                      |                                       |                                       |                         |                                  |                                      |                            |
| schweiz.<br>Wein-<br>bau-<br>gebiet |                          | ital.<br>Artikel               |                                | satir.<br>Nach-<br>ahmung |                              |                                     |                  |                               |  |                                       | 8                                     |                         | russ.: ja                        | Abk.:<br>Wieder-<br>holungs-<br>kurs |                            |
| ↙                                   |                          |                                |                                |                           |                              |                                     | 3                | hoher<br>türk.<br>Titel       |  |                                       | Gräf-<br>schaft<br>in Nord-<br>irland |                         |                                  | 9                                    |                            |
| Verhält-<br>niswort                 |                          |                                | 10                             | adlige<br>Frau            |                              |                                     |                  |                               | nörd-<br>licher<br>US-Bun-<br>desstaat |                                       |                                       |                         |                                  |                                      |                            |
| 1                                   | 2                        | 3                              | 4                              | 5                         | 6                            | 7                                   | 8                | 9                             | 10                                     |                                       |                                       |                         |                                  |                                      |                            |

Lösungswort der letzten Ausgabe:

**BEWEGUNG**

Je einen Gutschein im Wert von CHF 100.– von Beliani haben gewonnen:

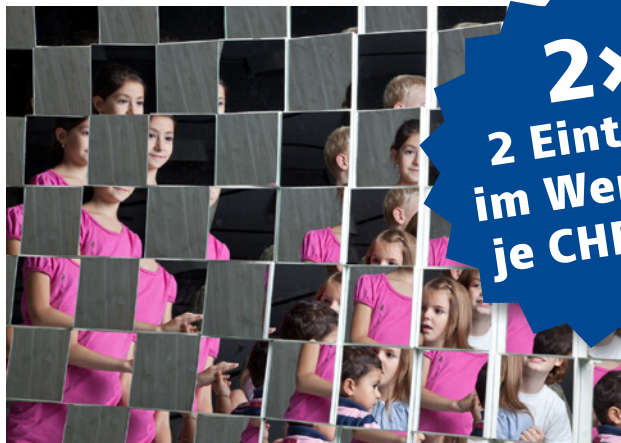
Walter Denzler, 8154 Oberglatt  
Myrtha Frei, 8404 Winterthur  
Michael Grimmer, 8305 Dietlikon  
Hugo Schmid, 5200 Brugg  
Lisbeth Iseli, 8185 Winkel  
Theres Angst, 8700 Küsnacht  
Ursula Widmer, 5415 Nussbaumen  
Heinrich Haupt, 8706 Meilen  
Urs Spitteler, 5430 Wettingen  
Annerös Rohr, 5043 Holziken

## Mitmachen und gewinnen!

Senden Sie das richtige Lösungswort bis zum 25. Oktober 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.



**2x**  
2 Eintritte  
im Wert von  
je CHF 32.–

Bilder: Swiss Science Center Technorama

### Swiss Science Center Technorama

Erleben Sie die Faszination von Naturphänomenen, lassen sich von ihrer Schönheit berühren und meistern Sie eine Vielfalt von spannenden und anregenden Herausforderungen.

Das Technorama ist eines der grössten Science Center in Europa und bietet mit seiner einzigartigen Vielfalt an Experimentierstationen im Haus und im neuen Technorama-Park schier unendliche Möglichkeiten, Wissenschaft spielerisch und lehrreich zugleich zu erleben.

### Swiss Science Center Technorama

Technoramastrasse 1  
8404 Winterthur  
Telefon 052 244 08 44  
[info@technorama.ch](mailto:info@technorama.ch)  
[www.technorama.ch](http://www.technorama.ch)



### Öffnungszeiten

Täglich geöffnet (ausser 25. Dezember)  
10 – 17 Uhr

# Levato – viel beachteter Partner von Seniorweb

Das junge Mainzer Start-up Levato ist Partner von Seniorweb. Levato hilft seit Jahren erfolgreich den digitalen Neulingen, vorab der älteren Generation, mit Erklärfilmen, Online-Kursen und Artikeln, sich in der digitalen Welt zurechtzufinden. REDAKTION SENIORWEB

Regelmässig veröffentlicht Seniorweb auf seiner Website [seniorweb.ch](http://seniorweb.ch) Levato-Beiträge, die durchgehend stark beachtet werden. In ihren Beiträgen und Filmen erklären die beiden Levato-Gründer Kristoffer Braun und Andreas Dautermann den Besuchern und Lesern die Welt der Computer langsam und verständlich, Schritt für Schritt. Nachstehend drucken wir leicht gekürzt den Levato-Beitrag über betrügerische SMS ab, der besonders häufig angeklickt wurde:

## Neue betrügerische SMS im Umlauf

Der Betrug per SMS-Nachricht nimmt zu. Vor einiger Zeit waren es noch Nachrichten mit gefälschten Paket-Benachrichtigungen, nun gibt es eine neue Welle. Aktuell sind nämlich vermehrt SMS mit der Nachricht über eine angebliche Voicemail (oft auch Sprachnachricht oder Mailbox-Nachricht genannt) im Umlauf.

Solche SMS werden tatsächlich auch in seriösen Fällen vom Mobilfunkanbieter verschickt, wenn man einen Anruf verpasst hat und jemand eine Nachricht hinterlassen hat. Man kennt solche Benachrichtigungen als Handy-Besitzer also meistens schon. Das machen sich die Betrüger nun zunutze und versenden gefälschte SMS, in denen ein Link enthalten ist. Diesen Link soll man anklicken, um die angebliche Sprachnachricht (Voicemail) abzuhören. Und genau hier wird es gefährlich, denn durch ein Anklicken öffnet sich nicht die vermeintliche Sprachnachricht, sondern eine betrügerische Internetseite. Hier können jetzt verschiedene Dinge passieren. Es ist zum Beispiel möglich, dass eine neue Anwendung auf das Handy heruntergeladen wird, die Schaden anrichtet. Es können aber auch automatische kostenpflichtige Anrufe passieren (ungewollt von Ihrem Handy aus) oder die App versendet im Hintergrund heimlich Nachrichten an das gesamte Adressbuch.

Manchmal kommt dieser Betrug nicht per SMS auf dem Smartphone an, sondern per E-Mail. Denn die Betrüger können leichter und schneller viel mehr Menschen anschreiben, wenn Sie den Weg über die E-Mail gehen. Für den Betrug macht das im Weiteren

keinen Unterschied: Viele Menschen sehen nur die Benachrichtigung oben im Handy, dass eine Voicemail/Sprachnachricht angekommen ist, und entdecken gar nicht erst, dass es keine SMS war, sondern eine E-Mail, die darüber informiert. Auch bei dem Weg über die E-Mail führt ein Antippen/Anklicken des Links ins Verderben.

## Was ist zu tun?

Bitte tippen Sie auf keinen Fall den Link in der SMS an, falls Sie eine solche Nachricht erhalten. Löschen Sie solche Nachrichten sofort. Das Lesen einer Nachricht ist noch nicht problematisch, nur das Antippen des Links sorgt für den Schaden auf dem Handy. Sollten Sie angetippt haben, so bestätigen Sie bitte keinesfalls das Herunterladen oder Installieren von irgendwelchen Anwendungen, falls eine solche Nachfrage erscheint.

Es ist auch möglich, die Nummern, von denen die betrügerischen SMS kommen, zu blockieren. Vermutlich wird dies aber kaum etwas helfen, da diese SMS fast jedes Mal von einer anderen Nummer verschickt werden. Eine «dicke Haut» gegen solche Betrugsversuche zu entwickeln, ist der beste Weg, damit umzugehen. Auch ein Gang zur Polizei ist nicht erfolgversprechend; es sei denn, Sie haben den Link angetippt, wurden wahrhaftig und vollständig ein Opfer des Betrugs. Wenn finanzielle Schäden, Datendiebstahl oder andere Schäden auf dem Gerät entstanden sind, dann sollten die Behörden informiert werden.

**Mehr über Levato unter:**  
[www.levato.de](http://www.levato.de)

# App – mach mehr Lust als Frust daraus

Es gibt Millionen von Apps für unser Smartphone. Ein paar sind ganz wichtig und erleichtern das Leben massiv. Im Lerncenter seniorlearn werden die wichtigsten trainiert – wie auch die clevere Laptopnutzung.

JÜRIG STUDER

«Betrügerische SMS und Mails» war letzthin eine Schlagzeile (siehe auch nebenstehenden Levato-Beitrag). Unnötige Panikmache oder reale Gefahr? Was bedeutet das nun für mich, wenn ich mit dem Smartphone oder Laptop Ferien buche, online shoppe oder gar Bankzahlungen ausführe? Könnte ich nur schon beim Öffnen eines QR-Codes, des bald überall sichtbaren Klötzlicodes, ein Schadprogramm auflesen?

Mit der gebotenen Vorsicht kann das Schadenspotenzial massiv verringert werden, um all die bequemen und tollen Möglichkeiten im Internet nutzen zu können. Die rasche Abklärung, wann die nächste Theatervorführung ist oder wie lange das Museum offen hat. Und auch als Planungsinstrument für die kommende Herbstwanderung mit Freunden sind die Programme unentbehrliche Hilfsmittel. So kann man das Bahnbillett buchen – mit EasyRail sogar mit unheimlicher Flexibilität –, mit dem Smartphone Fotos schiessen, die bald an die Qualität von Profikameras hinreichen.

## **Vielfältiges Kurs- und Online-Angebot**

Zu all diesen Themen und mehr bietet unser Lerncenter seniorlearn praxisorientierte Kurzurse an: solche auf Einsteigerniveau, andere bereits auf Fortgeschrittenenniveau. Damit der Praxistransfer sicher klappt, wird in den Kursen immer mit dem eigenen Gerät gearbeitet, mit dessen Einstellungen man vertraut ist. Damit hat man die Gewissheit, das Gelernte auch zu

Hause anwenden zu können und geänderte Einstellungen weiterhin zu nutzen.

Unter Einhaltung aller Schutzmassnahmen kann unser Lerncenter seniorlearn heute in Kleingruppen Präsenzkurse anbieten. Das erlaubt eine individuelle Betreuung, bei der Fragen gestellt werden können.

Einzelne Kurse werden auch als Online-Kurse angeboten via Zoom. Somit spart man sich die Reisezeit und hat dennoch den individuellen Support.

Oder wer ganz spezifische Bedürfnisse hat, die kein Standardkurs abdeckt, bucht idealerweise eine Sprechstunde. Hier können sogar Software-Installationen oder Konfigurationen vorgenommen werden, weil sehr auf die individuellen Bedürfnisse eingegangen werden kann.

Seit kurzer Zeit bietet seniorlearn Individualkurse an. Da wird den Teilnehmern beispielsweise aufbereitetes Lehrmaterial zur Verfügung gestellt, das man im eigenen Tempo und zu jeder gewünschten Tages- oder auch Nachtzeit bearbeiten kann. Bei maximaler Flexibilität können die Lernvideos, Lesetexte und Aufgaben beispielsweise zu «Wanderungen planen und durchführen» oder «Fotografieren mit dem Smartphone» ortsunabhängig via Internet bearbeitet werden.

Das laufend ergänzte Kursprogramm ist unter [seniorlearn.seniorweb.ch](http://seniorlearn.seniorweb.ch) zu finden. Die Anmeldung kann direkt online oder telefonisch erfolgen.

## **DIE NÄCHSTEN KURSE VON SENIORLEARN**

### **Wanderungen planen und durchführen**

(Individualkurs für 1 J. ab Start offen)

Online-Selbstlernkurs für 1 Jahr

### **Fotografieren mit dem Smartphone**

(Individualkurs 6 Mt. ab Start offen)

Online-Selbstlernkurs für 1 Jahr

28.09.2021, 14:00 – 16:00

### **iPhone in den Grundfunktionen bedienen**

seniorweb / seniorlearn, Werdstrasse 8, 8004 Zürich

30.09.2021, 10:00 – 12:00

### **Fotos verwalten und bearbeiten mit «Fotos»**

(für iPad und Mac)

seniorweb / seniorlearn, Werdstrasse 8, 8004 Zürich



# Mythen der Medizin

«Mythen der Medizin» hiess das Thema des vom Zürcher Senioren- und Rentnerverband (ZRV) organisierten Forums im Zürcher Kirchgemeindehaus Hottingen. Referent war ZRV-Vorstandsmitglied Dr. med. Hans-Ulrich Kull. Mit seinem Vortrag fesselte er die zahlreichen Zuhörerinnen und Zuhörer.  
SILVIO SEILER

Hans-Ulrich Kull erklärte einleitend: «Mythen erheben Anspruch auf Geltung für die von ihnen behauptete Wahrheit.» Mythen seien meist Göttergeschichten. Dies im Unterschied zu den Sagen, deren handelnde Personen eher Menschen seien. Der Referent machte darauf aufmerksam, dass Mythen eine verfälschende Darstellung eines Sachverhaltes seien.

Was einmal Mythos war, könne plötzlich wahr sein – und auch umgekehrt. Aber: Ein bisschen Wissen sei gemäss Konfuzius eine gefährliche Sache. Ein nur leicht verfälschter Sachverhalt könne – in der Medizin – grosse negative Auswirkungen haben. In keinem Gebiet, wie in der Medizin, gebe es so viele Fehlmeinungen und falsche Behauptungen. Komplementärmedizin ist nicht identisch mit Alternativmedizin. Kull als Verfechter der Schulmedizin vermochte auch Schamanismus, Geistesheilung usw. nicht zu empfehlen. Im Gegensatz zur Schulmedizin beruhe die Alternativmedizin meist auf Behauptungen und weniger auf Beweisen.

Der Allgemeinmediziner kam auf Gespräche in Einkaufszentren, in öffentlichen Verkehrsmitteln, im Treppenhaus, aber auch auf schlecht recherchierte Beiträge in Medien zu sprechen. Ohne Indikationen oder Dosen zu kennen, würden schlecht fundierte Ergebnisse wiedergegeben. Vielfach beruhe vieles auf Wunschdenken, Ängsten, Falschverstehen, vorgefassten Meinungen oder der Erziehung. Mitspielen würden auch die Interessensbindung, die Werbung und der unerschütterliche Glaube an Professoren. Auch diese können irren.

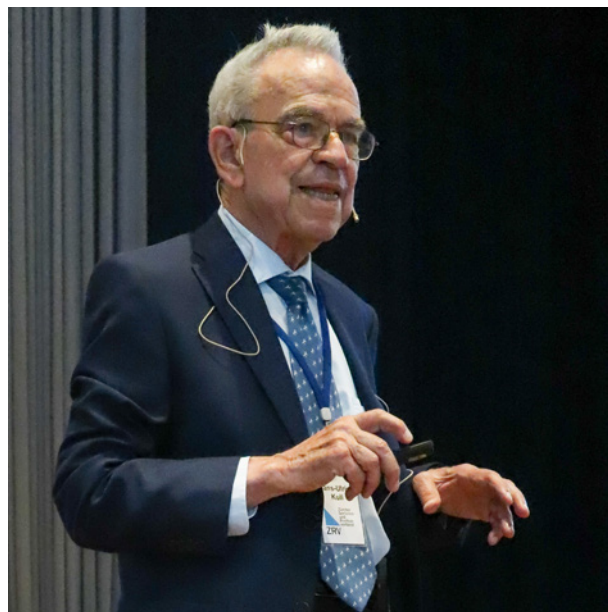
## Ursprung der Mythen

Wie aber kommt es zu Mythen in der Medizin? Kull verwies darauf, dass sich einige davon im redaktionellen Teil von Medien einschleichen würden. Dabei kritisierte er den Umstand: «Gekaufte (Tarn-)Werbung spielt mit, weil für umfangreiche Texte (Sponsoren-) Beiträge bezahlt werden, zudem könnten sich auch Redaktoren und Journalisten irren.» Ins gleiche Kapitel falle der Primeurjournalismus. Da werden beispielsweise bei der Alzheimer-Forschung neue Mittel

zur Gesundheit propagiert, ohne dass gesicherte Untersuchungen und Forschungen vorlägen.

## Unsinniges zu Corona

Vielfach, so der Referent, breiteten sich unsinnige Theorien aus. So mit Corona, indem unter anderem Bill Gates als der Schuldige ausgemacht wurde, aber auch durch Weltuntergangs-Ankündigungen. Ein Mythos sei es zudem, dass die Blutgruppe 0 günstiger bei möglichen Covid-Erkrankungen wirke. Im Gegenteil zur Blutgruppe A, welche ungünstig sei. Gegen das Covid-Virus würden unter anderem Bioresonanz, Handauflegen, Diäten oder Naturheilmittel empfohlen. Fragwürdige Behandlungsformen wie Antibiotika, Vitaminbomben, Spuren-Elemente, Silberwasser usw. würden in der Pandemie ebenfalls vorbeugend wirken. Weitere unnütze Ratschläge wie die Anwendung von Pfeffer, Knoblauch oder Hitze rundeten diese Fehl-Behandlungen ab. Kull kritisierte in diesem Zusammenhang Impfgegner, religiöse Fanatiker und Pseudowissenschaftler.



**Dr. med. Hans-Ulrich Kull während seines Referates.**

Bilder: Martin Bornhauser



Dr. med. Hans-Ulrich Kull während des ZRV-Forums «Mythen der Medizin».

### Mythen der Ernährung

Der Referent verwies im Zusammenhang mit Mythen auf die Ernährung. So auf einige Nahrungsergänzungen, die kaum etwas bewirkten. Oder den Mangel an Vitaminen C, D oder K2. Deren Zufuhr sei höchstens bei spezifischen Erkrankungen angebracht. Nicht nötig seien sie bei Menschen, welche sich bei normaler Kost gesund ernährten. Alkohol zur Verdauung sei unsinnig. Und zum Eiweissmangel bei Veganern sagte Kull. «Das stimmt meist nicht.»

Kritisch stand Kull dem Hinweis gegenüber, nachdem täglich drei Liter getrunken werden müssten. Es müsse so viel getrunken werden, wie es der Durst verlange. Ein Glas Rotwein bei älteren Menschen kann empfohlen werden. Hingegen sei es wenig sinnvoll nach einem Kater Ginseng, Fruchtsäfte oder Natron einzunehmen. Da nütze eher starker Kaffee. Apropos Kaffee: Der Mediziner verwies darauf, dass sich mit Kaffee Schlafmangel nicht kompensieren lasse. Falsch sei, dass Kaffee dehydriere. Nicht beweisen lasse sich, dass Kaffee krebserregend sei oder graue Gehirnzellen vorübergehend schrumpfen liesse und es stimme auch nicht, dass Menschen länger lebten, wenn sie auf Kaffee verzichteten.

### Weitere Mythen

Kritisch sieht es Kull, dass bei Rückenschmerzen stets die Bandscheibe schuld sein soll. Röntgen, CT, MRI seien bei Hexenschluss oft nicht angezeigt. Harte Matratzen seien nicht unbedingt nötig. Da gäbe es keine Vorschriften.

Erkältungsmittel wie Betthüten, Honig und Antibiotika, Wickel und Gurgeln nützen, gemäss Kull,

kaum. Grosse Mengen Vitamin C nützen nichts. Eine normale Grippe dauere etwa vier Tage, unbehandelt kaum länger.

### Das Fazit

Der Mediziner verwies auf Kopfwehmythen. Es sei falsch, dass alles psychisch sei. Es stimme nicht, dass nur Frauen sich über Migräne beklagten. Unnütze Anwendungen von Edelsteinen, Zimt oder anderen Wundermitteln helfen nicht.

Das waren einige der wichtigsten Ausführungen von Dr. med. Hans-Ulrich Kull. Sein Fazit: «Eine Behandlung muss wirtschaftlich, zweckmässig und wirksam sein.» Und eine Komplementärbehandlung darf keine notwendige, schulmedizinische Behandlung ersetzen – sie könne sie allenfalls ergänzen. Die Schulmedizin setze auf breit abgestützte Studien – Komplementärmedizin und Heilpraktiken beruhten auf Einzelerfahrungen.

### Themen des Referenten

Zu folgenden Themen hat Dr. med. Hans-Ulrich Kull unter anderem im Rahmen der ZRV-Foren referiert: Patientenverfügung, Sinn und Zweck eines Check-ups, Demenz, medizinische Aspekte des Alterns, Schamanismus, Schwerhörigkeit, Kopfweh/Migräne und zum Abschluss eben Mythen der Medizin. Daneben schrieb der Küssnacher Arzt vielbeachtete Fachbeiträge für die Zeitschrift seniorin, sowie für seniorweb.ch und die Website von zrv.ch. (SE)



# ZVV-ActionPass für Seniorinnen und Senioren

«Endlich frei» – so lautet das Motto des ZVV-Angebots für Seniorinnen und Senioren. Und damit für Personen, die endlich keinerlei Verpflichtungen mehr nachgehen müssen. Der ZVV-ActionPass bietet Entdeckungsfreudigen und Kulturinteressierten ab 60 Jahren ein wunderbares Programm für den Herbst. Er ist ein exklusives Angebot für alle, die ihre Freiheiten in vollen Zügen geniessen wollen.

Selbstverständlich ist der ZVV-ActionPass auch ein Abonnement für den öffentlichen Verkehr. Im gesamten ZVV-Gebiet geniesst man damit einen Monat lang freie Fahrt in der 2. Klasse. Und zwar täglich ab 9 Uhr morgens, wenn der grosse Rummel vorbei ist und die Sitzplätze in den Fahrzeugen frei sind. Am Wochenende gilt das Abonnement gar den ganzen Tag. Viel Zeit also, um die Angebote des ActionPass zu entdecken.

## Zahlreiche Angebote

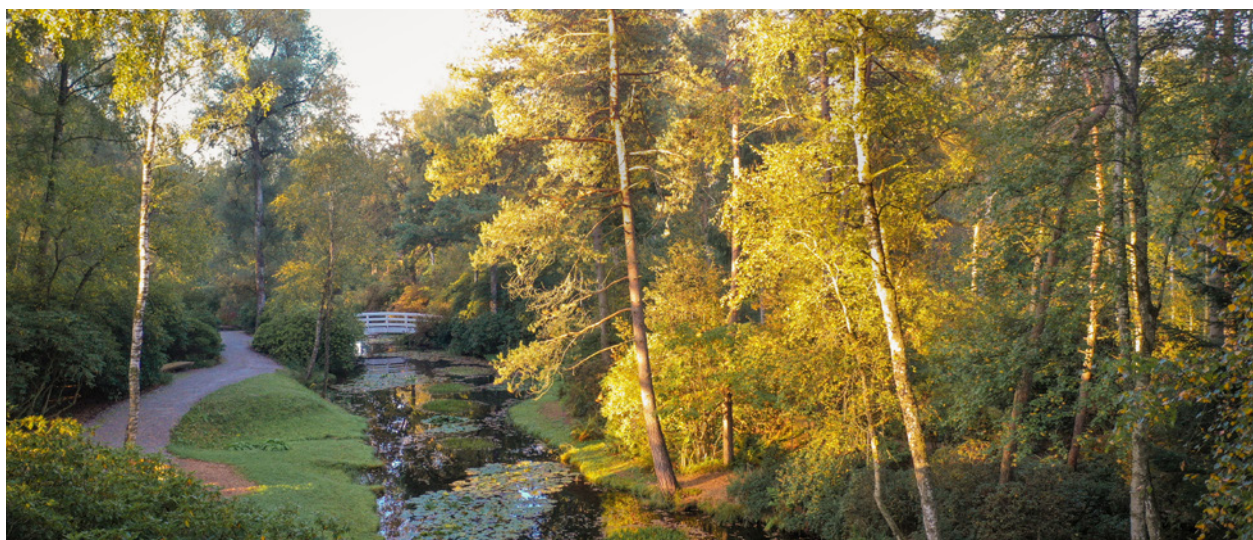
Die zahlreichen Ausflugsziele und Freizeitangebote, die Teil des Angebots sind, garantieren einen abwechslungsreichen und unvergesslichen Monat. Alle Destinationen können mit dem ActionPass entweder umsonst oder stark rabattiert besucht werden. Auf der breiten Angebotspalette ist für jedes Interesse etwas dabei. Der Ausflug zum Zoo Zürich mit kostenlosem Eintritt dürfte aber für jede Seniorin und jeden Senior ein Highlight darstellen.

Im Kunstbereich stechen das Kunsthaus oder das neu eröffnete Lozzi-Museum heraus, während auf

einer Stadtführung in Zürich, Winterthur oder Rapperswil unterhaltsame Anekdoten zur Ortsgeschichte erzählt werden. Auch etwas unbekanntere Ausflugsziele wie die Smilestones-Miniaturwelt in Neuhausen oder eine Fahrt mit dem Oldtimerbus durchs Zürcher Oberland sind im ActionPass enthalten. Spezielle Eindrücke versprechen zudem die geführten Wanderungen der Zürcher Wanderwege, für die man sich anmelden kann.

## Programm für Herbst

Mit dem ZVV-ActionPass ist das Programm für den Herbst gesetzt. Wählen Sie nach Lust und Wetter Ihre Ausflugsziele und verlassen Sie sich auf eine zuverlässige Anfahrt mit dem öffentlichen Verkehr. Der ActionPass kostet 110 Franken und ist je nach Kaufdatum zwischen 1. September und 30. November 2021 einen Monat lang gültig. Er ist an allen bedienten Bahnhöfen und ZVV-Verkaufsstellen erhältlich. Mehr Informationen gibt es online unter [www.zvv.ch/actionpass](http://www.zvv.ch/actionpass) und im Flyer, der dieser Ausgabe beigelegt ist. (zvv)



Mit dem ZVV-ActionPass ins Seleger Moor. Bild: ZVV



## 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>

# Telefonbetrug vorbeugen

Bei der Suche nach potenziellen Opfern orientieren sich Telefonbetrüger am öffentlichen Telefonbuch. Darin suchen sie gezielt nach Personen mit einem traditionellen Vornamen, da dieser einen Hinweis auf das Alter liefern könnte.

Beugen Sie vor, indem Sie Ihren Vornamen im Telefonbuch auf den ersten Buchstaben reduzieren und somit anonymisieren.

Das Formular zur Änderung Ihres Telefonbucheintrages finden Sie unter: [www.telefonbetrug.ch/tipps](http://www.telefonbetrug.ch/tipps) (kapo)

# Agenda & Anlässe

## Zürcher Senioren- und Rentnerverband

[www.zrv.ch](http://www.zrv.ch), [info@zrv.ch](mailto:info@zrv.ch)

### ZRV Alterskonferenz im Volkshaus Zürich

Mittwoch, 29. September 2021

12:30 Uhr Türöffnung, 13:30 Uhr Beginn

### Führung in der Zentralbibliothek Zürich

Dienstag, 16. November 2021, 14:00 – 15:30 Uhr



# Wir engagieren uns für die Bösen.

Seit 2008 fördern wir den  
Schwingsport im Kanton Zürich.  
**Die nahe Bank.**

 **Zürcher  
Kantonalbank**