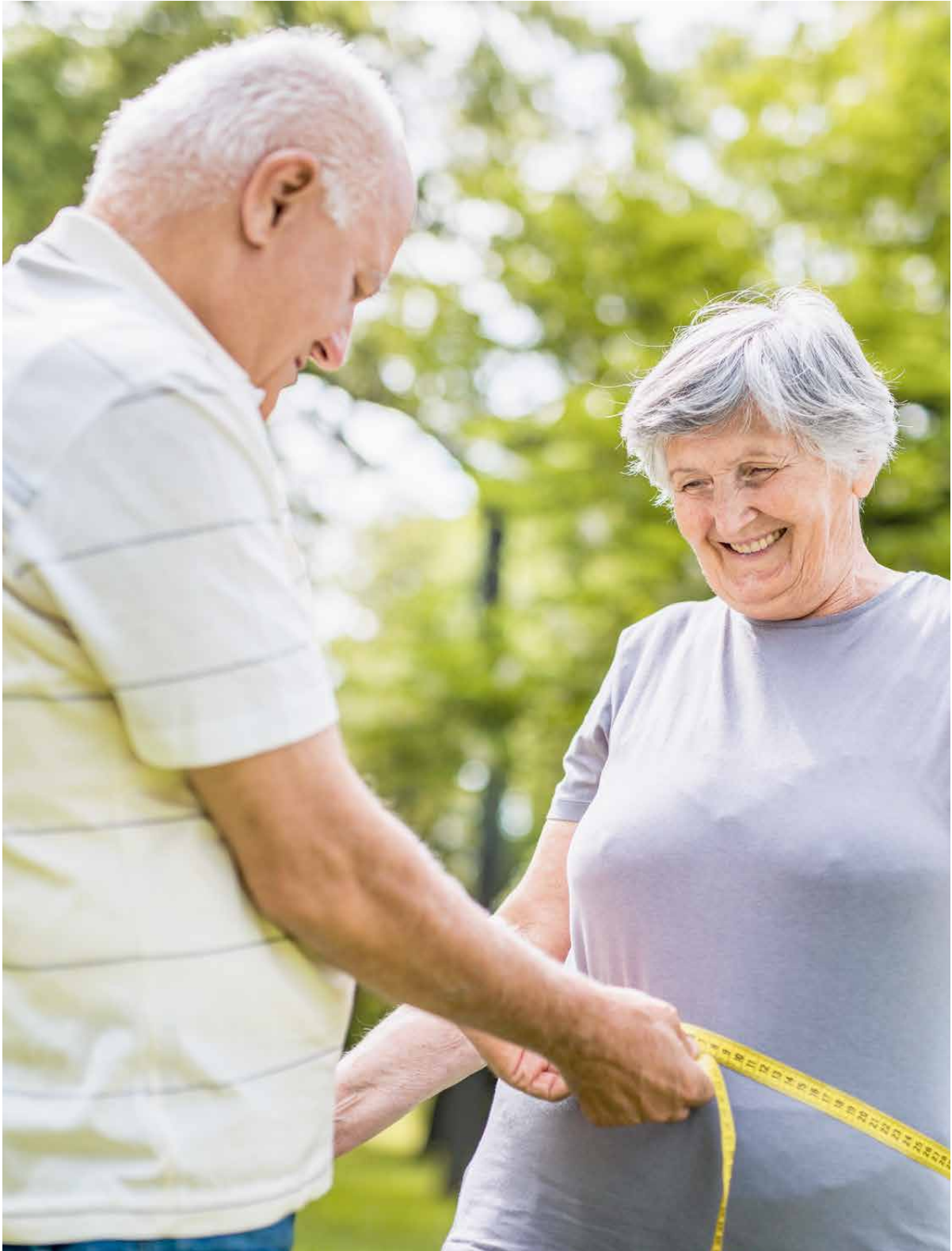


Wir Senior.innen

Die Stimme der Seniorinnen & Senioren im Kanton Zürich

N° 1 | 2022

Zürcher
Senioren-
und
Rentner-
Verband
ZRV



Gesundheit

Die Top Five der
Alterspflege | **S. 8**

Wissen

Mehr Flexibilität bei der
Nachlassplanung | **S. 16**

Kultur

Ältere Schauspieler:innen spielen
Altwerden und Altsein | **S. 24**

The background of the advertisement features a photograph of two people, a woman and a man, sitting at a desk in a modern office. The woman, on the left, has short blonde hair and wears glasses and a dark cardigan over a light blue shirt. She is smiling and gesturing with her hands. The man, on the right, has dark hair and is wearing a grey sweater over a white shirt. He is also smiling and holding a pair of glasses. On the desk in front of them is a laptop, a white mug, and a glass of water. The office environment is blurred in the background, showing other desks and lights.

Komplex muss nicht kompliziert sein.

Wir beraten Sie bei Steuer- und Finanzfragen.

Willkommen

Liebe Leserinnen und Leser

Frühling – Zeit des Aufbruchs und Neubeginns. Gerade der richtige Moment, um Ihnen die erste Ausgabe unseres neuen Verbandsmagazins «Wir Senior:innen» zu präsentieren. Das Magazin wird Sie vierteljährlich mit einem anderen Themenschwerpunkt überraschen. Es ist der erste Baustein des künftigen Kommunikationsangebots des Zürcher Senioren- und Rentnerverbandes. Eine neue Website, ein Blog und ein Newsletter werden in den nächsten Monaten folgen. Damit soll unser eigenes Engagement und insbesondere auch dasjenige unserer Kollektivmitglieder und Partner noch besser sichtbar werden und Sie selbst sollen vermehrt zu Wort kommen können.

Wir Senioren und Seniorinnen werden immer mehr, immer älter, sind geistig und körperlich länger fit und leistungsfähig. Ohne unser aktives – oft ehrenamtliches – Wirken würde das gesellschaftliche Zusammenleben vielerorts nicht funktionieren. Längst sind wir nicht nur Kosten-, sondern auch Leistungsfaktor.

Wir sind ein lukratives Kundensegment für Forschung und Wirtschaft. Ihre Erkenntnisse, Innovationen und Angebote erleichtern und bereichern unsern Alltag, fördern unser Wohlbefinden. Zu den grossen Know-how-Trägern gehören auch die vielen verschiedenen gemeinnützigen Organisationen, die sich mit Themen der älteren Generation befassen. All diesen wollen wir mit unserem Magazin eine Plattform bieten, um Ihnen diesen reichen Wissensfundus in kleinen Häppchen nach Hause zu bringen. Daneben sollen Kultur, Natur und Unterhaltung nicht zu kurz kommen. Und natürlich sind unsere eigenen Verbandsnachrichten jeweils ein fester Bestandteil.

«Gesundheit» heisst der Themenschwerpunkt dieser ersten Ausgabe. «Gute Gesundheit» ist auch unser Wunsch für Sie. Schätzen wir die schönen Momente dieser Jahreszeit. Sie geben uns hoffentlich Kraft. Diese brauchen wir augenblicklich nötiger denn je in Anbetracht der grausigen Entwicklungen im Osten Europas.



Es grüsst Sie herzlich

Cäcilia Hänni
Präsidentin ZRV

INHALTSVERZEICHNIS



Gesundheit

Vorsicht bei Medikamentenmix
Albert Wettstein 6

Die Top Five der Alterspflege
Rebekka Gemperle 8

Eiweissmangel bei älteren
Menschen
Reto W. Kressig 10

Mobilität im Alter
Pro Senectute Kanton Zürich 12

Rheuma im Alter
Andreas Krebs 18

Wie Sie das Wohlbefinden
stärken können
*Prävention und Gesundheits-
förderung Kanton Zürich* 28

Daheim professionell und
individuell gepflegt
Cäcilia Hänni 34

Wissen

Revidiertes Erbrecht
Regula Bergsma 16

Tierische Freunde verhelfen
zu Glück und Gesundheit
Zürcher Tierschutz 26

Kultur

Buchtipps «Der Enkeltrick»
Peter C. Meyer 17

Wahlen und Kartoffelsäcke
Silvio Seiler 22

Theaterbericht: Addio Amor
Urs Bihler 24

Freizeit

News aus dem ältesten Zoo
der Schweiz
Mirella Wempf 14

Züriläuf CUP
Zürcher Kantonalbank 21

Kreuzworträtsel 38



ZRV

Regierungsratsgespräch <i>Cäcilia Hänni</i>	30
SVS News <i>Denise Moser</i>	32
Kollektivmitglieder <i>Werner Baumann/Markus Schmid</i>	36
ZRV-Agenda/Anlässe	37

Ergänzung zur Spitex gesucht? Wir sind für Sie da.

Und betreuen Sie
fürsorglich zuhause
— stundenweise oder rund
um die Uhr.

Ihr Betreuungsspezialist aus dem
Kanton Zürich.

sentivo

www.sentivo.ch | 052 338 20 22



Impressum

Wir Senior:innen

Offizielles Organ des Zürcher Senioren- und Rentnerverbandes ZRV

Erscheinung

Vierteljährlich

Auflage

10 000 Exemplare

Leserschaft

10 000 Haushalte und über 17 000 Senior:innen
im Kanton Zürich

Herausgeber

Zürcher Senioren- und Rentnerverband ZRV

Verleger

Stutz Medien AG, 8820 Wädenswil

Redaktion

Ashley Stutz, Leitung
Cäcilia Hänni, Peter C. Meyer, Silvio Seiler,
Adrian Rohner, Ruedi Stutz

Marketing-Plattform und Content-Marketing

Ruedi Stutz, Leitung
Cäcilia Hänni, Ashley Stutz

Anzeigen-Marketing

Adrian Rohner, Leitung
Telefon 044 783 99 45,
adrian.rohner@stutz-medien.ch

Adressmutationen

zrv-sekretaer@bluewin.ch

Website

www.zrv.ch

Layout, Druck und Adressierung

Stutz Medien AG, 8820 Wädenswil
wirsenioren@stutz-medien.ch

Versand

Schweizerische Post

Korrektorat

Alfred Vogt

Papier

115 g/m² Novatech Satin, halbmatt, beidseitig
gestrichen, weiss FSC Mix

printed in
switzerland

Zu viele Medikamente sind schlecht für ältere Menschen

Was können wir dagegen tun? – Je älter wir werden, desto wahrscheinlicher ist es, dass mehrere chronische Krankheiten auftreten, die behandelt werden müssen. Dazu gehören auch Labor- oder Untersuchungsbefunde, die ein hohes Risiko für ernsthafte Erkrankungen darstellen (z. B. hoher Blutdruck oder zu hohes Cholesterin). Für vieles wurden medikamentöse Behandlungen gefunden und an sonst gesunden Menschen in grossen Studien erprobt. Daraus haben die Fachgesellschaften Behandlungsrichtlinien abgeleitet, die oft bis drei verschiedene Medikamente vorschreiben.

Wer zum Beispiel drei chronische, möglicherweise in Zukunft gefährliche Befunde oder Krankheiten hat, bekommt oft 3 mal 3, sprich 9 verschiedene Medikamente pro Tag verschrieben. Alle sind gemäss den anerkannten Richtlinien für jede einzelne Krankheit gerechtfertigt und schützen junge Personen mit einer einzigen dieser Krankheiten vor schweren Komplikationen. So erhielten 2019/2020 sogar 46 % der meist über 80-jährigen Bewohner:innen von Deutschschweizer Pflegeheimen mehr als 8 verschiedene Medikamente, 21% sogar mehr als 11 pro Tag!

Es ist jedoch ebenfalls mehrfach nachgewiesen, dass ab 5 verschiedenen Medikamenten nur noch 20 % aller zu Hause lebenden Menschen diese zuverlässig, wie verschrieben, einnehmen. Ausserdem vervielfachen sich ab 5 Medikamenten die Nebenwirkungen und es entsteht die Gefahr, dass sie mehr schaden als nützen. So zeigt sich immer wieder, dass sich der Zustand von kranken Menschen mit mehr als 5 verordneten Medikamenten pro Tag (die sie zu

Hause zu einem grossen Teil nicht regelmässig eingenommen haben) beim Eintritt in ein Pflegeheim stark verschlechtert, da im Heim alle Verordnungen genau ausgeführt werden. Die Nebenwirkungen sind dann viel stärker als die erhofften Wirkungen.

Wer also mehr als 5 verschiedene Medikamente einnehmen sollte (und dazu gehören auch selbst gekaufte Präparate wie Vitamine, Schmerzmittel oder Nahrungsergänzungsmittel), muss unbedingt genau prüfen, ob alle zwingend nötig sind.

Kritisch zu prüfen sind vor allem alle Vitamin- und Spurenelement-Präparate: Sie helfen nichts, ausser bei einem nachgewiesenem Mangelzustand. In dutzenden von sehr guten Studien wurde sogar eine erhöhte Sterblichkeit nachgewiesen bei Gebrauch solcher Präparate. Denn wer solche nimmt, meint oft, so sei genug getan für eine gesunde Ernährung. Dann könne man ruhig auch öfters Junk-Food (wie Würste, Hamburger, Pizza, Pommes frites) essen, da



**Von Albert Wettstein,
alt Stadtarzt von Zürich**

Vorsitzender Fachkommission Zürich der unabhängigen
Beschwerdestelle für das Alter UBA

ja die Vitaminversorgung gesichert sei. Aber damit entsteht die Gefahr, zu viele ungesunde gesättigte Fette zu essen, was Arterienverkalkung fördert und das Risiko für starke Behinderungen und früheren Tod massiv erhöht.

Wer mehr als 5 verschiedene Medikamente ärztlich verordnet bekommen hat, muss unbedingt mit einer/m seiner Ärzt:innen alle Medikamente (auch die von Spezialisten verordneten) kritisch besprechen. Grund: Mehr als 5 verschiedene Medikamente pro Tag schaden oft eher, als dass sie nutzen, und im Alter sind sie meist nicht angemessen erprobt, schon gar nicht für Personen mit verschiedenen chronischen Krankheiten.

Experten empfehlen generell

1. Alle Medikamentenverordnungen stoppen, die trotz korrekter Anwendung störende Nebenwirkungen ausgelöst haben und nicht mehr immer eingenommen werden.
2. Nebenwirkungen dieser Medikamente nie mit einem zusätzlichen Medikament behandeln.
3. Alle Medikamente weglassen, für die es keine aktuelle, eindeutige Indikation (Grund für die Einnahme) gibt.
4. Alle Medikamente absetzen, die zur Behandlung von Symptomen verordnet worden sind, die jetzt schon länger nicht mehr spürbar sind.

Je älter jemand ist, desto wahrscheinlicher sind unerwünschte Nebenwirkungen. Auch Wechselwirkun-

gen zwischen Medikamenten und anderen Krankheiten sind dann erhöht. Weniger ist im Alter deshalb meistens mehr. Ganz besonders gilt dies für Gebrechliche oder Pflegebedürftige, erst recht für solche in Pflegeheimen. Dann ist es meist besser, sich auf die Behandlung von bestehenden Beschwerden zu konzentrieren und vorbeugend Wirksames wegzulassen.

Es hat sich in vielen Studien erwiesen, dass die bei jüngeren Menschen nachgewiesenen optimalen Zielwerte (z.B. für Blutdruck und Blutzucker) für Ältere nicht mehr optimal, ja sogar gefährlich sind. Oft genügt ein einziges statt mehrerer Medikamente für eine angemessene Behandlung. So soll bei Gebrechlichen oder über 85-Jährigen der Blutdruck nicht unter 160 mmHg gesenkt werden und der untere Blutdruckwert nicht unter 70 mmHg zu liegen kommen. Auch Blutzuckerwerte im Normbereich zu halten, ist im Alter mit erhöhtem Risiko von Unterzuckerung verbunden. Der sogenannte HbA1c-Wert sollte nicht unter 7,5% gedrückt werden.

Während eines Spitalaufenthaltes müssen entgleiste Zustände oft intensiv mit Medikamenten behandelt werden. Nach der Entlassung braucht es zur Aufrechterhaltung des Wohlbefindens selten eine weitere Einnahme aller im Spital notwendig gewesenen Medikamente, so wie sie im Austrittsbericht stehen. Bei nächster Gelegenheit muss die Medikamentenliste kritisch mit der Hausärztin oder dem Hausarzt besprochen werden. Was kann allenfalls weggelassen werden? Wer dies beachtet, kann meist mit längerem und länger behinderungsfreiem Leben rechnen, als wenn langfristig mehr als 5 Medikamente eingenommen werden.

Die Top Five der Alterspflege

Nach dem Motto «weniger ist mehr» fokussiert sich der Trägerverein smarter medicine auf das Thema der Fehl- und Überversorgung im Schweizerischen Gesundheitswesen: Die akademische Fachgesellschaft Gerontologische Pflege des Vereins für Pflegewissenschaft (VFP) hat die Top-Five-Liste für die Pflege von älteren Menschen als Empfehlungen für Institutionen im Gesundheitswesen formuliert.

Falls Sie, liebe Leser:innen, den Eindruck haben, es könnte sinnvoll sein, eine der folgenden Empfehlungen mit der zuständigen Pflegefachperson zu diskutieren, dann tun sie es! Es geht um die kritische Auseinandersetzung mit dem richtigen Tun oder Nicht-tun. Sie können sich auch vertrauensvoll mit Ihren Fragen an die Pflegedienstleitung oder den Heimarzt/Heimärztin wenden. Falls Sie sich an eine neutrale Stelle wenden wollen, können Sie sich an die Schweizerische Stiftung SPO Patientenorganisation (www.spo.ch) oder an die Unabhängige Beschwerdestelle für das Alter UBA (www.uba.ch) wenden.

1| Ältere Menschen nicht im Bett liegen lassen

Bettruhe oder nur im Stuhl sitzen während eines stationären Aufenthalts verursachen Kraftverlust und sind Hauptfaktoren für die Verschlechterung der Gehfähigkeit bei älteren Menschen. Der Verlust der Gehfähigkeit verlängert den Spitalaufenthalt, erhöht den Bedarf einer anschliessenden Rehabilitation oder hat einen Heimeintritt als Folge. Die Förderung der Gehfähigkeit ist deshalb entscheidend, um die funktionale Fähigkeit bei älteren Menschen zu erhalten und um die pflegenden Angehörigen nicht einer höheren Belastung auszusetzen. Die negativen Auswirkungen von Immobilität gelten auch für Menschen im Pflegeheim und für Menschen in häuslicher Umgebung.

2| Bewegungseinschränkende Massnahmen vermeiden

Bettgitter, elektronische Überwachungssysteme oder Ähnliches sind selten eine Lösung und verursachen häufig weitere Probleme wie erhöhte Unruhe und ernsthafte Komplikationen. Bewegungseinschränkende Massnahmen erfolgen oftmals bei herausforderndem oder gefährdendem Verhalten. Solche Situationen erfordern sofortige Aufmerksamkeit und eine spezifische Einschätzung zur Analyse der Situation. Eine klare Strategie zur Vermeidung von herausforderndem oder gefährdendem Verhalten wie auch zum Umgang damit, sowie eine gute Abstimmung mit Angehörigen sind dabei von hoher Bedeutung.

3| Ältere Menschen nachts nicht für routinemässige Pflegehandlungen wecken, solange es weder ihr Gesundheitszustand noch ihr Pflegebedarf zwingend verlangen

Physiologisch betrachtet verändert sich der nächtliche Schlaf im Alter. Ältere Menschen brauchen länger fürs Einschlafen, schlafen weniger tief und wachen mehrmals auf. Weiter stören gesundheitliche Probleme wie Schmerzen, Atemnot oder häufiges nächtliches Wasserlassen den gesamten Schlaf-Wach-Rhythmus. Durch das regelmässige Runden, um zu schauen, ob alles in Ordnung ist, wird zudem unnötig Lärm und Licht verursacht, was zu mehr Schlafunterbrüchen und schlussendlich zu Schlafstörungen führen kann.



**Rebekka Gemperle,
Pflegeexpertin**

Ehemalige Direktorin der Pflege, Therapien und Soziale Arbeit
Psychiatrische Universitätsklinik Zürich

4| Keinen Urinkatheter ohne spezifische Indikation legen oder belassen

Harnwegsinfektionen infolge eines Urinkatheters verlängern die Dauer des Spitalaufenthalts und erhöhen das Komplikationsrisiko. Zu den wirksamsten Präventionsmassnahmen gehören die Vermeidung unnötiger Katheterisierungen und gezielte Massnahmen zur Aufrechterhaltung eines optimalen Urinausscheidungsmusters (Beispiel: Blasentraining).

5| Verabreichung von Reservemedikationen wie Beruhigungsmittel, Antipsychotika oder Schlafmittel bei einem Delir (akutem Verwirrheitszustand) vermeiden

Der wichtigste Schritt in der Behandlung eines Delirs ist die Identifikation, die Eliminierung oder Behandlung der zu Grunde liegenden Ursachen, bevor man eine zu schnelle Verabreichung solcher Reservemedikamente vorsieht.



Diese fünf Empfehlungen finden Sie im Detail unter www.smartermedicine.ch/de/top-5-listen/gerontologische-pflege.html

Auch wenn es bei smarter medicine um Fehl- und Überversorgung geht, so geht es in der Pflege auch darum, eine Unterversorgung zu vermeiden. Um eine angemessene Versorgung und damit eine Steige-

rung der Behandlungs- und Lebensqualität zu erreichen, müssen alle drei Aspekte gleichwertig berücksichtigt werden. Unnötiges soll weggelassen werden, damit Zeit und Raum entstehen kann, um die notwendigen und angemessenen Pflegehandlungen ausführen zu können.

Angemessene Pflege beinhaltet, dass eine wirksame und sinnvolle Pflegeleistung für die älteren Menschen zur passenden Zeit erbracht werden kann. Eine zeitnahe kritische Überprüfung der Massnahmen sollte dabei selbstverständlich sein und auf der Wirksamkeit der Massnahme, der reflektierten Erfahrung der Pflegenden und den Präferenzen des zu pflegenden Menschen basieren. Sie sollten auch in enger Zusammenarbeit mit den pflegenden Angehörigen und den behandelnden Ärzt:innen erfolgen und unmittelbar danach dokumentiert werden.

Es wäre erstrebenswert, dass in den Institutionen, in denen ältere Menschen Pflege benötigen, die Top-Five-Liste diskutiert und umgesetzt werden; nicht zuletzt, um deren Lebensqualität zu verbessern. Eine wichtige Voraussetzung dazu sind eine genügende Anzahl diplomierter Pflegefachpersonen und Pflegeexpert:innen in der Altersversorgung, wie sie in der vom Volk angenommenen Pflegeinitiative gefordert werden.



Ernährung im Alter: Was ist anders?

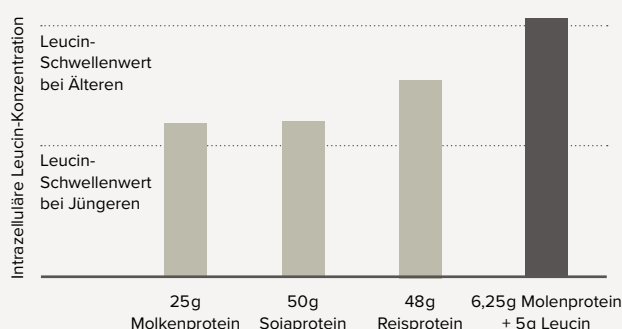
Mit dem Älterwerden verändert sich die Körperzusammensetzung. Obwohl der tägliche Gesamtkalorienbedarf im Alter ab 65 Jahren ein Viertel kleiner ist als in jüngeren Lebensjahren, ist zum Erhalt der Muskelgesundheit, aber auch zur Bekämpfung der im Alter häufigen inflammatorischen (entzündlichen) und katabolen (abbauenden) Prozesse im Rahmen chronischer Erkrankungen eine deutlich höhere tägliche Proteinzufuhr (Eiweiss) notwendig. Neben den Proteinen sind im Alter Leucin, Vitamin D3, Kreatin und Omega-3-Fettsäuren massgeblich an der Unterstützung einer guten Muskelfunktion beteiligt.

Der Verlust der Muskelkraft und -masse kann die Lebensqualität aufgrund eines reduzierten Stoffwechsels, einer verringerten Mobilität und Selbstständigkeit im Alltag sowie einer erhöhten Sturzgefahr deutlich senken. Menschen mit einem Proteinmangel sind ausserdem anfälliger für Infekte, da ein intaktes Immunsystem Proteine für die Immunzellen benötigt. Im Vergleich zu jüngeren Erwachsenen benötigen ältere Menschen für den Erhalt der Muskelgesundheit deutlich mehr Proteine pro Tag: 1–1,5 g pro kg Körpergewicht pro Tag. Zudem ist es wichtig, dass pro Mahlzeit zwischen 25–35 g Proteine aufgenommen werden.

Das klassische Schweizer Frühstück mit Brot, Butter, Konfitüre und Milchkaffee deckt nur rund 10 g Protein ab. Ergänzt mit Ei und Käse oder einem Quark-Müesli kann der Eiweissgehalt simpel auf 25 g gesteigert werden. Bei einem gesunden 75 kg schweren Senior liegt der Protein-Tagesbedarf also bei mindestens 90 g (1,2 g pro kg Körpergewicht pro Tag). Das wären z. B. ungefähr 270 g Hartkäse oder 450 g Fleisch pro Tag. Somit ist es für Menschen im Alter nicht immer einfach, auf die benötigte Proteinmenge pro Tag zu kommen.

Wichtig zu wissen ist zudem, dass es verschiedene Eiweissarten gibt. Geht es darum, Muskeln zu entwickeln, hat sich die Molke als sehr effizientes, schnelles und gut verdauliches Protein bewährt. Für die optimale Muskelgesundheit im Alter spielt die Aminosäure Leucin eine zentrale Rolle. Leucin ist eine essenzielle Aminosäure, das heisst, sie kann vom menschlichen Körper nicht selber hergestellt werden. Leucin ist die wirkungsvollste Aminosäure für die Stimulation des Muskelaufbaus in den Muskelzellen.

Die Leucin-Schwelle zur maximalen Stimulation der Muskelproteinsynthese ist im Alter erhöht.



Von Reto W. Kressig,
 Ärztlicher Direktor Universitäre Altersmedizin
 Felix Platter in Basel und Inhaber der Klinischen
 Professur für Geriatrie, Universität Basel



Eine Studie hat gezeigt, dass die Zugabe von 5 g Leucin zu einer kleinen Menge von Molkenprotein (6,25 g) bei Menschen über 65 Jahren zu einer maximalen Stimulation des Muskelaufbaus führt. In einer anderen Studie wurde eine signifikante Verbesserung der Atemwegmuskulatur, der funktionellen körperlichen Leistungsfähigkeit und der Körperzusammensetzung bei einer täglichen Leucin-Supplementierung von 6 g nachgewiesen. Eine weitere Studie zeigte durch die tägliche Einnahme über drei Monate von zweimal 20 g eines Leucin- und Vitamin-D-angereicherten Molkenprotein-drinks bei Pflegeheimbewohnern einen signifikanten Muskelzuwachs, dies sogar ohne Training. Erfolgt die Proteineinnahme in Kombination mit einem Training, ist der Effekt noch eindrucklicher! Der Muskelabbau und die Gebrechlichkeit im Alter lassen sich also mit korrekter Ernährung und regelmässiger körperlicher Aktivität beeinflussen. Falls der Protein- und Leucin-Bedarf mit natürlichen Lebensmitteln nicht oder nur teilweise gedeckt werden kann, bieten sich spezifische proteinreiche Trinknahrungen (FSMP) an. Bei entsprechender Indikation sind diese Produkte auch kassenfähig. Diese sollten eine gute Proteinqualität (Molkenprotein) sowie mindestens 5 g Leucin pro Portion enthalten. Davon können insbesondere Personen mit übermässigem Muskelschwund (Sarkopenie) profitieren.

Das Wichtigste im Überblick

1. Die Muskelmasse im Alter nimmt um einen Drittel ab, was den täglichen Kalorienbedarf um ungefähr 25 % reduziert. Für den Erhalt der Muskelgesundheit braucht es eine höhere tägliche Proteinzufuhr ($\geq 1,2 \text{ g/kg}$ Körpergewicht/Tag), welche gleichmässig auf drei Hauptmahlzeiten verteilt werden soll.
2. Molkenproteine und essenzielle Aminosäuren/Leucin spielen im Alter eine Schlüsselrolle für den Erhalt und Aufbau der Muskelgesundheit. Der Schwellenwert für die maximale Stimulation der Muskelproteinsynthese wird beim älteren Menschen durch 5g Leucin pro Essensportion erreicht.
3. Gebrechlichkeit/eingeschränkte Mobilität können durch Ernährung (ev. mit Protein-Supplementierung) sowie körperlicher Aktivität stark verbessert werden.

Stark und stabil im Alter

- Zur Deckung des erhöhten Protein- und Leucin-Bedarfs
- Bei alters- und krankheitsbedingtem Muskelabbau (Sarkopenie)
- Bei Muskelwiederaufbau

Enthält pro Portion 1 dl:
22 g Molkenprotein
>5 g Leucin



Lebensmittel für besondere
 medizinische Zwecke (FSMP)

Schweizer Produkt +

Kassenfähige Produkte
 finden Sie unter:
omanda.ch

Kontaktieren Sie uns für
 Bestellung oder Fragen:
info@omanda.ch
 032 675 08 08

Zum Ausschneiden und Vorzeigen in Ihrer Apotheke
Fragen Sie aktiv nach Moltein.

Pharmacodes: Geschmacksneutral 7642084
 Cappuccino 7642078

Erdbeere 7642055
 Schokolade 7642049

Mango 7642061
 Vanille 7642032

OMANDA
 MEDICAL NUTRITION

Mobilität im Alter ist keine Selbstverständlichkeit

Wenn mit zunehmendem Alter die Kräfte nachlassen, die sozialen Kontakte schwinden und es ohne Gehhilfe oder Rollstuhl nicht mehr geht – ist dann der Gang ins Heim der einzige Ausweg?

Stürze zu Hause oder in der Freizeit machen in der Schweiz einen Viertel aller Unfallverletzungen aus. Jährlich stürzen rund 280 000 Schweizer:innen so schwer, dass sie ärztliche Behandlung benötigen. Rund 1600 Personen sterben jedes Jahr an den Folgen eines Sturzes. Meistens passieren die Unfälle in alltäglichen Situationen: beim Treppensteigen, Spazieren oder Putzen. Mit zunehmendem Alter steigen auch die Zahlen in der Sturzstatistik: 26 Prozent der über 65-Jährigen in Schweizer Privathaushalten erleiden innerhalb eines Jahres mindestens einen Sturz. Bei den über 80-Jährigen sind es bereits 33 %. Letztere haben auch allgemein Mühe mit der Mobilität: Acht Prozent können nur noch wenige Schritte oder gar nicht mehr gehen. Ältere Erwachsene sind zudem besonders stark von den Folgen von Sturzunfällen betroffen. Fast jede Art von Sturz kann schwerwiegende Folgen haben: lange Spitalaufenthalte, Einschränkungen in der Mobilität oder den Verlust der Selbstständigkeit*.

Wie wichtig regelmässige Bewegung für ein gesundes Altern ist, wissen mittlerweile die meisten. Älteren Menschen fehlt aber manchmal schlicht die Gelegenheit dazu, oder sie bringen nicht die Energie oder die nötige Motivation dafür auf. «Früher habe ich Tennis gespielt, und wir sind oft zum Wandern gegangen. Aber mit der Zeit ist man halt öfter allein. Einige von meinen Bekannten sind nicht mehr so beweglich», erzählt die 95-jährige Ida F.

Mit gezieltem Training Sicherheit zurückgewinnen

Wer einen Unfall, einen Sturz oder eine längere Kur hinter sich hat, für den wird es zusätzlich schwierig, die Mobilität zu erhalten oder wieder zu erlangen. «Lebt jemand alleine zu Hause und hat wenig Unterstützung, dann führt dies nach einem Sturz oder Unfall oft dazu, sich noch weniger zu bewegen. Denn es fehlen die Sicherheit und das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten», erklärt Lucia Ballerini, Fachverantwortliche Fit/Gym von Pro Senectute Kanton Zürich. Um möglichst lange in den eigenen vier Wänden leben zu können, sei es wichtig, diese Sicherheit zurückzugewinnen. Gezielte Übungen für Beweglichkeit, Kraft und Gleichgewicht helfen dabei. Genau hier setzt DomiGym – das individuelle Trainingsangebot von Pro Senectute Kanton Zürich – an. Eine ausgebildete Fachperson kommt mindestens einmal pro Woche zu den Kund:innen nach Hause und führt ein individuell abgestimmtes Training durch. Muskeln und Gelenke werden gezielt gestärkt und der Gleichgewichtssinn setzt sich wieder durch. Vom Aufstehen, Absitzen und Treppensteigen bis hin zu kombinierten Übungen fällt wieder alles viel leichter. Die physischen und psychischen Ressourcen werden gefördert und damit steigt auch das Selbstvertrauen. Das kann Ida F. bestätigen: «Ich lebe jetzt schon 45 Jahre in dieser Wohnung und habe meinen Haushalt immer selber gemacht, aber seit ich mit Heidi jede Woche eine Stunde trainiere, fühle ich mich noch viel motivierter.» Bereits nach elf Trainings lässt





sich gemäss Lucia Ballerini eine Verbesserung von Beweglichkeit, Gleichgewicht und Kraft feststellen. «Man bewegt sich schneller und sicherer und die Kraft in den Beinen ist grösser. Für Kundinnen und Kunden ein Erfolgserlebnis», erklärt die erfahrene Trainerin. Zudem wirke sich das koordinative Erlernen der Übungen positiv auf das Gedächtnis aus, wie sie weiter erklärt: «Wir flechten gezielt Übungen ein, die kognitiv-motorische Prozesse fördern. Es geht dabei um Aufmerksamkeitsschulung, Kontrollpro-

Probieren Sie es aus

Mit der Kampagne «sicher stehen – sicher gehen» engagieren sich die bfu-Beratungsstelle für Unfallverhütung, Pro Senectute sowie weitere Partner seit 2016 gegen Sturzunfälle. Mit folgenden drei Übungsbeispielen können Sie selbst ausprobieren, wie sturzpräventives Training funktioniert:

1. Sitzen Sie aufrecht, der Rücken ist gut abgestützt, die Oberschenkel liegen auf der Sitzfläche. Heben und senken Sie nun abwechselnd Ihre Unterschenkel. Versuchen Sie dabei, das Bein jeweils 10–20 Sekunden in der Luft zu halten.
2. Stellen Sie sich eine grosse liegende Acht am Boden vor. Gehen Sie in Ihrem üblichen Tempo diese Achterform ab und schauen Sie möglichst geradeaus.
3. Versuchen Sie auf einer Linie zu gehen und zählen Sie laut von 100 rückwärts, indem Sie immer 3 wegzählen. Die Übung wird dreimal durchgeführt in Sequenzen von 20–60 Sekunden.

Weitere Übungen finden Sie unter www.sichergehen.ch

Weitere Informationen zu DomiGym www.pszh.ch/domigym

Kontakt: Lucia Ballerini
Telefon: 058 451 51 30
E-Mail: lucia.ballerini@pszh.ch

zesse sowie visuell-räumliche Orientierung. Diese Übungen stärken mentale Funktionen wie das Kurzzeitgedächtnis und steigern die Lebensqualität und Selbstständigkeit.»

***Quelle:** Beratungsstelle für Unfallverhütung BFU.
 Status 2020: Statistik der Nichtberufsunfälle und des Sicherheitsniveaus in der Schweiz. Strassenverkehr, Sport, Haus und Freizeit. Bern: BFU; 2020.

Neuigkeiten aus dem ältesten Zoo der Schweiz

Führungen für Menschen mit Demenz, Einblick in die Futterküche, ein Garten für Ratten und vieles mehr: Martin Kilchenmann, Leiter des Tierparks Langenberg, berichtet über die neuesten Entwicklungen im ältesten und flächenmässig grössten Zoo der Schweiz.



**Interview mit
Martin Kilchenmann,**

Leiter Wildnispark
Zürich Langenberg

Für die lokale Bevölkerung ist der Tierpark Langenberg ein wichtiges Naherholungsgebiet. Was kann man bei Ihnen derzeit Spezielles entdecken?

Im Mai dürfen Sie bereits mit den ersten Jungtieren rechnen. Zum Beispiel bei den Steinböcken. Ende letzten Jahres haben wir bei den Wildschweinen einen neuen Eber und zwei Bachen erhalten. Nun hoffen wir, dass es bald wieder einmal Frischlinge zu sehen gibt – wahrscheinlich aber erst 2023. Bei unserem neuen Wolfspaar würden wir uns freuen, wenn es dieses Jahr mit Nachwuchs klappen würde. Hinter den Kulissen gibt es ebenfalls fortlaufend Neuerungen.

Zum Beispiel?

Die Tierpfleger:innen denken sich ständig neue Überraschungen aus, damit die Tiere bei der Futter-suche ihr natürliches Verhalten ausleben können. In der Bärenanlage stecken sie beispielsweise Karotten in Astlöcher, verstecken Fische unter Laub und Steinen oder hängen Fleischstücke auf einen Kletter-

baum. Nach den Bären haben in den letzten Monaten auch die Wildkatzen und Luchse neue Futterautomaten erhalten. Diese ermöglichen ihnen das natürliche Lauern – wie auf der Jagd. Die meisten Automaten sind auch für die Besucher:innen sichtbar.

Was würden Sie Gästen empfehlen, die noch nie im Langenberg waren?

Wir haben verschiedene Rundwege ausgeschildert. Der Langenberg- und der Raubtier-Rundweg sind mehrheitlich bewaldet; der Steinzeitrundweg führt zu einem grossen Teil auch über Wiesenflächen. Insgesamt ist das Wanderwegnetz 10,6 Kilometer lang. Der Eintritt ist übrigens gratis. Wer mehr über unsere Tiere erfahren möchte, kann während der Sommersaison an Sonn- und Feiertagen im Wildnispark-Shop eine Kurzführung buchen. Anmelden kann man sich dafür im Wildnispark-Shop. Und wer mit Freunden oder Arbeitskolleg:innen zu uns kommen möchte, findet vielleicht eine passende Führung im Gruppenprogramm.

Neu zeigen Sie zum Beispiel die Haltung der Futtertiere.

Richtig. Auf dieser Führung können sich die Besucher:innen ein Bild davon machen, wie wir Tiere halten, die später an die Raubtiere verfüttert werden – Ratten, Kaninchen und Küken. Auch diese Tiere werden bei





Spenden für den Tierpark Langenberg

Der Tierpark Langenberg entwickelt sich fortlaufend weiter. Nach den Siebenschläfern sollen jetzt auch die Wanderratten neben dem beliebten Müsli-Hüsli eine Aussenanlage erhalten. Im «Rattengarten mit Teich» können sie schwimmen, tauchen und klettern. Für die Besucher:innen entsteht so die einmalige Gelegenheit, das natürliche Verhalten der scheuen Nager zu beobachten.

**Helfen Sie mit? Sie können Ihren Betrag
von den Steuern abziehen. Vielen Dank!**

**Jetzt mit TWINT
spenden!**



QR-Code mit der
TWINT App scannen



Betrag und Spende
bestätigen



uns vorbildlich gehalten. Die Ratten beispielsweise richten ihr Zuhause grösstenteils selbst ein.

Haben Sie noch einen besonderen Tipp für Senior:innen?

Wer das Glück hat, im Alter fit zu sein, braucht keine speziellen Ratschläge von mir. Für Menschen, die nicht so gut zu Fuss sind, eignen sich die Anlagen von Braunbär, Wildschwein, Wolf sowie das Müsli-Hüsli. Diese befinden sich alle in der Nähe des Restaurants. Ganz besonders freut mich, dass wir seit verganginem Jahr Führungen für Menschen mit Demenz anbieten können. Anmelden können sich Interessierte beim Verein Alzheimer Zürich (alz-zuerich.ch).

Dürfen wir auch etwas über Ihre Zukunftspläne erfahren?

Im Moment sammeln wir Spenden für eine neue Aussenanlage für die Wanderratten. Eine spannende Tierart, die sehr erfolgreich in der Nähe von uns Menschen lebt und sich perfekt an unsere Nähe angepasst hat. Wichtig ist für die Tiere der Zugang zu Wasser, den wir ihnen im Rattengarten mit einem Teich ermöglichen werden.

Mehr Flexibilität bei der Nachlassplanung

Am 1. Januar 2023 tritt das revidierte Erbrecht in Kraft. Was bedeutet dies konkret und welche Auswirkungen haben die Neuerungen auf Ihre bisherige Nachlassregelung?

Das neue Recht verschafft Ihnen die Möglichkeit, mittels Verfügung von Todes wegen über mindestens die Hälfte Ihres Vermögens frei zu verfügen. Wer bereits Nachlassregelungen getroffen hat, sollte überprüfen, ob diese unter dem neuen Erbrecht noch den eigenen Wünschen entsprechen.

Das Wichtigste in Kürze

Die zentrale Neuerung betrifft die Reduktion der Pflichtteile. Der Pflichtteil von Nachkommen wird ab dem 1. Januar 2023 von drei Vierteln auf die Hälfte ihres Erbteils reduziert, jener der Eltern entfällt ganz. Unverändert bleibt der Pflichtteil des überlebenden Ehegattens bzw. eingetragenen Partners. Ein Konkubinatspartner hat wie bisher keinen gesetzlichen Erb- oder Rentenanspruch. Um Ihren Lebenspartner zu begünstigen, müssen Sie selbst aktiv werden und erbsowie versicherungsrechtliche Regelungen treffen.

Neue Freiheiten – was tun damit?

Die neuen Verfügungsfreiheiten ermöglichen es Ihnen, Personen oder Institutionen Ihrer Wahl wie zum Beispiel Stiefkinder, Patenkinder, Konkubinatspartner oder wohltätige Organisationen weitergehend zu be-

günstigen. Zudem gibt Ihnen das neue Recht mehr Freiheit bei der Verteilung Ihres Vermögens innerhalb der Familie, was möglicherweise die Nachfolgeregelung Ihres Familienunternehmens erleichtert.

Handlungsbedarf

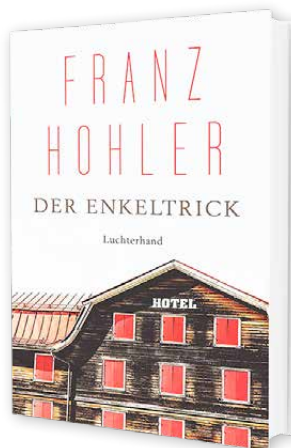
Es lohnt sich, die Revision des Erbrechts als Anlass zu nutzen, um sich mit der eigenen Nachlassregelung zu befassen oder bestehende Nachlassdokumente im Lichte des neuen Rechts zu überprüfen. Ihr Testament/Erbvertrag verliert nicht an Gültigkeit, allerdings sollten Sie Folgendes beachten: In einem Erbfall ist jenes Recht massgebend, das zum Zeitpunkt des Todes des Erblassers in Kraft ist, unabhängig davon, wann die Verfügung von Todes wegen erstellt wurde, was zu Auslegungsproblemen führen kann. Nehmen Sie an den genannten Dokumenten Anpassungen vor, falls die gesetzliche Erbfolge Ihren Wünschen nicht mehr gerecht wird. Erfahrungsgemäss nimmt eine seriöse Nachlassplanung oder deren Überprüfung einige Zeit in Anspruch. Nutzen Sie die bis zum Inkrafttreten der Gesetzesänderung verbleibende Zeit, um sich mit dem Thema zu befassen. Eine gute Vorbereitung zu Lebzeiten schafft Klarheit – für Ihre Familie, Ihre Erben und auch für Sie selbst.

Wir unterstützen Sie gerne dabei! Kontaktieren Sie unsere Expertin Dr. iur. Regula Bergsma via E-Mail regula.bergsma@bdo.ch oder per Telefon unter 041 368 12 91.



Von Regula Bergsma,
Rechtsanwältin BDO AG
Leiterin Fachgruppe
Nachfolge und
Nachlassplanung

Der Enkeltrick



Von Peter C. Meyer,
Vorstandsmitglied ZRV

Autor: **Franz Hohler**

Zitierte Bücher von Franz
Hohler, alle im Luchter-
hand-Verlag erschienen:

1978: Tschipo;

1982: Die Rückerobertung;

2021: Der Enkeltrick

dig und spannend. Sie sind nicht über und für Kinder, sondern vom 78-jährigen Franz Hohler über oder für ältere Menschen geschrieben. Die titelgebende Erzählung beginnt so, wie wir den Enkeltrick aus den Medien kennen: Eine Frau besucht die gutgläubige Grossmutter und behauptet, ihre Enkelin brauche dringend 20 000 Euro als Kautio, um in Rom aus dem Gefängnis entlassen zu werden. Die Grossmutter geht tatsächlich auf die Bank und holt dort aus ihren knappen Ersparnissen das Bargeld. Nun nimmt die Geschichte aber einen ungewöhnlichen Verlauf. Darüber sei hier nicht mehr verraten.

Die neuen Geschichten von Franz Hohler sind wie immer voller Überraschungen. Es geschieht Skurriles, Merkwürdiges, Verblüffendes. Sie erinnern mich an Märchen und Träume: Als Ausgangspunkt wird ein Problem beschrieben. Dann steigert sich das Drama, und am Schluss kommt die Auflösung, die meistens befriedigend, gelegentlich auch verstörend ist.

...und andere Geschichten von Franz Hohler

Seit über vierzig Jahren lese und erzähle ich wunderbare Geschichten von Franz Hohler. Unvergesslich bleibt mir Tschipo, der Junge mit der blühenden Fantasie und erstaunlichen Erlebnissen; ein Kinderbuch, das ich meinen Kindern erzählt habe. Sie haben fasziniert zugehört, wie Tschipo mit seinem imaginierten grossen Freund Tschako traumhafte Weltreisen unternahm. Da fliegen Delfine, Aale und Haifische über die beiden, die auf dem Meer in ihrem Boot unterwegs sind, und Papageien schwimmen unter ihnen durch.

Franz Hohler schreibt auch für Erwachsene. Die Geschichte «Die Rückerobertung» ist 1982 erschienen und kann gar als visionäre Kultgeschichte bezeichnet werden. Die Stadt wird von der Natur, von wilden Tieren und Pflanzen überwuchert. Und heute? In der Stadt fliegen mehr Raubvögel und leben mehr Füchse als auf dem Land. Wildschweine sind in der Nähe; Wölfe und Bären sind im Anmarsch. Das hätte vor vierzig Jahren niemand geglaubt!

Nun ist das Buch «Der Enkeltrick» mit elf neuen Erzählungen erschienen. Die Geschichten sind witzig, leben-

Akutgeriatrie
Eigenständigkeit im Alter

KLINIK SUSENBERG

Wir sind für Sie da:
Dr. med. Christel Nigg, Chefärztin
Dr. med. Peter Angst, Leitender Arzt
Telefon 044 268 38 38
www.susenbergklinik.ch
In einem Park am Zürichberg
Persönlich. Engagiert.

Rheuma im Alter

Das Wort Rheuma kommt aus dem Altgriechischen und bedeutet wörtlich übersetzt «Strömung», «fliessen» – davon abgeleitet ist unser Begriff «rheumatische Beschwerden». Gemeinsam ist ihnen Schmerzen am Bewegungsapparat, wobei eine Vielzahl ganz verschiedener Krankheiten mit unterschiedlichen Ursachen dahinterstehen können.

Die häufigsten Beschwerden aller rheumatischen Erkrankungen sind Schmerzen in Gelenken, an der Wirbelsäule, aber auch an Sehnen oder in Muskeln, manchmal verbunden mit Bewegungseinschränkung oder Steifigkeit oder auch Schwellungen.

Bei Beschwerden am Bewegungsapparat im Alter ist es naheliegend, an Alterungsprozesse oder Abnützungerscheinungen der Gelenke, Knochen oder Sehnen zu denken, also an degenerative Erkrankungen. Aber es gibt genauso auch entzündliche Krankheiten, die neu auftreten können – einige sogar typischerweise beim älteren Menschen.

Degenerative Erkrankungen

Arthrosen sind auf einen Alterungs- und Abnützungsprozess des Gelenkknorpels zurückzuführen – teilweise beeinflusst durch genetische Disposition, Geschlecht oder auch mechanische Faktoren. Am häufigsten von der Arthrose betroffen sind die Hände, Zehengelenke und die Hüft- und Kniegelenke. Neben Schmerzen (verstärkt bei/nach Belastung oder auch Kälte) führt die Arthrose auch zur Bewegungseinschränkung des betroffenen Gelenkes und im weiteren Verlauf zu Verformungen. Eine ursächliche Behandlung (Wiederaufbau des Knorpels) gibt es nicht. Von gewissen Substanzen erhofft man sich eine Verlangsamung des Knorpelabbaus, und im weiteren Verlauf kommen zur Symptomlinderung Schmerzmittel und unter Umständen auch ins Gelenk gespritzte Substanzen zur





Akute Handgelenksarthritis bei Chondrokalzinose © Rheuma Schweiz



Typische Fingerpolyarthrosen © Rheuma Schweiz



Von Andreas Krebs,
Facharzt für Rheumatologie in Kloten

Anwendung. Wichtig ist regelmässige Bewegung der Gelenke, um möglichst die Beweglichkeit zu erhalten. Insbesondere bei der Kniearthrose ist eine gute muskuläre Stabilisation wichtig. Bei starken Beschwerden und fortgeschrittener Arthrose bleibt nur noch der operative Ersatz durch ein Kunstgelenk.

Ebenfalls Abnützungsprozessen ausgesetzt ist unsere Wirbelsäule. Die kann nicht nur zu Rücken- oder Nackenschmerzen führen, sondern manchmal auch zu einer Beeinträchtigung der Nerven (z. B. Spinalkanalstenose = Verengung des Nervenkanals). Unter Umständen können sich im Alter auch Verkrümmungen der Wirbelsäule verstärken. Zentraler Bestandteil der Behandlung ist neben der Einnahme von Schmerzmitteln eine Physiotherapie, nicht nur zur Schmerzlinderung, sondern auch als Erhalt der Beweglichkeit und möglichst gute muskuläre Stabilisation.

Auch die Sehnen bleiben nicht immer von Abnützungen verschont. Am häufigsten betrifft dies die besonders beanspruchten Sehnen des Schultergelenkes (Rotatorenmanschette) und die grossen Sehnen am Fuss. Durch die Abnützung der Sehnen kommt es häufig zu einem entzündlichen Reizzustand mit Schmerzen, die nicht nur bei Belastung, sondern auch nachts stören. Neben schmerzstillenden Medikamenten und Physiotherapie kommen gerade bei Sehnenbeschwerden an der Schulter oft auch lokale Behandlungen mit gezielter Infiltration von entzündungshemmenden Medikamenten (sog. Cortisonpräparate) zur Anwendung. Solange sich die Schmerzen so gut beherrschen lassen und die Funktion noch genügend gut erhalten ist, ist keine Operation notwendig.

Osteoporose – sog. Knochenschwund – ist ebenfalls eine häufige Begleiterscheinung des Älterwerdens. Sie betrifft häufiger Frauen als Männer und ist oft von familiärer Disposition beeinflusst. Zusätzlich gibt es auch gewisse Medikamente, die, wenn sie über längere Zeit eingenommen werden müssen, den Knochenabbau beschleunigen. Die Osteoporose, die zu einer Abnahme der Knochenmasse und zur Störung der Knochenarchitektur führt, verursacht keine Schmerzen. Sie führt aber zu einer zunehmenden Anfälligkeit für Knochenbrüche, weshalb ihre Erkennung (mit einer einfachen Knochendichtemessung) und wenn nötig medikamentöse Behandlung wichtig ist, bevor die Knochen brechen. Vorbeugend sind hier eine regelmässige Bewegung/Belastung und eine knochengesunde Ernährung bedeutsam.

Entzündliche Erkrankungen

Rheumatoide Arthritis, die bekannteste Gelenkentzündung, tritt nicht nur bei jüngeren Patienten auf, sondern kann sich auch im Alter manifestieren. Hauptbetroffen sind in der Regel die kleinen Gelenke der Hände und Füße sowie die Schulter- und Kniegelenke. Zu Grunde liegt eine immunologisch verursachte Entzündung der Gelenkschleimhaut. Dies führt nicht nur zu Schmerzen (am stärksten typischerweise nachts und frühmorgens, verbunden mit einer länger dauernden Steifigkeit), sondern auch zu Schwellungen der Gelenke. Bleibt die Krankheit längere Zeit unbehandelt, werden die Gelenke durch die Entzündung irreparabel zerstört. Dies kommt heute zum Glück kaum mehr vor, da uns eine Reihe ausgezeichnete und nebenwirkungsarmer Medikamente zur Verfügung steht, die den Entzündungsprozess praktisch vollständig bremsen. Bedingung dafür ist natürlich, dass möglichst früh die richtige Diagnose gestellt und die Behandlung konsequent durchgeführt wird.

Die Kristallarthritiden (Gicht und Chondrokalzinose = sog. Pseudogicht) sind Gelenkentzündungen, die typischerweise mit dem Alter zunehmend häufiger werden. Die Entzündung wird ausgelöst durch im Gelenk oder in Gelenksnähe abgelagerte Kristallpartikel. Bei der Gicht handelt es sich um Harnsäurekristalle (zufolge eines erhöhten Harnsäurespiegels im Blut), bei der Chondrokalzinose um winzige Verkalkungen im Gelenkknorpel (meist unbekannter Ursache). Diese Kristalle können eine ganz akute Gelenkentzündung (seltener auch Sehnenscheidenentzündung oder Schleimbeutelentzündung) auslösen mit starken Schmerzen, massiver Rötung und Schwellung des betroffenen Gelenkes. Im Gegensatz zur

rheumatoiden Arthritis sind meistens nur 1 oder 2 Gelenke betroffen. Wird diese starke Entzündung mit potenten Medikamenten behandelt – am besten mit Cortisonpräparaten (in Tablettenform oder noch effizienter direkt ins betroffene Gelenk injiziert) – klingt sie rasch wieder ab. Bei der Gicht kann medikamentös der zu hohe Harnsäurepegel dauerhaft gesenkt werden, sodass keine Anfälle mehr auftreten.

Die wohl häufigste entzündliche Rheumakrankheit beim älteren Menschen ist die Polymyalgia rheumatica. Es handelt sich um eine Entzündung (ebenfalls unbekannter Ursache), die sich im Schulter- und Beckenbereich abspielt. Dies führt zu Schmerzen, typischerweise am meisten nachts, und oft einer ausgeprägten Morgensteifigkeit mit Beschwerdebesserung dann im Lauf des Tages. Manchmal bestehen auch Allgemeinsymptome wie Müdigkeit oder Abgeschlagenheit. Die Diagnose stützt sich auf typische Symptome und erhöhte Entzündungswerte im Blut und den Ausschluss anderer Krankheiten, die sich ähnlich manifestieren können. Die Behandlung erfolgt mit entzündungshemmenden Medikamenten (Steroide, sog. Cortisonpräparate), die innert weniger Tage zu einer weitestgehenden Besserung führen. Allerdings muss diese Behandlung dann über viele Monate in langsam absteigender Dosis fortgesetzt werden.

Eine verwandte, seltenere, aber gefährlichere Entzündung ist die Grossgefässvaskulitis oder Riesenzellarteriitis. Sie kann sich auch mit Polymyalgie-artigen Beschwerden äussern, aber zusätzlich oft auch Kopfschmerzen, Nackenschmerzen, Schmerzen beim Kauen oder Sehstörungen verursachen, weil es sich um eine Entzündung der Blutgefässe der Kopfregion handelt. Unbehandelt (oder zu spät behandelt) kann diese Entzündung zu schweren Komplikationen, z. B. Erblindung, führen. Diese Entzündung erfordert deshalb eine sofortige effiziente entzündungshemmende Behandlung.

Die korrekte Diagnosestellung bei allen «rheumatischen Beschwerden» bei älteren Menschen erfordert eine sorgfältige Befragung und Untersuchung und oft auch ergänzende Analysen im Blut und gegebenenfalls Röntgenabklärungen. Nicht immer ist die Abgrenzung zwischen degenerativen und entzündlichen Beschwerden ganz einfach. Und natürlich müssen bei der Behandlung eventuell anderen Krankheiten und Medikamenten Rechnung getragen werden. Gerade bei den entzündlichen Erkrankungen soll aber die Behandlung ebenso sorgfältig und konsequent erfolgen wie bei jüngeren Patienten!

11 Läufe – 1 Erlebnis

Laufen macht in jedem Alter Spass – doch mit der Motivation scheitert es manchmal. Ein Ausweg: Anmelden und mitmachen beim ZKB Zürilaufl Cup, der grössten Lauf-Cup-Serie der Schweiz.



© Alpha Foto GmbH

Der Cup wurde 1986 von der Zürcher Kantonalbank ins Leben gerufen und besteht aus 11 Läufen, die über das Jahr verteilt im Kanton Zürich stattfinden. Jeder einzelne zeichnet sich durch eine attraktive Streckenführung aus – mal durch Wälder, mal auf Feldwegen mit Blick bis in die Berge. Die Läufe bieten für alle Alters- und Leistungsniveaus das Passende – beim Hauptlauf ab 10 Kilometer sowie über kürzere Distanzen beim lockeren Run for Fun oder der Walking-/Nordic-Walking-Kategorie. Startklassen sind für jedes Alter vorhanden.

Wer an mindestens fünf Läufen teilnimmt, gelangt in die Gesamtcup-Wertung. Alle Cup-Teilnehmenden werden Ende Saison mit einem Treuegeschenk belohnt. Ende Jahr werden die Top 5 pro Kategorie an der Abschlussfeier gekürt.

Schnüren Sie sich Ihre Turnschuhe und nehmen Sie an einem der nächsten Läufe teil:

10.04.2022 Cityrun am Zürich Marathon

26.05.2022 Flughafenlauf

11.06.2022 Zumiker Lauf

Mehr Infos auf zkbzuerilauflcup.ch

Liselotte Illi, ehemaliges Mitglied des Bankpräsidiums der Zürcher Kantonalbank und erfolgreiche Läuferin, verrät ihre Tipps und Tricks:

Woher stammt deine Begeisterung für den Laufsport?

Laufen kann ich fast überall, ich liebe das Naturerlebnis, das Ausloten persönlicher Grenzen, lerne gerne andere Menschen und Gegenden kennen.

Wie bereitest du dich auf einen Anlass vor?

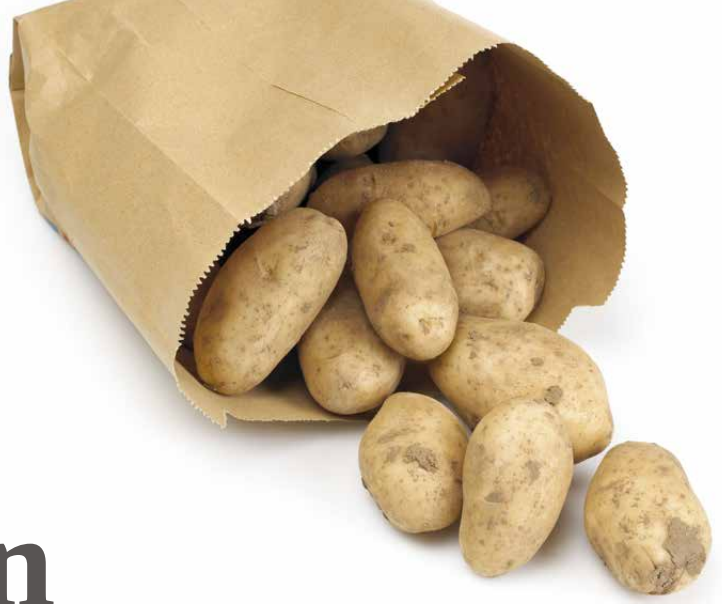
In den Tagen zuvor informiere ich mich über Strecke, ÖV-Fahrplan und Startzeit. Wichtig ist, erholt an den Lauf zu gehen. Drei Stunden vor dem Rennen verpflege ich mich, trinke genügend und nehme vor dem Start höchstens noch etwas Banane oder Salzbrezel zu mir.

Hast du einen Tipp, wenn jemand auch im fortgeschrittenen Alter mit dem Laufsport anfangen möchte?

Kaufen Sie gute Laufschuhe, haben Sie Geduld beim Einstieg und Aufbau und unterziehen Sie sich einer sportmedizinischen Untersuchung. Besser ist es, dreimal pro Woche langsam eine kurze Strecke zu laufen als nur einmal ein langes Training zu absolvieren. Nach dem Lauf das Dehnen nicht vergessen und genug Zeit für die Erholung einsetzen, auch für den Schlaf.

Lohnt sich die Teilnahme am Lauf-Cup?

Auf jeden Fall! Die familiäre Atmosphäre, gut organisierte Lauf- und Walkingstrecken für jedes Alter, für jeden Geschmack sowie die Möglichkeit, nach dem Lauf in den Festwirtschaften der Sportvereine gemütlich zusammensitzen und übers Laufen zu fachsimpeln, machen die Cup-Teilnahme attraktiv.



Wahlen und Kartoffel- säcke

Von Silvio Seiler, Vorstandsmitglied ZRV

Die Wahlen in meinem Wohnort sind endlich vorbei – und ich stehe nicht mehr vor einer unüberwindbaren Mauer. Zugegeben: Politisch habe ich nicht sehr viel am Hut. Aber wählen wollte ich trotzdem. Nicht schlimm. Ich erinnerte mich an die Aussage eines mir bekannten Werbers und Politberaters. Er sagte sinngemäss:

«Mit genügend Geld bringe ich einen Kartoffelsack in jede gewünschte politische Position.»

Laut meiner Folgerung brauchte es auch keinen politischen Sachverstand, die «richtigen» Personen bei einer Wahl in ein Amt zu hieven.

Wie aber hatte ich vorzugehen? Ich beschränkte mich auf Nebensächliches, wie es wohl der Grossteil der Wählerschaft bezeichnen würde. Wichtig waren mir die Augen der Kandidatinnen und Kandidaten. Braun zeichnet offenbar Menschen und damit Politikerinnen und Politiker aus, die über ein schnell arbeitendes Gehirn verfügen. Je dunkler, je besser. Diesen Menschen sagt man nach, dass sie mit wenig Schlaf auskommen. Damit sind sie geeignet, den hohen Anforderungen eines politischen Amtes auch neben Familie, Sport und allenfalls Beruf zu entsprechen. Zudem versprechen braune Augen hervorragende Führungsqualitäten. Nicht schlecht.

Einiges wird Menschen mit grünen Augen nachgesagt. Sie wirken sexy, verführerisch und mysteriös – aber sind sie auch belastbar? Auf alle Fälle bringen sie Kreativität und Umsicht mit sich. Sie gelten als unberechenbar, jedoch schwer aus der Fassung zu bringen. Also standfeste Menschen.

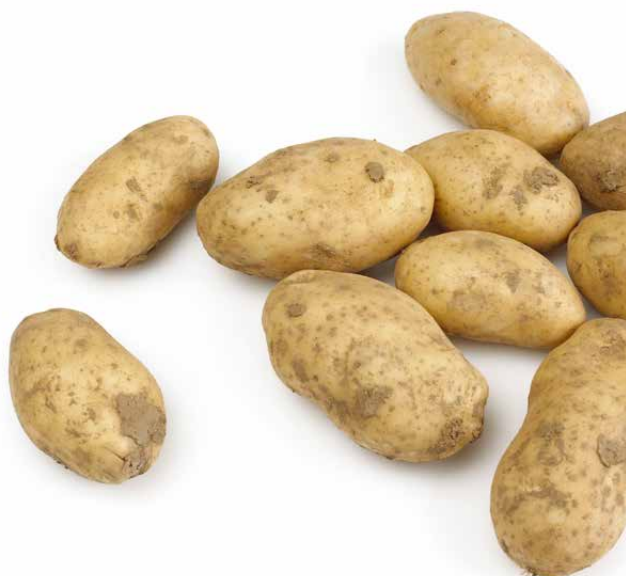
Menschen mit blauen Augen sollen eine beeindruckende innere und äussere Stärke mit sich bringen. Zudem sollen sie mit Alkohol gut zurechtkommen. Also: Prost auf den Wahlerfolg.

Zu bewerten sind bei der Wahl auch Kleider. Blau gewandeten Menschen werden Ausgeglichenheit, Ruhe, Treue und Beständigkeit nachgesagt. Grün steht für Glück, Hoffnung und Leben. Und jetzt kommt der Hammer: Nachgesagt wird dieser Kleiderfarbe auch Unreife. Noch schlimmer kommt es den Schwarztragenden. Sie stehen unter anderem für Depressionen und Sorgen. Grau vermittelt Eintönigkeit, Vergänglichkeit und Langeweile.

Jetzt widmete ich mich den Frisuren. Der Mann mit dem schütterten Haar machte mir höchstens den Eindruck der Vergänglichkeit. Die Frau mit gefärbtem, gepflegtem Haar wirkte unecht – auch in ihren Aussagen? Besser gefiel mir die frech frisierte, blonde, junge Dame, die sofort meine Sympathie

weckte. Aber vertritt sie auch eine klare politische Linie oder ist sie gekünstelt wie ihre Haarpracht? Der Mann aus der linken Ecke sprach mich mit seiner wilden Frisur und seiner Natürlichkeit an. Aber sicher ist er Vegetarier oder Veganer – und ich esse sehr gerne Fleisch.

Je mehr ich mich mit den wichtigen Merkmalen der Kandidatinnen und Kandidaten befasste, desto unsicherer wurde ich bezüglich meiner Wahl. Der anfangs erwähnte Werber wird stolz sein: Ich wählte die gut beworbenen Kartoffelsäcke.



«Ich will noch nicht ins Heim!»

24 Stunden Betreuung von Caritas Care

Herzlich, sicher, fair: erfahrene und kompetente Betreuerinnen wohnen bei Ihnen zu Hause und sorgen für:

- Haushalt
- Einfache Pflege
- Gesellschaft
- Sicherheit

Gerne beraten wir Sie persönlich

Telefon: 041 419 22 27

Internet: caritascare.ch

CARITAS

Addio Amor – Ältere Schauspieler spielen Altwerden und Altsein

Mit 77 Jahren freue ich mich, weiter das zu tun, was ich seit früher Jugendzeit mit Leidenschaft mache: Theaterspielen. Beim Erreichen des AHV-Alters konnte ich noch ein paar Jahre mit einem halben Pensum im festen Engagement bleiben. Dann setzte der Jugendwahn ein: Das älteste Mitglied im Ensemble war knapp über 50. Da war für mich kein Platz mehr. Und nun bin ich doch wieder dabei. Wie kam es dazu?

Von Urs Bihler, Schauspieler

Herbst 2020. Ein Anruf von Adrian Marthaler, den ich Jahrzehnte nicht mehr getroffen habe. «Bueb» haben wir uns damals gegenseitig genannt. Adrian war Regieanfänger beim Fernsehen DRS und ich Jungschauspieler im Engagement am Basler Theater. Er engagierte mich für ein Fernsehspiel. Es war eine lustvolle Arbeit. Die direkte, offene Art von Adrian hat mir gefallen – und jetzt ruft er mich nach über 50 Jahren an! Im Gespräch stellt sich sofort die damalige Vertrautheit wieder ein. Er erzählt mir von einem Theaterprojekt mit dem Titel «Addio Amor». Es soll ein Stück werden, das vom Altwerden und Altsein erzählt. Es soll berührend und burlesk werden. Ein Stück über Menschen, die auf der Bühne des Lebens keine Rolle mehr spielen. Alte bekannte Schauspieler:innen, die ihre eigenen Lebens- und Theatergeschichten in das Stück einbringen. Der Abschied vom Leben und die Ungewissheit über das Bevorstehende mobilisieren nochmals eigenwillige, trotzig Lebenskräfte und den Willen, diese zum Ausdruck zu bringen. Die Angst vor Vereinsamung im Alter und vor einer Spaltung der Gesellschaft, sowie der Ver-

lust an Vertrauen in die Solidarität der Generationen. Mit einem tiefgründigen und unterhaltsamen Diskurs wollen wir mit dem Theater einbezogen werden in diese wichtige gesellschaftliche Auseinandersetzung.

So der Plan. Dann die Frage: «Machst du mit?» «Klar», sag ich. Die Geldsuche für unser Theaterprojekt war nur bei einigen Stiftungen erfolgreich. Die Stadt Zürich gab keinen Rappen. Aber wir konnten starten.

Im ersten Halbjahr 2021 bin ich ein halbes Dutzend Mal nach Zürich gefahren, um den Produzenten Marthaler und den Regisseur Klaus Hemmerle zu treffen. Sie haben mich zu meinem Leben befragt. Ich fing Feuer und habe geredet und geredet wie ein Wasserfall. Dabei habe ich mich selbst gewundert über mein reiches, buntes Leben. Alles wurde protokolliert. Das Leitungsteam fand, man könnte da eine Theaterfigur kreieren, die im Kopf total fit, im Körper aber eingeschränkt ist. Gehen soll nur mit Rollator möglich sein. Zuerst war ich geschockt. Ich sehe mich



immer noch am liebsten als munteren Springinsfeld und habe auch den Ehrgeiz, dies auf der Bühne zu zeigen. Ich habe mich dann aber in den Proben mit meiner Gehhilfe angefreundet und war damit ständig in Bewegung.

Die Begegnung mit ehemaligen Kollegen, die ich alle aus früheren Produktionen kannte, war ein grosses Erlebnis! Wie alt waren doch alle geworden! Und ich begriff, wie alt ich selbst bin.

Die Theaterfrau Katja Früh hat aus all den Geschichten, die sie von den Schauspieler:innen zu hören bekam, ein wunderbar spielbares Stück verfasst. Da war so viel aus unseren Biografien in die Handlung und die Figuren hineingeflossen. Das machte die Proben-

arbeit besonders emotional. Die Regie musste sich allerdings daran gewöhnen, dass die Ausdauer der betagten Beteiligten begrenzt ist.

Die ausverkauften Vorstellungen im Kulturmarkt Zwinglihaus in Zürich endeten mit Standing Ovationen. Ich wurde das Gefühl nicht los, dass nicht nur Stück und Inszenierung beklatscht werden, sondern auch die Möglichkeit, all die alten, bekannten Gesichter nochmals zusammen auf der Bühne zu erleben. Vielleicht zum letzten Mal.

Schon freuen sich alle Beteiligten auf ein Wiedersehen in diesem Jahr: Gastspiele sind geplant in Schaan (Liechtenstein) am 3. Juni, in Baden am 9. und 10. November und in Aarau am 15. November.

Tierische Freunde verhelfen zu Glück und Gesundheit

Haustiere bringen Abwechslung in den Alltag, halten uns auf Trab und leisten uns Gesellschaft. Sie haben nachweislich eine positive Wirkung auf unsere Gesundheit. Und das auf ganz unterschiedliche Arten.

Wer ein Haustier zu sich nimmt, geht eine grosse Verantwortung ein: Unsere tierischen Begleiter brauchen Futter, Pflege und Zuwendung. Doch dafür bekommen wir auch viel zurück. Wissenschaftliche Studien belegen, dass Haustiere auf Körper und Geist einen positiven Einfluss haben. Sie tragen viel dazu bei, dass wir uns wohlfühlen und können uns sogar bei der Genesung nach einer Krankheit unterstützen.

Gut im Schuss dank Tierfürsorge

Wer die Tierhaltung ernst nimmt, hat viel zu tun: Hunde müssen Gassi geführt, erzogen und gepflegt werden, Katzen brauchen viel Beschäftigung und noch mehr Streicheleinheiten, Nager müssen ausgemistet und mit frischem «Knabbermaterial» versorgt werden. Und alle brauchen sie viel Zuwendung und Aufmerksamkeit. Selbst Aquarien müssen regelmässig gepflegt werden und es erfordert einiges an Wissen über die Wasserqualität und die Bedürfnisse der Fische, damit diese lange gesund bleiben.

Dass wir uns intensiv mit den Bedürfnissen unserer Schützlinge auseinandersetzen, ist daher eine wichtige Grundvoraussetzung, damit es beiden Seiten gut geht. Davon profitieren auch wir. Gerade bei der Haltung von Hunden ist der positive Effekt auf Körper und Geist sehr gross. Viel Bewegung an der frischen Luft auf ausgedehnten Spaziergängen freuen nicht nur die Hunde, sondern tragen auch zu unserer Fitness und Ausgeglichenheit bei. Zudem haben Studien gezeigt,

dass Menschen mit einem Hund viel häufiger mit anderen Menschen ins Gespräch kommen und so auch deutlich mehr Sozialkontakte haben.

Weniger Stress und mehr Zufriedenheit

Doch allein schon die Nähe und das Streicheln von Hunden und Katzen haben einen äusserst positiven Einfluss auf unsere Gesundheit. Unser Gehirn schüttet das «Glücks- oder Bindungshormon» Oxytocin aus, wodurch der Puls sinkt. Gleichzeitig werden Stresshormone gehemmt, sodass Anspannungen von uns abfallen. Selbst das regelmässige Beobachten von Fischen in einem Aquarium tut uns gut: Studien belegen, dass dadurch das Rückfallrisiko von Infarktpatienten deutlich sinkt. Sicherlich hat auch das Beobachten von Meerschweinchen, Kaninchen und anderen Kleintieren einen ähnlichen Effekt auf uns.

Selbst Knochen sollen besser heilen

Wenig überraschend ist, dass das tiefe, regelmässige Schnurren einer Katze uns entspannt und glücklich macht. Was hingegen wenige wissen: Die tiefen Töne sollen nicht nur den Stresspegel senken, sondern auch Heilungsprozesse bei Menschen und Tieren verbessern und beschleunigen, insbesondere die von Muskeln, Sehnen und Knochen.

Gesellschaft und Struktur

Die meisten von uns halten sich ein Haustier, weil wir deren Gesellschaft schätzen. Durch ihre Anwesen-

heit fühlen wir uns weniger allein. Viele unserer Haustiere können unsere Gemütslage wahrnehmen und ihr Verhalten an uns anpassen – etwa Katzen, die nicht von unserer Seite weichen, wenn wir krank sind.

Unsere tierischen Begleiter geben uns aber auch Routine, wenn dem Alltag die Struktur fehlt, etwa nach der Pensionierung. Die Beschäftigung mit ihnen sollte Spass machen und für Abwechslung sorgen. Es lassen sich sogar neue Kontakte knüpfen und man hat immer ein spannendes Gesprächsthema.

bei Rudeltieren, sind wichtige Aspekte für das Wohlbefinden unserer Haustiere.

Ist all das nicht (mehr) möglich, sollte man Hilfe holen – bevor die Tierhaltung zu einer Belastung wird oder gar zur Verwahrlosung des Tieres führt. Denn bei aller Tierliebe dürfen wir nie vergessen: Nur ein zufriedenes Haustier bringt auch uns Freude und Gesundheit.



Neo und Curro entdecken mit ihrem Herrchen die Schweiz.

Und ganz wichtig: Unsere Haustiere lassen uns spüren, dass wir gebraucht werden.

Fürsorge und Vorsorge

Bei all den positiven Aspekten, die die Tierhaltung auf unsere Gesundheit hat, dürfen wir diejenige unserer kleinen Gspänli nicht vergessen. Es liegt in unserer Verantwortung, regelmässig Gesundheits- und Gewichtskontrollen durchzuführen, unsere Lieblinge nach Bedarf impfen und entwurmen zu lassen und sie bei Verletzungen oder Krankheitsanzeichen umgehend in eine Tierarztpraxis zu bringen.

Auch die passende Unterbringung, eine gesunde Ernährung, eine dem Tier entsprechende Beschäftigung, aber auch die richtigen Sozialkontakte, etwa

**Tipps für die
Haltung verschiedener Tierarten
finden Sie auf
unserer Webseite.**

www.zuerchertierschutz.ch/tierhaltung

**Brauchen Sie Hilfe mit Ihrem Haustier?
Wenden Sie sich an unser Beratungstelefon
044 261 97 14.**

Wie Sie das Wohlbefinden stärken können

Wie kann man sich im Alltag aktiv Gutes tun?

Lassen Sie sich von unseren Anregungen inspirieren und integrieren Sie das eine oder andere in Ihr tägliches Leben.

Das Älterwerden ist mit Veränderungen verbunden. Nach der Pensionierung fallen für die meisten Menschen vertraute Strukturen und soziale Kontakte aus dem Arbeitsleben weg. Dafür bleibt mehr Zeit für Ausflüge, Hobbys oder Enkelkinder. Früher oder später zeigt uns unser Körper seine Grenzen auf. Wir müssen einen Umgang finden mit Krankheiten sowie dem Tod von nahestehenden Menschen. «Wenn wir aktiv etwas für unsere psychische Gesundheit tun, hilft uns das, diese Herausforderungen besser zu meistern», erklärt Annette Hitz. Sie ist Psychologin und Projektleiterin im Netzwerk Psychische Gesundheit Schweiz und leitet im kantonalen Programm «Prävention und Gesundheitsförderung im Alter» den Kurs «Heb dir Sorg» für Angehörige, die ein Familienmitglied pflegen. «Ideal ist es, wenn wir die Pflege der psychischen Gesundheit genauso in den Alltag integrieren, wie das tägliche Zähneputzen», ergänzt Hitz. Die folgenden Anregungen können dabei helfen.

Bewegung hält fit und macht zufrieden

Bei körperlicher Aktivität werden nämlich Botenstoffe ausgeschüttet, die unser Wohlbefinden steigern. «Für ältere Menschen ist es besonders wichtig, sich regelmässig zu bewegen, um selbstständig zu bleiben», betont Hitz. Fachpersonen empfehlen, rund zweieinhalb Stunden pro Woche Aktivitäten nachzugehen, die den Puls beschleunigen. Dazu gehören beispielsweise Velofahren, Schwimmen, Gymnastik, Gartenar-

beit oder intensives Putzen. Ideen für Trainings sind: Das kostenlose Krafttraining Homex für zu Hause. Auf www.myhomex.ch gibt es Übungen in verschiedenen Schwierigkeitsgraden für jeden Tag. Auf www.sichergehen.ch finden Sie ebenfalls Übungen für zu Hause sowie Kurse in Ihrer Nähe.

«Ideal ist es, wenn wir die Pflege der psychischen Gesundheit genauso in den Alltag integrieren, wie das tägliche Zähneputzen.»

Annette Hitz

Kontakte zu pflegen, tut uns gut

Beziehungen bereichern unser Leben und geben Halt. «Es lohnt sich, den Freundeskreis zu pflegen und neue Kontakte zu knüpfen. Das stärkt unsere Zufriedenheit und wirkt Einsamkeitsgefühlen entgegen», erläutert Hitz. Die Kurse von Café Balance oder die Spaziergruppen von ZÄMEGOLAUFEN bieten Mög-



Kanton Zürich
Gesundheitsdirektion

Prävention und Gesundheitsförderung

**Tun Sie sich Gutes!
Werden Sie gesund
und aktiv älter**

Auf der Website www.gesund-zh.ch
finden Sie Angebote, mit denen
Sie Ihr Wohlbefinden stärken können.

Mit Unterstützung von:



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



lichkeiten, um mit Menschen in Kontakt zu kommen. Die Daten finden Sie auf www.gesund-zh.ch.

Austausch fördert Verbundenheit

Geteiltes Leid ist halbes Leid. Geteilte Freude ist doppelte Freude. Mit jemandem über Dinge zu reden, die einen bewegen, tut gut. Gespräche helfen, die Dinge einzuordnen und im Austausch können wir Lösungen finden.

Um Hilfe fragen, entlastet

Manchmal braucht es Mut, jemanden um Hilfe zu fragen. Doch in schwierigen Momenten ist es sinnvoll, Hilfe von Freundinnen, Freunden, Bekannten oder Fachpersonen in Anspruch zu nehmen. Das entlastet und ermöglicht Ihnen, sich darauf zu konzentrieren, was gut läuft.

Neues zu lernen, ist erfrischend

Die Kreativität auszuleben und Neues zu lernen, ist erfrischend und tut unserem Gehirn und unserer Psyche gut. «Ich empfehle Aktivitäten, die Freude bereiten», rät Hitz. Das kann beispielsweise Singen, Malen, Kochen, Jassen, Sprachenlernen oder Musizieren sein. Hitz hat dazu einen Tipp: «Überlegen Sie sich, ob Sie zusammen mit einer Freundin oder einem Freund etwas Neues lernen oder regelmässig einer Aktivität nachgehen könnten. Das fällt oft einfacher und hat eine höhere Verbindlichkeit.»

Teilhaben fördert das Wohlbefinden

Sich an einer Aufgabe, an einem Projekt oder in einer Gemeinschaft zu beteiligen, ist äusserst bereichernd. Um diese Erfahrung zu machen, können Sie beispielsweise in einem Verein an Ihrem Wohnort oder bei einer Organisation in der Freiwilligenarbeit mitwirken. Das freiwillige Engagement in einer Gemeinschaft erhöht nachweislich das Wohlbefinden.

Entspannung spendet Energie

Ein Gleichgewicht zwischen Anspannung und Entspannung zu schaffen, ist wichtig für unser Wohlbefinden. Bauen Sie bewusst Pausen in den Alltag ein. «Manchmal nehmen wir uns die Zeit nicht, um uns etwas Gutes zu tun», weiss Hitz. «Deshalb kann es helfen, ein Ritual oder eine Aktivität immer zur gleichen Zeit durchzuführen und dies in die Agenda einzutragen. Denn damit wird es zur Gewohnheit. Und nach einer gewissen Zeit merken wir, wie gut es uns tut.»

Mehr Infos

Auf der Website www.gesund-zh.ch finden Sie Angebote für Ihr Wohlbefinden – von Austauschmöglichkeiten mit Gleichgesinnten über inspirierende Kurse bis zu Entlastung im Alltag.

Möglichst lange zu Hause leben

Dieser Trend weckt auch neue Erwartungen an die Alterspolitik von Kanton und Gemeinden. Dies zeigten die jüngsten Regierungsratsgespräche mit dem ZRV, mit Pro Senectute Kanton Zürich und dem Seniorenrat Zürich.

Von Cäcilia Hänni, Präsidentin ZRV

Altersfreundliche Siedlungen, Finanzierung und Qualität der Pflege und Betreuung, kommunale Informationsstellen und digital fit im Alter. Dies die Themen der jüngsten Jahresgespräche mit Vertretern der Regierung und der kantonalen Verwaltung – ausnahmsweise und coronakonform im altherwürdigen Ratssaal des Kantons.

Ambulant vor stationär ist in der Akutmedizin etabliert und hält auch in der Alterspflege zunehmend Einzug. Damit der eingeschlagene Weg langfristig zum Erfolg wird, müssen aber noch verschiedene Fragen geklärt werden: Wie kann die Qualität der Pflege gesichert und nach transparenten Kriterien beurteilt werden? Wie soll die Betreuung hochbetagter Menschen bei Bedarf zu Hause finanziert werden? Welche Voraussetzungen brauchen externe Betreuende, die Senior:innen gegen Entgelt daheim betreuen? Wie gehen Gemeinden das Thema «ganzheitliche Altersstrategie» an? Wer stellt sicher, dass ältere Menschen aufgrund der zunehmenden Digitalisierung nicht abgehängt werden? Das föderale System der Schweiz erleichtert die Lösungsfindung in diesen Fragen nicht. Die Verantwortlichkeiten sind komplex und unterschiedlich geregelt.

14 Tage Übergangspflege sind zu wenig

Ältere Menschen brauchen nach einem Spitalaufenthalt häufig akute Übergangspflege (AKÜ) in einem Pflegeheim oder zu Hause durch die Spitex. Gemäss

Pflegegesetz werden maximal 14 Tage zu analogen Bedingungen wie ein Spitalaufenthalt finanziert. Erfahrungen zeigen, dass durchschnittlich vier Wochen nötig wären. Heute entscheiden sich Patient:innen aber oft gegen eine längere AKÜ im Heim, weil sie die finanzielle Belastung scheuen, die ihnen dadurch entsteht. Eine Studie des BAG soll bis etwa 2023 endlich Defizite und Lösungsansätze aufzeigen.

Stimmt die Qualität von Pflegeheimen und Spitex-Anbietenden?

Auf Bundesebene verzögert sich die Festsetzung einheitlicher Qualitätsindikatoren in der Alterspflege weiterhin. Ab 2022 gibt es für einzelne selbstständig tätige Berufsgruppen und Institutionen immerhin vom KVG Qualitätsvorgaben. Ebenso setzen kantonale Betriebsbewilligungen Kontrollen voraus und der Bezirksrat und die Inspektoren haben eine Aufsichtspflicht. Für private Betreuungshilfen fehlen bis heute aber jegliche qualitative Normen. Hier beabsichtigt der Kanton zur Erteilung der Bewilligung inskünftig Mindestvorgaben in der Ausbildung zu setzen.

Wie viel darf Betreuung kosten?

Reicht das private Einkommen und Vermögen nicht aus, wird der Aufenthalt im Alters- und Pflegeheim durch die öffentliche Hand mitfinanziert. Doch wie verhält es sich, wenn jemand zu Hause bezahlte Betreuung benötigt? Diese Frage wird aktuell von in der nationalen Sozialdirektoren-Konferenz im Rahmen



Mario Fehr
Vorsteher der
Sicherheitsdirektion



Natalie Rickli
Vorsteherin der
Gesundheitsdirektion

der Hilfslosenentschädigung angegangen. Dem Kanton sind bei den Zusatzleistungen Grenzen gesetzt. Einzelne Gemeinden im Kanton Zürich gewähren aber bereits Gemeindegzuschüsse und entschärfen so kurzfristig das Problem. Die Politik ist hier gefordert.

Bericht zu «Altersdurchmischtem Wohnen»

Wie müssen Wohngebiete und Siedlungen gestaltet werden, damit verschiedene Generationen sich darin heimisch fühlen, sich gegenseitig unterstützen und Quartiere weniger überaltern? Der ZRV hat eine ähnliche Frage bereits vor Jahren im Rahmen der Regierungsratsgespräche aufgegriffen. Nun soll ein Bericht zu einem Postulat (KR-Nr. 316/2017) neue Erkenntnisse liefern, bei dem auch ein Vertreter des ZRV in der Begleitgruppe mitwirkte. Wir sind gespannt.

Kanton will kommunale Informationsstellen nur beratend unterstützen

Dies die Quintessenz zur Frage, ob der Kanton nicht eine kantonale Koordinationsstelle für Altersbeauftragte schaffen kann, um die Altersbeauftragten in den Gemeinden mit Wegleitungen und Weiterbildung zu unterstützen.

Digitale Offliner im Alter – was ist zu tun?

Menschen ohne digitale Anwendungskenntnisse stehen im Alltag zusehends im Abseits. Das Problem ist seitens Regierung zwar erkannt; sie sieht die Lösung aber bei privaten Anbietern und ist allenfalls bereit, diese zu unterstützen. Selbst aktiv werden will der Kanton nicht.

Wir sind Regierungs- rat Mario Fehr und Regierungsrätin Natalie Rickli ...

...sowie den Verwaltungsmitarbeitenden sehr dankbar für die Möglichkeit dieses direkten Gedankenaustauschs. Für uns ergeben sich stets wertvolle Erkenntnisse. Wir hoffen, dass unsere Anliegen bei unseren Gesprächspartnern ebenfalls zu Denkanstössen beitragen.

PRIVATE *Care*

seit
2008

Pflege ist
Privatsache.

Professionelle Begleitung –
zuverlässig, persönlich und anerkannt.

ZH, SH, AG, SO
www.private-care.ch

 Erstberatung
0800 72 72 00

SVS News



SCHWEIZERISCHER VERBAND FÜR SENIORENFRAGEN
ASSOCIATION SUISSES DES AÎNÉS (ASA)
ASSOCIAZIONE SVIZZERA DEGLI ANZIANI (ASA)



Denise Moser

Vorstandsmitglied SVS, Kommunikation

50 Jahre SVS – ein Grund zum Feiern

Entstanden 1971 als AHV-Rentnerverband, wurde er 1985 zum Schweizerischen Rentnerverband und 2006 zum Schweizerischen Verband für Seniorenfragen SVS. Seit jeher hat sich der SVS mit aktuellen gesellschaftlichen – immer wieder auch mit heiklen – Themen befasst und sie an seinen jährlichen Kongressen aufgenommen, die Langzeitpflege, die Rentensicherheit, Solidarität unter den Generationen gehörten dazu.

Der Jubiläumsanlass findet (coronabedingt mit einem Jahr Verspätung) am 6. Mai 2022 im Hotel Bellevue in Bern statt und steht im Zeichen des Generationendialogs. Details zur Veranstaltung entnehmen Sie der Einladung, die diesem Heft beiliegt.

Die Alterspolitische Agenda wurde 2022 aktualisiert.

Entstanden ist die alterspolitische Agenda beim SVS. Ihr Autor ist Lukas Bäumle, ein langjähriges Vorstandsmitglied des SVS. Die Agenda wurde vom Schweizerischen Seniorenrat SSR übernommen und ist für uns ein unentbehrliches Arbeitsinstrument geworden: Ein Kompass, um die richtigen Prioritäten zu setzen. Der Vorstand des SVS hat beschlossen, die Themen «Finanzierung der Betreuungskosten und Generationenbeziehungen» auf seine Agenda 2022 zu setzen.

Altersdiskriminierung

Die Diskriminierung der älteren Bevölkerung ist ein weiteres Thema aus der Alterspolitischen Agenda, das den SVS seit Jahren beschäftigt. Das Problem der Diskriminierung im Alter existiert nicht erst seit der Covid-Pandemie, es gehört schon lange zum gesellschaftlichen Alltag. Das Gefährliche ist, dass sich

die Diskriminierung oft unbemerkt einschleicht, ohne dass es den Betroffenen auffällt. Daher braucht es, neben allen anderen wichtigen Altersthemen, unsere besondere Aufmerksamkeit. Es gilt, rechtzeitig aktiv zu werden. Die Verantwortlichen des SVS haben, zusammen mit andern Altersorganisationen, Politikern und Fachleuten, an der Vorbereitung einer eidgenössischen Volksinitiative gegen Altersdiskriminierung gearbeitet. Kürzlich wurde entschieden, vorerst darauf zu verzichten und möglicherweise andere Wege einzuschlagen.

Dank

2021 sind zwei verdiente SVS-Mitglieder von ihren Ämtern zurückgetreten: Die Pionierin Margareta Annen-Ruf, langjähriges Mitglied des SVS-Vorstands, Gründungsmitglied des SSR, Mitglied der Redaktion «Stimme der Senioren», und Josef Senn, Vertreter des Bündner Seniorenverbands, SVS Delegierter in der Arbeitsgruppe Gesundheit des SSR. Ihnen beiden gilt unser herzlicher Dank. Mit grosser Betroffenheit mussten wir eben zur Kenntnis nehmen, dass Margareta Annen am 1. März verstorben ist. Wir werden sie in dankbarer Erinnerung behalten.



Margareta Annen



Josef Senn

Weil wir alle zu Hause alt werden wollen ...

Darum betreuen wir Sie dort – stundenweise, ganze Tage, in der Nacht, 24 Stunden. Gemeinsam mit unseren Kunden finden wir passende Lösungen. Für individuelle Bedürfnisse stehen wir Ihnen mit unserem verlässlichen, fürsorglichen und vertrauensvollen Team in jeder Lebenssituation zur Seite:

Haushalt und Kochen

Menüplanung, Kochen, Bügeln, Putzen

Nacht-service

Kontrolle, Wachen, Hilfe bei Toilettengang, Sicherheit geben, Gesellschaft leisten

Rundum-service

Vorlesen, Gesellschaft leisten, administrative Unterstützung, Tagesstruktur geben, Versorgung von Haustieren

Betreuung von Demenzkranken

Hilfe bei Orientierung in Raum und Zeit, Bedürfnisse wahrnehmen, Unterstützung geben (nach Abklärung mit Angehörigen)

Entlastungs-service

Pflegende Angehörige, Nachbarn und Freunde entlasten

Begleit-service

Termine, Anlässe, Spaziergänge, Ferien, Besuche

Sentivo hat auch für Sie das passende Angebot zur Alltagsbewältigung – und das schon seit 10 Jahren. Wir sind die ideale Ergänzung zur Spitex.

Nehmen Sie mit uns Kontakt auf. Wir informieren Sie gerne persönlich. Tel. 052 338 20 11
info@sentivo.ch, www.sentivo.ch

10 Jahre
sentivo
ZUHAUSE RUNDUM BETREUT



SICH EINMISCHEN

Jetzt Mitglied
des ZRV werden:

www.zrv.ch/mitglied_werden



Ernst Grand

**Ich helfe Ihnen, dass
Sie möglichst
lange in Ihren eigenen
vier Wänden
wohnen können!**

**Aktion 10% Rabatt
bis 27.06.2022**

**Jetzt kostenlos
informieren:**

Tel. 044 340 01 36

www.elderlycaresolutions.ch



ElderlyCare Solutions GmbH

Drusbergstrasse 4 | 8820 Wädenswil
Tel. 044 340 01 36 | info@elderlycaresolutions.ch
www.elderlycaresolutions.ch

Daheim professionell und individuell gepflegt

Im Kanton Zürich erbrachten 71 gemeinnützige Spitex-Organisationen sowie viele kommerzielle Anbieter im Jahr 2020 rund 4,1 Millionen Stunden Pflege und Unterstützungsleistungen in privaten Haushalten – 34 % mehr als 2015.

Von Cäcilia Hänni, Präsidentin ZRV
im Gespräch mit Claudia Schade,
Geschäftsleiterin Spitex Verband Kanton Zürich

Hänni: Viele ältere Menschen möchten heute möglichst lange in ihrem privaten Umfeld wohnen. Welche Auswirkungen hat dieser Trend auf die Spitex-Organisationen und ihre Mitarbeitenden?

Schade: Diese Entwicklung ist auch dem neuen Pflegegesetz von 2011 geschuldet. Seither gilt ambulant vor stationär. Für die Spitex-Organisationen hat dies vor allem personelle Konsequenzen gehabt und zu Engpässen geführt. Frühere Entlassungen aus den Spitälern erfordern mehr und besser qualifiziertes Personal. Es sind häufiger Spezialausbildungen gefragt. Bei uns arbeiten dipl. Pflegefachleute FH, Fachangestellte Gesundheit, Psychiatriefachleute, Ernährungsberater:innen usw., aber natürlich auch Haushalthilfen. In den letzten Jahren kamen neue Angebote hinzu: Beispielsweise die 24-Stunden-Spitex (die heute vielerorts Standard ist) sowie der Spitex-Notruf. Kürzlich haben wir auch ein Pilotprojekt lanciert im Bereich Prävention, indem wir unsere Mitarbeitenden ausbilden, um Patient:innen im Bereich der Sturzprävention anzuleiten. Seit 2–3 Jahren können wir Angehörige für gewisse Pflegeleistungen ausbilden und bei uns anstellen, so dass sie für ihre Pflegeleistung entschädigt werden.

Auch die wachsende Zahl von Patient:innen mit Migrationshintergrund bringen für uns Veränderungen im Arbeitsalltag.

Hänni: Seit Jahren ist vom Pflegenotstand in Spitälern und Heimen die Rede, welcher nicht nur pandemiebedingt ist. Wie sieht die Situation bei der Spitex aus?

Schade: Der Arbeitsmarkt ist tatsächlich auch für uns völlig ausgetrocknet. Wir versuchen dem mit guten Arbeitsbedingungen entgegenzuwirken; z. B. mit einem Gesundheitsmanagement für unsere Mitarbeitenden oder mit attraktiven Möglichkeiten für Wiedereinsteiger:innen und der eigenen Ausbildung von Pflegefachpersonen HF, Fachangestellten Gesundheit (FaGe) sowie Assistent:innen Gesundheit und Soziales (AGS). Im Kanton Zürich bilden wir aktuell über 1000 Lernende aus. Ich selbst engagiere mich sehr in diesem Bereich als Vizepräsidentin der Oda Gesundheit Zürich (Organisation der Arbeitgeber; verantwortlich für die überbetrieblichen Kurse in der Grundausbildung sowie für Nachdiplomstudiengänge und weitere Angebote in der höheren Berufsbildung).



Hänni: Nebst der gemeinnützigen Spitex gibt es auch kommerzielle Anbieter. Wie unterscheiden sich diese von Ihrer Organisation?

Schade: Wenn kommerzielle Anbieter eine Leistungsvereinbarung mit einer Gemeinde haben, dann gelten für sie die gleichen Bedingungen wie für uns: Sie benötigen eine kantonale Betriebsbewilligung, müssen Qualitätsstandards erfüllen und unterstehen der kantonalen Ausbildungsverpflichtung. Sie müssen sich ebenso an die Administrativverträge mit den Krankenkassen halten. Da die meisten kommerziellen Betriebe aber keine Leistungsvereinbarung mit der öffentlichen Hand haben, können sie ihr Angebot freier gestalten und umsetzen. Hauswirtschaftliche und betreuende Leistungen werden in diesem Fall aber auch nicht von der öffentlichen Hand subventioniert. Das sollten Kund:innen beachten, wenn sie eine private bzw. kommerzielle Organisation wählen.



Claudia Schade,
Geschäftsführerin Spitex Verband Kanton Zürich



Hänni: Wie kann man die Qualität des Anbieters im Voraus überprüfen?

Schade: Ein Gütesiegel im Sinne einer ISO-Zertifizierung gibt es nicht. Gemäss Pflegegesetz sind die Gemeinden für eine angemessene ambulante Versorgung verantwortlich. Die Einhaltung der Richtlinien wird vom Bezirksrat überprüft. Wenn jemand mit den Leistungen nicht zufrieden ist, sollte er sich an die verantwortliche Spitex-Organisation, den Gesundheitsvorstand der Gemeinde oder an den Bezirksrat wenden. Die Spitex-Organisation haftet für Behandlungsfehler oder mangelnde Qualität.

Hänni: Seit Jahren wird in der Öffentlichkeit moniert, in der Pflege bleibe zu wenig Zeit für soziale Betreuung und Gespräche.

Schade: Das ist ein Problem der Pflege generell, nicht nur bei der Spitex. Dabei würden gerade Gespräche oft zur Verbesserung des Gesundheitszustandes der Patient:innen beitragen. Ich hoffe, die Umsetzung der Pflegeinitiative bringt auch hier eine gewisse Verbesserung.

Hänni: Abschliessend, welchen Wunsch haben Sie an die Politik und Gesellschaft?

Schade: Bei all den positiven Aspekten des medizinischen Fortschritts müssen wir die Würde des Menschen und seine Bedürfnisse stets im Auge behalten. Smarter Medicine und Integrierte Gesundheitsversorgung sind zwei Entwicklungen, die auch für die Spitex grosse Chancen bieten in Zukunft.

Wachablösung bei der Swissair Personal-Vereinigung



Von l.n.r.: Markus Schmid, Werner Baumann

Von Werner Baumann und Markus Schmid

An der Spitze der Swissair Personal-Vereinigung, mit 2700 Mitgliedern das grösste Kollektivmitglied des ZRV, tritt **Werner Baumann** auf die GV 2022 als Präsident zurück und übergibt die Führung nach 7-jähriger Amtszeit an seinen Nachfolger **Markus Schmid**.

Während dieser Zeit sei nebst den 30–35-jährlichen Anlässen auch sonst noch einiges passiert, u.a. Aufnahmekriterien für «Noch-Nichtpensionierte» erlassen, eine neue Vereinssoftware eingeführt und die Kommunikation mit den Mitgliedern digitalisiert worden. All dies wäre jedoch ohne die Kolleginnen und Kollegen vom Vorstand und die weiteren freiwillig Engagierten nicht möglich gewesen, denen er zu grossem Dank verpflichtet sei, meinte der abtretende Präsident. Er blicke mit Dankbarkeit auf eine spannende Zeit zurück, die er nicht missen möchte.

Markus Schmid hob hervor, dass ihm die Swissair und zuletzt auch Swiss tolle Einsätze im In- und Ausland ermöglicht hätten, u.a. als Verkaufs- und Marketingleiter oder Landesvertreter in China, Israel, Japan, Saudi-Arabien, Russland und Singapur. Seit 2017 sei er pensioniert und wolle sich jetzt mit Engagement im Verein einbringen. Er freue sich auf viele Begegnungen.

Mehr auf www.pvsr.ch

Verzeichnis der Kollektivmitglieder des ZRV

Alters- und Pflegeheim Haus Tabea
www.tabea.ch

Migros-Genossenschafts-Bund
Pensionierten-Sekretariat

Pensionierten-Vereinigung ABB
Industriepark Micafil

Pensionierten-Vereinigung Lyreco Switzerland AG
www.lyreco.ch

Pensionierten-Vereinigung MTPV Mettler Toledo
www.mtpv.ch

Pensionierten-Vereinigung Zürcher Kantonalbank

Personalvereinigung Swissair
www.pvsr.ch

PV ABB Zürich
www.pvabbzh.ch

Regionaler Seniorinnen- und Senioren-Verband Winterthur
www.rsvw.ch

Senioren für Senioren
Küsnacht-Erlenbach-Zumikon
www.seniorenfuersenioren.ch

Senioren für Senioren Meilen
www.sfs-meilen.ch

senior Grünliberale Partei Zürich
www.seniorglpzh.grunliberale.ch

Seniorendienste Affoltern a.A.

Seniorenrat Dielsdorf
www.sr-dielsdorf.ch

Seniorenrat Dietikon
www.seniorenrat-dietikon.ch

Seniorenrat Uster
www.seniorenrat-uster.ch

Seniorenrat Zürich
www.seniorenrat-zuerich.ch

Universität Zürich, Pensionierten-Vereinigung
www.pv.uzh.ch

Verein Aktives Alter Wallisellen
www.aktives-alter-wallisellen.ch

Verein altissimo Wehntal
www.altissimo-wehntal.ch

Verein der Pensionierten PHZH

Verein Senioren Greifensee
www.senioren-greifensee.ch

Veteranen- und Seniorenverein KV ZH
www.kfmv.ch/zuerich-vsv

Anlässe für ZRV-Mitglieder (gemäss separaten Einladungen)

Details auch unter
www.zrv.ch/anlaesse;
Begleitpersonen willkommen

**Seniorenorchester Zürich,
Dübendorf**
Dienstag, 26.04.2022, 14.00 Uhr

**Führung im Kriminalmuseum
der Kantonspolizei, Zürich**
Dienstag, 10.05.2022, 14.30 Uhr

**Führung Villa Patumbah,
Zürich**
Dienstag, 14.06.2022, 14.30 Uhr

**Zürcher Alterskonferenz,
Volkshaus Zürich**
Mittwoch, 28.09.2022, 13.30 Uhr

**Führung neu renovierte Tonhalle,
Zürich**
Freitag, 28.10.2022, 14.30 Uhr

Arztvortrag, Zürich
Dienstag, 15.11.2022, 14.30 Uhr

Adventsanlass (voraussichtlich)
Dienstag, 13.12.2022, 14.30 Uhr



Fahrberatung für Seniorinnen und Senioren

Die Fahrberatung erfreut sich seit Jahren grosser Beliebtheit bei unseren Leserinnen und Lesern. Nach zwei Jahren Corona-Unterbruch findet sie nun 2022 wieder statt.

Wer wünscht sich im heutigen Strassenverkehr mit den sich ständig verändernden und neuen Regeln nicht mehr Fahrsicherheit und ein gelasseneres Autofahren? Wenn Sie die eigene Mobilität im heutigen Verkehrsumfeld erhalten und verbessern wollen, dann ist das Angebot der «Seniorenfahrberatung» das Richtige für Sie.

Der Zürcher Senioren- und Rentnerverband (ZRV) bietet in Zusammenarbeit mit der Fahrschule Peter Berger (Volketswil) ein Aktionsangebot zur Förderung der Mobilität im Alter an:

Kursinhalt

Praxisbezogener Theorienachmittag mit dem Thema: «Wie bleibe ich als ältere Person bei der neuen Strassenverkehrsordnung mobil?»

Daten

Drei Termine stehen zur Auswahl:
27.04.2022, 04.05.2022 oder 11.05.2022
jeweils von 14.15 bis ca. 16.00 Uhr

Kosten

CHF 30.– pro Person.

Fahrpraxis

Fahrberatung mit dem eigenen Fahrzeug mit Tipps und Tricks auf dem Fahrweg vom Fahrlehrer (CHF 70.– pro Person). Termine können am Theorienachmittag individuell geplant werden.

Treffpunkt

Fahrschule Berger, Industriestrasse 16a, Volketswil (bei der Kreuzung zum Volkiländ bitte Zimipark folgen «Sackgasse»)

Hinweis

Für den Theorienachmittag gebührenpflichtige Parkplätze der Bauarena benutzen (Betrag max. CHF 3.–).

Anmeldung sowie weitere Informationen bis spätestens am 26. April 2022 unter:

079 291 86 34 oder via
e-Mail: berger@senioren-fahrberatung.ch
(Peter Berger, Fahrschule)

FREIZEIT KREUZWORTRÄTSEL

Krankenhaus	Ausweis-schriften	Heiligen-bild der Ost-kirche	↙	eh. schweiz. Curlerin (Mirjam)	mittelalt. geistl. Volks-lied	ohne je-des Mit-gefühl, hart	↘	noch nicht benutzt	ugs.: Fern-sehen	äusser-ste Grenze	Roman von Stephen King (dt.)	Vorge-setzte, Chefs	↙	kurz für: zu der	Film mit Robin Williams (1991)
↘	↘	↘	4		↘	Land-schaft im Kanton Luzern	↘		↘	↘	↘	↘			↘
Nackt-darstel-lung	↘			Land-streit-mächte		Kassen-prüfer in Vereinen	↘					3		Spiel-stand (engl.)	
längster Fluss Italiens	↘		ergän-zend, oben-drein	↘					Bade-anzug		sprechen		auf diese Weise, derart	↘	
jedoch, während	↘	7				Film-apparat	↘	Gegend in der NW-Schweiz	↘						
↘			kurze Ausflüge		Delega-tion, Ab-ordnung	↘			6				nur, le-diglich		ausser-ordentlich
Mär-chen-gestalt		Erd-zeitalter	↘	2				Wein-trauben-ernte		gros-ses Segel-schiff		Berg bei Lugano: Monte ...	↘		
hohe Aner-kennung	↘				eh. CH-Skirenn-fahrerin (Sonja)		Raub-insekten	↘							
altes Wasser-fahrzeug	Doppel-vokal	ital. Tonbez. für das E		angren-zend, be-nachbart	↘		5					dt. Vorsilbe		Nach-folgerin der EG	
↘	↘	↘	1			Anrede und Titel in England	↘				Compu-ter-be-nutzer (engl.)	↘			
Halbton über A	↘			Fern-kopien	↘				Verbrau-chen von Gütern	↘					

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Mitmachen und gewinnen!

Senden Sie das richtige Lösungswort bis zum
31. Mai 2022 an
wir-seniorinnen@stutz-medien.ch.

Teilnahmeberechtigt sind alle Leser:innen von wir senior:innen. Die Gewinner werden ausgelost und benachrichtigt. Über den Wettbewerb wird keine Korrespondenz geführt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Beliani sponsert 10-mal einen 100-Franken-Gutschein
Haldenstrasse 5, 6341 Baar

BELIANI

Lösungswort der letzten Ausgabe (seniorIn 4|21)

FINANZEN

Je eine Hotelcard für 1 Jahr haben gewonnen:

Hanspeter Neuhaus, 5405 Baden-Dättwil | Hans Maag, 8712 Stäfa
Simone Grüninger, 8703 Erlenbach ZH | Ursula Kämpfer, 6315 Ober-
ägeri | Elisabeth Zehnder, 8700 Küsnacht | Anne Marie Parodi,
8200 Schaffhausen | Marie-Louise Bani, 5037 Muhen | Leo Erne,
5312 Döttingen | Heinrich Kleesattel, 8052 Zürich | Ilse Dennig,
5430 Wettingen

10x

Beliani
Gutschein von
CHF 100.-





Ferien für Pflegebedürftige

ab CHF 159 pro Tag* – gönnen Sie sich eine Auszeit

Während Ihres Ferienaufenthaltes werden Ihre Angehörigen bei uns in den Tertianum Wohn- und Pflegezentren liebevoll gepflegt und betreut.

Unser Angebot für Sie – rundum betreut

- Schönes, grosszügiges Einzelzimmer mit Bad
- Professionelle Pflege und Betreuung durch Fachpersonal
- Vollpension (Frühstück, Mittag- und Abendessen)
- tägliches Aktivierungs- und Beschäftigungsangebot

Ferienbett
Entlastungsangebot
für pflegende
Angehörige

Sie möchten mehr erfahren?

Nehmen Sie mit Ihrem Wunsch-Standort Kontakt auf – wir freuen uns!



ab CHF 159 pro Tag*

Tertianum Giessenturm

Giessenplatz 1-3, 8600 Dübendorf
T 043 549 03 03
www.giessenturm.tertianum.ch



ab CHF 175 pro Tag*

Tertianum Am Rietpark

Brandstrasse 3, 8952 Schlieren
T 044 577 37 37
www.amrietpark.tertianum.ch



ab CHF 180 pro Tag*

Tertianum Bubenholz

Müllackerstrasse 2, 8152 Glattbrugg
T 043 544 91 91
www.bubenholz.tertianum.ch



ab CHF 225 pro Tag*

Tertianum Villa Böcklin

Böcklinstrasse 19, 8032 Zürich
T 044 389 90 90
www.villaboecklin.tertianum.ch

* Preis pro Tag (24h) für Hotellerie im Einzelzimmer inkl. Vollpension, zuzüglich Pflege- und Betreuungstaxe.

TERTIANUM

Tertianum Wohn- und Pflegezentren Region Zürich
www.tertianum.ch/zuerich

Hauptsponsorin



Zürcher
Kantonalbank

MEHR ALS KONKUR- RENZ

ZKB
ZÜRILAUFCUP

Mehr als ein Lauf.

zuerilaufcup.ch