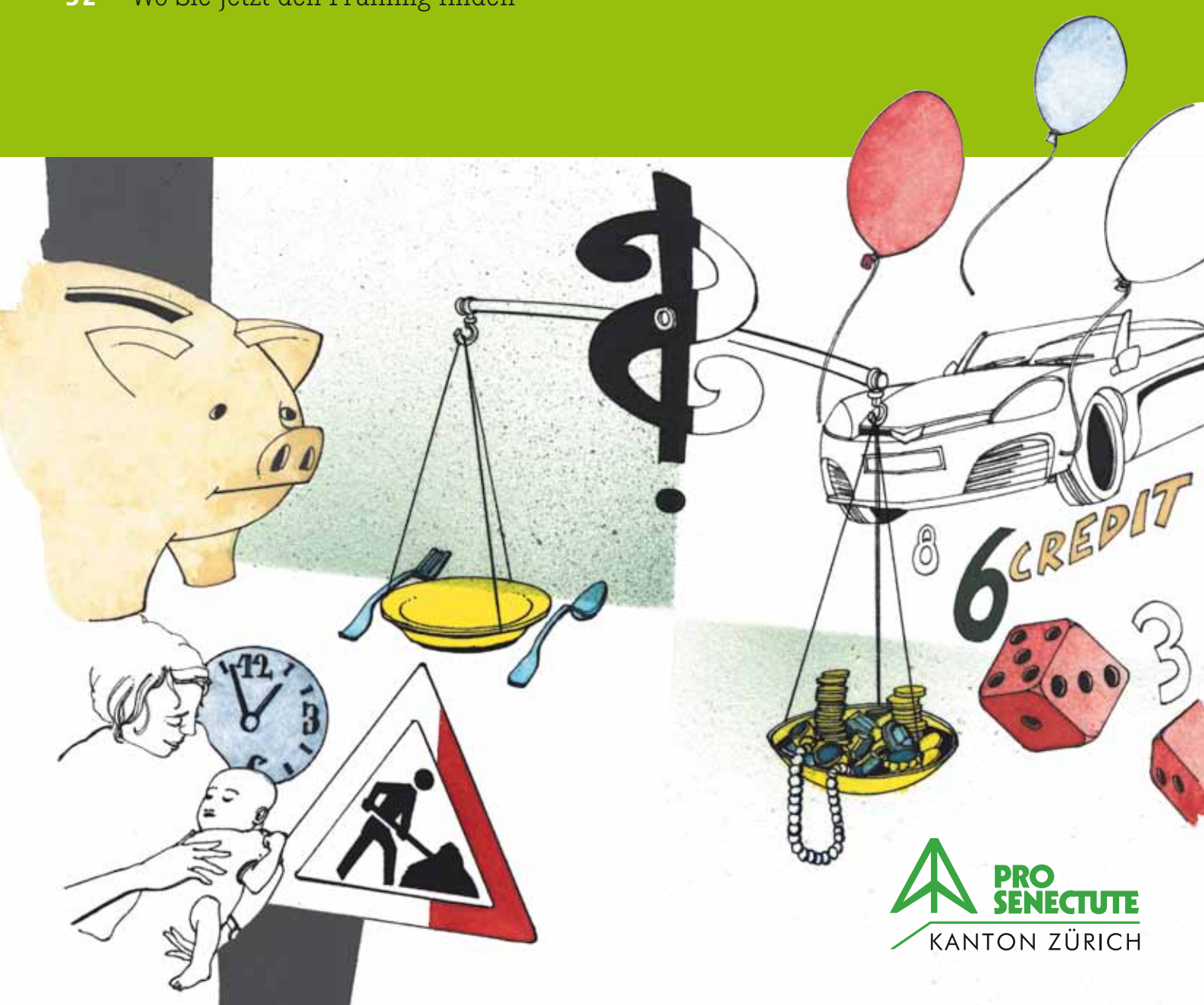
01//**Februar 2009**

MAGAZIN VON PRO SENECTUTE KANTON ZÜRICH
WWW.ZH.PRO-SENECTUTE.CH

VISIT

04 **Wie sich die Finanzkrise auswirkt**
20 Was die Pflege durch Angehörige kostet
32 Wo Sie jetzt den Frühling finden



PRO SENECTUTE
KANTON ZÜRICH

Unsere Dienstleistungen im Überblick

Pro Senectute Kanton Zürich ist als private, gemeinnützige Institution seit 91 Jahren die Fach- und Dienstleistungsorganisation in den Bereichen Alter, Altern und Generationenbeziehungen. In allen 171 Gemeinden bieten wir im Kanton Zürich wichtige Dienstleistungen für ältere Menschen und deren Angehörige an.

Sozialberatung

Individuelle Finanzhilfen

Treuhanddienst

Rentenverwaltung

Steuererklärungsdienst

Angehörigengruppen

Besuchsdienst

Generationen im Klassenzimmer

Fachstelle für Demenzfragen

Einsätze für Freiwillige

Ortsvertretungen

Projektberatung

Mahlzeitendienst

Reinigungsdienst

Umzugshilfe

Coiffeurdienst

Medizinische Fusspflege

Spitex-Visit

Perle – Haus- und Begleitservice (Winterthur)

Bewegung & Sport

Seminare zur Vorbereitung auf die Pensionierung

Bildungsangebote

Wir sind in Ihrer Nähe.

Dienstleistungscenter Unterland/Furttal
Lindenhofstrasse 1, 8180 Bülach
Telefon 058 451 53 00

Dienstleistungscenter Limmattal/ Knonaueramt
Badenerstrasse 1, 8952 Schlieren
Telefon 058 451 52 00

Dienstleistungscenter Zimmerberg
Alte Landstrasse 24, 8810 Horgen
Telefon 058 451 52 20

Dienstleistungscenter Pfannenstiel
Dorfstrasse 78, 8706 Meilen
Telefon 058 451 53 20

Dienstleistungscenter Oberland
Bahnhofstrasse 182, 8620 Wetzikon
Telefon 058 451 53 40

Dienstleistungscenter Winterthur und Umgebung
Brühlgartenstrasse 1, 8400 Winterthur
Telefon 058 451 54 00

Dienstleistungscenter Stadt Zürich
Seefeldstrasse 94a, 8008 Zürich
Postadresse: Postfach 1035, 8034 Zürich
Telefon 058 451 50 00

Spitex-Visit
Individuelle Betreuung und Pflege im Kanton Zürich
Forchstrasse 145, 8032 Zürich
Telefon 058 451 51 51
E-Mail: visit@zh.pro-senectute.ch
Internet: www.spitex-visit.ch

Geschäftsstelle
Pro Senectute Kanton Zürich
Forchstrasse 145, 8032 Zürich
Telefon 058 451 51 00
E-Mail: info@zh.pro-senectute.ch
Internet: www.zh.pro-senectute.ch

Spendenkonto 80-79784-4

PRO SENECTUTE
KANTON ZÜRICH

11

32

38

Liebe Leserin, lieber Leser

Es freut mich sehr, Ihnen unser Magazin VISIT im neuen Kleid vorstellen zu können. Nachdem das «alte» VISIT seit 2003 in wenig veränderter Form erschienen war, hielten wir es an der Zeit, einen neuen Auftritt vorzunehmen.

VISIT will qualifiziert informieren und unterhalten und bringt Aktuelles zur Sozial- und Alterspolitik. Zudem möchte VISIT thematisieren, wie es den älteren Menschen im Kanton Zürich geht, was sie beschäftigt und welchen Nutzen sie aus den Angeboten von Pro Senectute Kanton Zürich schöpfen. Wir sind überzeugt, dass das neue Magazin diese Ansprüche noch besser zur Geltung bringt. Den Veranstaltungsteil AKTIV haben wir neu als Beilage gestaltet, damit Sie sich schnell über das jeweilige Kurs- und Veranstaltungsangebot informieren können.

Auch im Präsidium des Stiftungsrates der Pro Senectute Kanton Zürich hat es eine Veränderung gegeben. Am 2. Dezember 2008 ist von der Stiftungsversammlung Prof. Dr. Heinz Knecht zum Nachfolger der Präsidentin Franziska Frey-Wettstein gewählt worden. Auf den Seiten 38 und 39 erfahren Sie mehr darüber. Der langjährigen Präsidentin danke ich herzlich für ihren engagierten Einsatz, dem neuen Präsidenten wünsche ich viel Erfolg und Freude an der neuen Aufgabe. Und Ihnen wünsche ich viel Spass mit dem neuen VISIT! Ich hoffe, dass es auch Ihnen gefällt. Auf Ihre Meinung sind wir gespannt und freuen uns über Rückmeldungen. Herzlichen Dank!

FRANJO AMBROŽ
Vorsitzender der Geschäftsleitung

Fotos: Fotolia, Pixelio, Marcel Iten

lebens//**raum**

4 Wenn sich die Welt ums Geld dreht
8 Ältere Menschen sind sparsamer
10 Banking unter den Augen des Pharao
11 Was ältere Menschen in die Armut führt
12 «Grosszügigkeit zahlt sich aus»

lebens//**art**

14 Schmerz, lass nach…
17 «Schmerz ist ein Warnsignal»
19 Ort der Begegnung und der Wärme
20 Auch Pflege zu Hause kostet
22 Den Jahren Leben geben
24 Mit dem Treuhanddienst gewinnen alle
25 Neues Auto für gutes Essen
26 Geld anlegen in der Finanzkrise

lebens//**lust**

28 Bewusst leben, gesund bleiben
30 Leseraktionen
32 Eine Pilgerfahrt in den Vorfrühling
35 Sprudelbad im Bergparadies
37 Tipps

lebens//**weg**

38 «Wir setzen klare Standpunkte»
40 Mythen und Fakten
41 Forum
41 Impressum
42 Rätsel
44 Marktplatz
45 Netzwerk
46 Goldene Zeiten

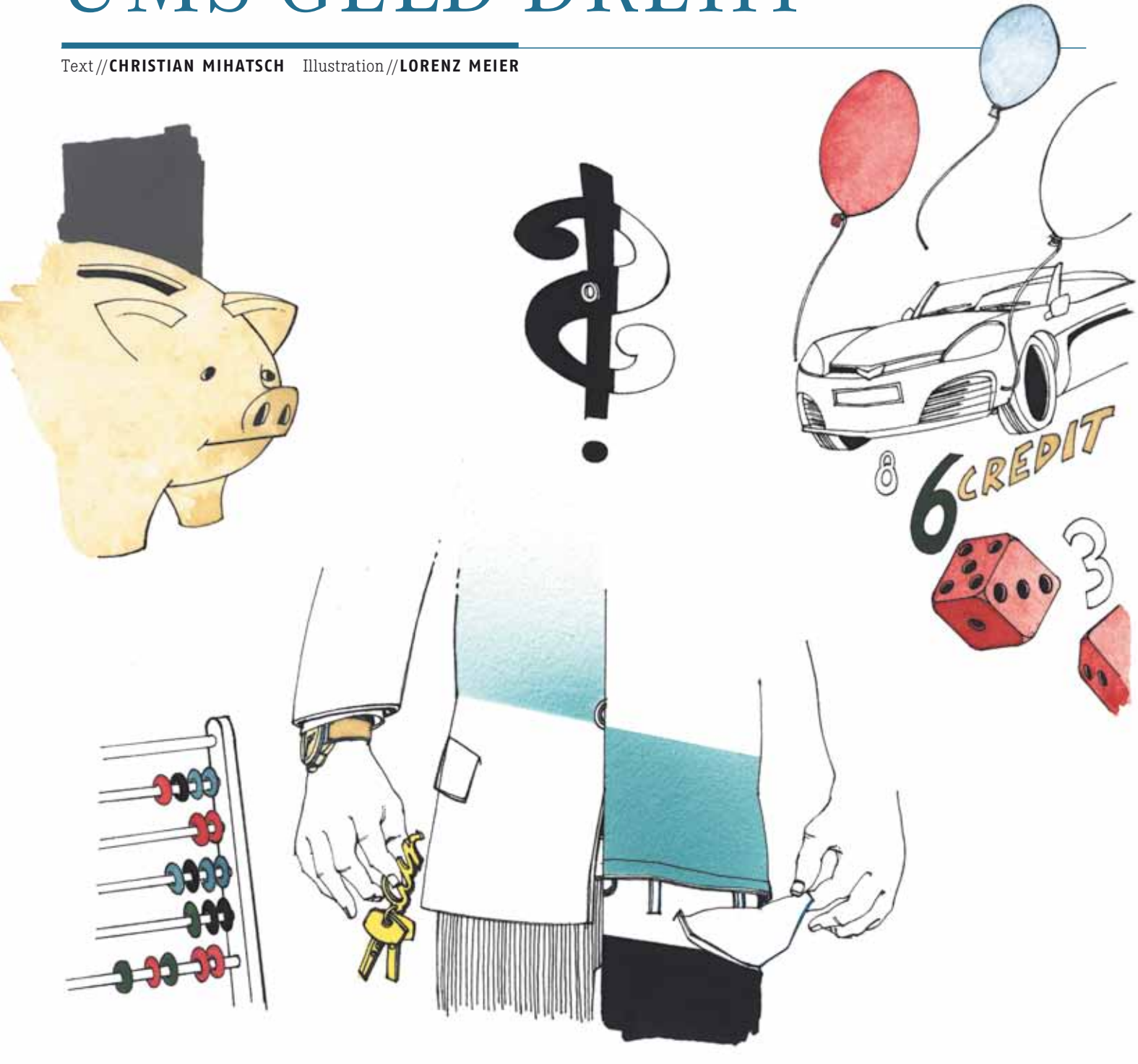
beilage aktiv

16-seitige Agenda mit aktuellen Veranstaltungen und Kursen der Pro Senectute Kanton Zürich

NEUES SPARBEWUSSTSEIN_Die Wirtschafts- und Finanzkrise zwingt zum Nachdenken. Wie viel Geld soll man sparen, wie viel ausgeben? In der Konsumwelt des 21. Jahrhunderts stehen sich Risikobereitschaft und persönliches Sicherheitsbedürfnis gegenüber. Was zählt, ist der Ausgleich.

WENN SICH DIE WELT UMS GELD DREHT

Text //**CHRISTIAN MIHATSCH** Illustration //**LORENZ MEIER**



Es ist noch wenig los an diesem frostigen Morgen in der Stadt Zürich. Ich setze mich in einem Café an einen Fensterplatz und bestelle ein wärmendes Getränk. Es schneit kleine Flocken, wie Puderzucker auf einem Apfelstrudel. Der Kaffee kostet 5 Franken 30, dafür ist es warm hier drinnen. Das alteingesessene Kaffeehaus am Paradeplatz verströmt eine Atmosphäre von Sicherheit und Wohlstand. Draussen ist es bitterkalt. Auch die Bildschirme im Schaufenster der Bank gegenüber spenden keinerlei Trost: Alle Pfeile neben den Börsenkursen zeigen nach unten. Auch heute lösen sich wieder Millionen Franken in Luft auf.

Angefangen hat es in Amerika. Die dortigen Banker glaubten, ihr Geschäft neu erfunden zu haben. Anstatt einfach Geld zu verleihen und mit den Zinsen einen kleinen, aber relativ sicheren Gewinn zu erzielen, begannen sie, die einzelnen Kredite zu bündeln und weiterzuverkaufen. So konnten sie immer mehr Kredite vergeben – bis ihnen die kreditwürdigen Schuldner ausgingen. Darauf wurden auch Kredite für Leute gewährt, die eigentlich keine hätten bekommen sollen. «Subprime» hiess diese Kategorie.

Das Karussell der Gier

Das Geschäft lief gut. Auch die Schweizer Banker stiegen ein. Das Karussell der Gier drehte sich immer schneller. Schliesslich bekamen sogar die sogenannten «Ninjas» Kredit. «Ninjas» steht für «no income, no job, no assets» – kein Einkommen, keine Arbeit, kein Vermögen. Heute wissen wir: Die Banker wären besser bei ihrem althergebrachten, vielleicht etwas langweiligen Geschäftsgebaren geblieben. Aber sind ein paar gelangweilte Banker schon die ganze Erklärung? Braucht es nicht mehr, um die Weltwirtschaft in die Knie zu zwingen? Es braucht tatsächlich mehr. Es braucht Geld, viel Geld.

Und Geld war vorhanden: Nach den Anschlägen auf das World Trade Center vom 11. September 2001 und nach dem Platzen der Internetblase hatte die amerikanische Nationalbank massiv die Zinsen gesenkt. Geld war nun billig und im Überfluss vorhanden. Denn gleichzeitig erhöhte China seine ohnehin schon phänomenale Sparquote erneut. Das Wirtschaftswunderland im Osten spart jetzt bereits die Hälfte seines Einkommens. Und das ermöglicht es den Amerikanern, überhaupt nicht mehr zu sparen. Mit anderen Worten: Arme chinesische Fabrikarbeiter finanzieren den Amerikanern die immer grösseren Autos, Fernseher und Häuser. Es ist paradox: Weil auf der einen Seite zu viel gespart wird, bekommen auf der anderen Seite plötzlich Leute, die zu wenig sparen, mühelos Kredit. Und die Zeche für diesen Irrsinn zahlen jetzt alle.

Früher war das anders. Es gab eine Zeit, als die ganze Welt Amerika Geld geschuldet hat. Heute jedoch schulden die Amerikaner unzähligen Staaten Geld. Aber hat sich nicht auch bei uns etwas verändert? Gehen nicht auch bei uns die Menschen sorgloser mit ihrem Geld um? Überhaupt: Wie viel von seinem Geld soll man ausgeben und wie viel sparen?

Das richtige Mass zu finden, ist nicht einfach. Klar ist nur, dass es in keinem der beiden Extreme liegen kann – weder im krankhaften Sparen noch im masslosen Konsum. Schon die Bibel lehnt Geiz wie auch Völlerei als Todsünden ab. Man soll nicht sein Leben dem Mammon unterordnen, heisst es in der Heiligen Schrift. Wie man sich aber in der Konsumwelt des 21. Jahrhunderts verhalten soll, sagt uns weder die Bibel noch eine andere Religion oder Philosophie. Jeder muss für sich das richtige Mass finden.

Ältere Leute sparen mehr

Der wichtigste Faktor ist das objektive wie das subjektive Sicherheitsbedürfnis. Oder umgekehrt: das objektive Lebensrisiko und die subjektive Risikobereitschaft. Hinsichtlich der Lebensrisiken sind wir in der Schweiz insgesamt in einer privilegierten Position. Der Sozialstaat hat für uns Vorkehrungen getroffen, um Armut im Alter oder aufgrund von Arbeitslosigkeit und Krankheit vermeiden zu können. Das gelingt zwar nicht immer, aber doch zumindest weitgehend.

Einem nach wie vor erhöhten Armutsrisiko sind vor allem Frauen im Alter ausgesetzt. Viele waren wegen Familienverpflichtungen nicht erwerbstätig oder gingen schlecht bezahlten Jobs nach. Im Alter verfügen sie deshalb oft nicht über eine genügende Alters- und Invalidenvorsorge (siehe VISIT 02/08).

Doch alles in allem hätten wir, rein objektiv gesehen, immer weniger Anlass zum Sparen. Subjektiv ist jedoch entscheidend, für wie sicher wir unser Einkommen – also meist den Arbeitsplatz und das Wirtschaftssystem – als Ganzes einschätzen. Ältere Menschen, die noch die Weltwirtschaftskrise der Dreissigerjahre und den Zweiten Weltkrieg erlebt haben, neigen eher zum Sparen als jüngere, die sich höchstens vielleicht an die Ölkrisen der Siebzigerjahre erinnern. >>

//NICHT ÜBERALL WIRD GELD «VERDIENT»

Der Umgang mit Geld spiegelt sich auch in der Sprache. Während wir im Deutschen Geld «verdienen», also einen gerechten Lohn für geleistete Arbeit bekommen, kommen Menschen in anderen Sprachkulturen anders zu ihrem Einkommen. Engländer «ernten Geld» (earn money), nachdem sie gesät haben. Amerikaner hingegen «machen Geld» (make money), wohl eine Reverenz an die Industriegesellschaft. Die Franzosen wiederum «gewinnen Geld» (gagner de l'argent), was schon sehr viel unsicherer erscheint. Und die armen Ungarn «suchen Geld».

Mobilität hat einen Namen . . .

HERAG

Preiswerte Lösungen für jede Treppe. Fachkundige Ausführung

HERAG AG **www.herag.ch**

Treppenlifte **info@herag.ch**

Tramstrasse 46 044 920 05 02

8707 Uetikon am See 044 920 05 04

Senden Sie mir bitte Unterlagen über . . .

Name ☐ Treppensitzlift

Strasse ☐ Plattformlift

PLZ/Ort ☐ Hebebühne

☐ Innenbereich

Telefon ☐ Aussenbereich

Tessin: 091 972 36 28 I Westschweiz: 079 219 20 78

Rotkreuz-Notruf

Meine Mutter will ihre Unabhängigkeit, ich ihre Sicherheit. Die Lösung: Der Rotkreuz-Notruf. Im Notfall wird schnell geholfen. Ich bin beruhigt – und sie kann weiterhin zuhause wohnen.

Schweizerisches Rotes Kreuz
Kanton Zürich

Informationen unter Telefon 044 360 28 60

aha-computerschule
Holtec GmbH
Steinberggasse 54
8400 Winterthur
Tel. 052 203 41 92
Fax 052 203 41 93
info@aha-computerschule.ch
www.aha-computerschule.ch

aha-computerschule.ch

Holtec GmbH

Computer lernen leicht gemacht!

Möchten Sie schon lange einen Computer bedienen können? Oder verschiedene Informationen aus dem Internet abfragen können?

Wir helfen Ihnen dabei. Bei der aha-computerschule sind Sie genau richtig, denn wir richten uns nach Ihren Bedürfnissen. Grundkenntnisse brauchen Sie keine.

Sie bestimmen, was, wann und wie oft Sie lernen wollen.

Wo: Steinberggasse 54, 2. Stock, 8400 Winterthur

Wann: Montag – Donnerstag 9^{00} - 13^{00} Uhr
14^{00} - 18^{00} Uhr

Wer: Marc Haefliger, ☎ 052 203 41 92, **mobile** 079 463 49 58

Interessiert? Rufen Sie uns an und vereinbaren Sie einen Termin um unser Angebot unverbindlich auszuprobieren. Wir stehen Ihnen gerne mit Rat und Tat zur Seite. Wir freuen uns auf Sie!

aha-computerschule - Lernen à la carte!

>>

Ein weiterer Faktor, der über die Sparneigung entscheidet, sind die familiären Umstände. Wer keine Kinder hat, denen er eine teure Ausbildung finanzieren muss oder gar etwas vererben will, braucht weniger zu sparen. Je weniger Kinder es gibt, desto weniger muss gespart werden. Umgekehrt sollte aber die stetig steigende Scheidungsquote die Leute zum vermehrten Sparen anregen. Lässt sich ein Paar scheiden, steigen die Lebenshaltungskosten markant an und das Einkommen, das zuvor gereicht hat, genügt plötzlich nicht mehr.

Schliesslich ist die Verfügbarkeit von Krediten ein wichtiger Faktor, der über die Sparneigung entscheidet. Wenn es keine Kredite – beispielsweise für den Hausbau – gibt, bleibt den Menschen gar nichts anderes übrig, als Geld auf die hohe Kante zu legen. Oder andersherum: Je einfacher man an Kredite kommt, desto weniger glaubt man, sparen zu müssen.

Schöne neue Warenwelt

Aber genau hier beginnt die Sache natürlich zweischneidig zu werden. Denn nicht zuletzt die einfache Verfügbarkeit von Krediten hat ja die Grundlage für die heutige Schuldenkultur geschaffen – in Amerika wie anderswo.

Auch bei uns hat eine Bank plakatiert: «Kredit bekommen, Cabrio gekauft». Dabei dient der Kredit in vielen Fällen nur dazu, die Anzahlung auf das Cabrio zu leisten, das dann geleast wird.

Denn längst ist das Kreditgeschäft nicht mehr alleine Domäne der Banken. Jedes Radiogeschäft offeriert Ratenzahlung und Leasing. Die Grossverteiler ködern ihre Kunden mit kostenlosen Kreditkarten. Konsumkredite werden aggressiv beworben. Und wenn der Automat kein Geld mehr ausspuckt, füllt man halt im Internet einen Kreditantrag aus – und schon liegt einem die Warenwelt zu Füssen.

Diese dreht sich schneller und schneller. Das Warenangebot nimmt ständig zu, die Modelle wechseln immer häufiger. Wo es früher noch eine Sommer- und eine Winterkollektion gab, gibt es heute neue Trends im Monatsrhythmus. Wer mithalten will, braucht Geld – und sei es fremdes. «Das Problem der Überschuldung frisst sich in die Mittelschicht vor», sagt Susanne Johannsen, Leiterin der Fachstelle für Schuldenfragen im Kanton Zürich.

Aber heisst das nun, dass sich in der Schweiz der Umgang mit Geld geändert hat? Oder heisst es nur, dass durch das grössere Waren- und Kreditangebot mehr Menschen Mühe haben, ihr Budget realistisch einzuschätzen? Betrachtet man die Sparquote der privaten Schweizer Haushalte, besteht auf den ersten Blick kein Grund zur Besorgnis. Die Sparquote ist im internationalen Vergleich hoch, und sie ist in den letzten Jahren auch relativ stabil geblieben.

Doch das ist nur die halbe Wahrheit. Denn das Vermögen der Schweizer gehört grösstenteils einigen wenigen. Rund zwei Drittel der Bevölkerung haben derweil ein Vermögen von weniger als 100 000 Franken. Der Soziologe Ueli Mäder warnt deshalb vor einer Refeudalisierung der Schweiz, vor einer Rückkehr zum Ständestaat. Das mag übertrieben sein. Doch hinter der durchschnittlichen Sparquote verbergen sich tatsächlich einige wenige, die sehr viel sparen können und immer reicher werden, und viele andere, die kaum über ein nennenswertes Vermögen verfügen.

Ein heilsamer Schock

Wie wirkt sich die aktuelle Krise auf der Ausgabenseite aus? Seit längerer Zeit beobachtet man auch bei uns einen zunehmenden Hedonismus: Die Menschen orientieren sich am Genuss – bei abnehmender Bereitschaft, sich den kleinen oder grösseren Luxus im Alltag zuerst auch wirklich zu verdienen. An die Stelle des klassischen Sparens treten die Kredite und das «Nachsparen». Immerhin: Diese Entwicklung ist umkehrbar. So hat sich in den letzten Monaten die Sparquote in Amerika von 0 auf 2,4 Prozent verbessert. Für manche ist die Wirtschaftskrise ein heilsamer Schock.

In Zürich hat es mitterweile aufgehört zu schneien. Die Sonne wagt sich hinter den Wolken hervor. «Möchten Sie noch einen Kaffee?», fragt eine Serviererin. Da ist sie wieder, die Frage: Sparen oder ausgeben? Ich entscheide mich fürs Sparen und bezahle 5 Franken 30. Die Luft draussen ist kalt, doch die Sicht ist klar.

Betrachtet man die Sparquote der Schweizer Haushalte, besteht kein Grund zur Besorgnis. Sie blieb in den letzten Jahren stabil. Doch das ist nur die halbe Wahrheit. Denn das Vermögen der Schweizer gehört grösstenteils einigen wenigen. Knapp zwei Drittel der Bevölkerung haben ein Vermögen von unter 100 000 Franken.

SPARSTRATEGIE_Ob jemand sparsam mit seinem Geld umgeht, hängt nicht nur von seiner finanziellen Situation und seinem sozialen Umfeld ab. Grossen Einfluss hat auch die Persönlichkeit. Der Psychologe Dr. Hans-Georg Häusel erklärt, was unser Ausgabe- und Sparverhalten steuert.

ÄLTERE MENSCHEN SIND SPARSAMER

Interview//**CHRISTIAN MIHATSCH**

Herr Häusel, manche Menschen ruinieren sich sehenden Auges, während andere auch mit geringen Mitteln zu haushalten wissen. Woran liegt das?

HANS-GEORG HÄUSEL: Unser Ausgaben- und Sparverhalten wird durch drei sogenannte Emotionssysteme gesteuert. Diese Systeme sind bei allen Menschen vorhanden, aber unterschiedlich stark ausgeprägt. Daher kommt das unterschiedliche Verhalten.

Können Sie diese drei Emotionssysteme kurz erklären?

Wir haben das Stimulanz- und das Dominanzsystem, die uns dazu veranlassen, Geld auszugeben, und das Balance- oder Gleichgewichtsprogramm, das uns zum Sparen anhält. Das Stimulanzsystem ist der Wunsch nach immer neuen Reizen und Erfahrungen. Es veranlasst uns, unbekannte Gerichte auszuprobieren oder zu reisen. Es macht uns neugierig. Das Dominanzsystem beinhaltet unser Streben nach Macht und Autorität. Es fördert die Risikobereitschaft und motiviert uns dazu, gewinnen zu wollen und als erfolgreich anerkannt zu werden. Der Kauf eines teuren Sportwagens wird vom Dominanzsystem veranlasst.

Und wann wird gespart?

Das Balance- oder Gleichgewichtsprogramm versucht, für Sicherheit und Beständigkeit zu sorgen. Es veranlasst uns zu sparen. Die Volksweisheit «Spare in der Zeit, so hast du in der Not» ist Ausdruck des Balance-Programms.

Und welches der drei Systeme ist nun für den Wunsch nach mehr Besitz und Einkommen verantwortlich?

Alle drei. Der Wunsch nach Besitz, egal ob in Form von Geld oder Gütern, ist Teil aller drei Systeme. Nur die Motivation ist eben jeweils eine andere. Einmal ist es Stimulanz, einmal Dominanz und einmal Sicherheit.

Heisst das nun, dass der sorgsame oder sorglose Umgang mit Geld angeboren ist?

Grob kann man sagen, dass unser Verhalten je zur Hälfte angeboren und angelernt ist. Ausserdem spielen natürlich die Umstände, die aktuelle Situation eine Rolle. Wenn das Umfeld euphorisch gestimmt ist, lässt man sich mitreissen, wenn es eher depressiv ist, wird man selber auch vorsichtiger.

Wenn die ältere Generation den Eindruck hat, die jüngere ginge sorglos mit Geld um, dann ist das also Folge des Erlernten?

Ja und nein. Meine Eltern, die die Weltwirtschaftskrise und den Krieg mitmachten, haben gelernt, mit Geld vorsichtig umzugehen. Meine Töchter hingegen haben vom Leben noch nie «eins aufs Maul bekommen». Sie sind sorgloser, genussorientierter. Soweit also zum angelernten Teil des Umgangs mit Geld.

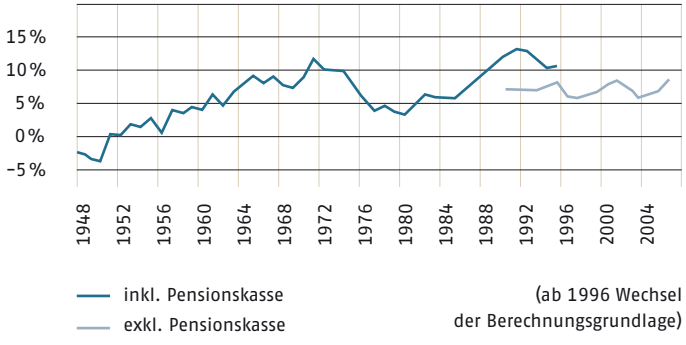
Und der andere Grund, warum ältere Menschen meinen, ihre Kinder seien zu sorglos?

Im Alter wird man sparsamer. Das Balance-Programm wird wichtiger, die Stimulanz- und Dominanzsysteme werden schwächer. Ausserdem haben Untersuchun-

«Unser Ausgaben- und Sparverhalten wird durch drei Emotionssysteme gesteuert. Wir haben das Stimulanz- und das Dominanzsystem, die uns dazu veranlassen, Geld auszugeben, und das Balanceprogramm, das uns zum Sparen anhält.» **HANS-GEORG HÄUSEL**

Schweiz: Sparsames Volk

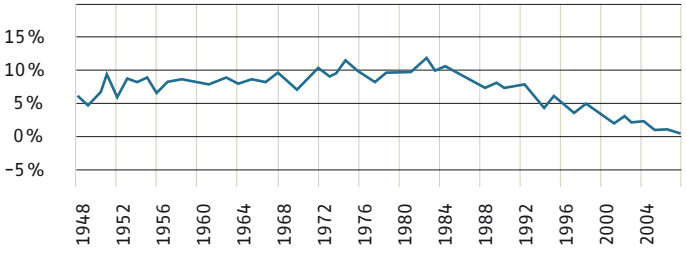
Sparquote der Schweizer Haushalte
in Prozent des verfügbaren Einkommens



Quelle: Bundesamt für Statistik

USA: Leben auf Pump

Sparquote der US-Haushalte
in Prozent des verfügbaren Einkommens



Quelle: Federal Government, Bureau of Economic Analysis

gen gezeigt, dass ältere Menschen mit weniger Geld auf das gleiche Zufriedenheitsniveau kommen wie jüngere. Sie brauchen rund 10 bis 15 Prozent weniger Geld, um gleich zufrieden zu sein.

Gibt es vom Alter abgesehen andere Faktoren wie Geschlecht oder Konfession, die unseren Umgang mit Geld beeinflussen?

Katholiken sind etwas genussorientierter als Protestanten. Die protestantische Ethik beruht bekanntlich auf Leistung und Sparen. Auch sind Frauen sparsamer als Männer. Und wenn sie etwas kaufen, dann ist das eher vom Stimulanzsystem und bei Männern eher vom Dominanzsystem her motiviert. Die Unterschiede sind aber gering.

Wie steht es mit den Unterschieden zwischen verschiedenen Nationalitäten? In Amerika zum Beispiel ist die Sparquote gleich null.

Die Amerikaner sind risikofreudiger. Man darf nicht vergessen, dass Amerika von Abenteurern gegründet wurde. Sie haben mehr Testosteron im Blut. Das kann man messen. Insgesamt sind aber die Unterschiede zwischen einzelnen Personen in einem Land viel grösser als die Unterschiede zwischen Ländern.

Woher kommt es, dass «Schulden machen» bei uns als etwas Negatives gesehen wird?

60 Prozent der Menschen sind eher konservativ eingestellt. Ausserdem wird unsere Gesellschaft immer älter und somit weniger risikofreudig. Die zuvor erwähnte Volksweisheit ist also weitherum anerkannt.

Aber nimmt die Bedeutung von Besitz nicht eher zu?

Unsere Gesellschaft wird hedonistischer, also genussorientierter. Das Stimulanzsystem wird stärker. Ausserdem geben uns die Medien natürlich Rollenbilder vor: Reiche und Stars. Aber eigentlich müsste man das einen Soziologen oder einen Kommunikationswissenschaftler fragen.

Wie beurteilen Sie die zunehmende Verbreitung von Kreditkarten? Merken die Leute überhaupt noch, wenn sie Geld ausgeben?

Bei Bargeld hat man die greifbare Erfahrung. Man spürt die Münzen und Scheine, die man weggibt, wenn man etwas kauft. Wir wissen aus Untersuchungen, dass Menschen mit Kreditkarten tendenziell mehr Geld ausgeben. Es fehlt das Gefühl, etwas wegzugeben.

Zusammenfassend kann man also sagen, dass unser Umgang mit Geld …

…von drei Faktoren bestimmt ist: Erstens von unserer genetischen Ausstattung, die sich von Generation zu Generation nicht verändert. Zweitens von dem, was wir gelernt haben, und da ging es uns in den letzten fünfzig Jahren ja eigentlich immer besser. Das wird sich mit der aktuellen Krise möglicherweise ändern. Und drittens hängt unser Verhalten von den situativen Umständen ab. Dazu gehört zum Beispiel die Stimmung in unserem sozialen Umfeld.

//ZUR PERSON

Dr. Hans-Georg Häusel ist promovierter Psychologe. Er ist Autor zweier Bücher über marketingorientierte Hirnforschung: «Think Limbic» und «Brain View». Ausserdem ist er Partner des auf neuronales Marketing spezialisierten Beratungsunternehmens Gruppe Nymphenburg. www.nymphenburg.de

Foto: zvg

EINE KLEINE GELDGESCHICHTE_Geld wird zunehmend abstrakt. Während früher der Wert einer Münze in ihrem Gold- oder Silbergehalt enthalten war, beruht das Vertrauen in die Werthaltigkeit von Geld heute auf der Solidität von Institutionen oder der Wirtschaftskraft von Ländern.

BANKING UNTER DEN AUGEN DES PHARAO

Text//**CHRISTIAN MIHATSCH**

Angenommen, Sie wären Coiffeur und wollten einen Fernseher kaufen. Ohne Geld müssten Sie ein Fernsehgeschäft finden, dessen Besitzer bereit ist, Ihnen einen Fernseher zu geben und sich dafür fünf Jahre lang bei Ihnen die Haare schneiden zu lassen. Sie müssten tage-, wenn nicht wochenlang mit den Besitzern von Fernsehgeschäften verhandeln und kämen nicht zum Arbeiten. Mit Geld ist das viel einfacher. Sie verkaufen Ihre Haarschnitte gegen Geld und benutzen dann dieses Geld, um sich den Fernseher Ihrer Träume zu kaufen. Geld ist also ein «Zwischentauschmittel».

Weil Geld so unglaublich praktisch ist, gibt es derartige Zwischentauschmittel mittlerweile schon seit über 100 000 Jahren. Damals benutzte man Muscheln oder Elfenbein als Tausch- und Wertaufbewahrungsmittel, die zweite wichtige Funktion von Geld. Das erste Geld war also Warengeld. Man rechnete alle Preise in eine Standardware wie Getreide oder eben Schmuck (Muscheln usw.) um. Die dritte Funktion von Geld ist, dass es als einheitlicher Wertmassstab dient. Vor 2600 Jahren erfanden die Lydier geprägte Münzen aus Gold. Diese hatten den Vorteil, dass man sie nicht mehr wiegen musste, sondern abzählen konnte. Der Wert des Geldes war aber immer noch in den Münzen selber enthalten. Man konnte sie im Bedarfsfall auch einschmelzen und beispielsweise wieder zu Schmuck verarbeiten.

Den Schritt zu Geld, das einen Wert nur repräsentiert, haben bereits die alten Ägypter mit ihren Getreidequittungen vollzogen.

Den Schritt zu Geld, das einen Wert nur repräsentiert, haben die alten Ägypter um 330 v. Chr. vollzogen. Die Bauern deponierten ihr Getreide in Getreidebanken und bekamen dafür eine Quittung. Diese Quittungen entwickelten sich rasch zu einem allgemein anerkannten Zahlungsmittel. Man händigte bei einem Kauf nicht mehr das Getreide selbst aus, sondern nur noch das Anrecht auf eine bestimmte Menge Getreide in der Getreidebank. Der eigentliche Wertgegenstand, das Getreide, blieb in der Bank. Geld wurde zum ersten Mal abstrakt, indem der aus wertlosem Material bestehenden Quittung ein Wert zugemessen wurde – eine enorme zivilisatorische Leistung.

Anrechtsscheine statt Gold

Ausserdem ermöglichten die Getreidequittungen die Entstehung des modernen Bankwesens. Die Getreidebanken konnten mehr Quittungen ausgeben, als sie Getreide vorrätig hatten. Sie konnten Kredite vergeben. Die im Umlauf befindlichen Quittungen waren nun einerseits durch den Getreidevorrat und andererseits durch die Aussenstände der Getreidebank gedeckt. Das Vertrauen darauf, dass die Quittungen etwas wert waren, bezog sich nun nicht mehr auf den Getreidevorrat selber, sondern auf die Solidität der Getreidebanken.

Ganz ähnlich operierten nach der Erfindung von Papiergeld die Banken. Für das Gold, das in ihren Tresoren lag, druckten sie Anrechtsscheine, sogenannte Banknoten. Der Wert der im Umlauf befindlichen Banknoten übertraf dabei das tatsächlich vorhandene Gold um ein Vielfaches. Jede Bank druckte ihr eigenes Geld. In den USA gab es im 19. Jahrhundert über 5000 verschiedene derartige Banknoten.

Modernes Geld ist ein «Zwischentauschmittel» mit einem rein symbolischen Zählwert.

Foto: Fotolia

Erst 1913 wurde die Federal Reserve Bank (Fed), die amerikanische Zentralbank, gegründet. Die Schweiz war da etwas schneller: 1907 erhielt die Schweizerische Nationalbank (SNB) das Monopol auf die Ausgabe von Banknoten, und die verschiedenen kantonalen Währungen wurden abgeschafft.

Private Währungen bestehen weiter

Noch immer waren die Banknoten aber Anrechtsscheine auf Gold, das die Nationalbanken in ihren Tresoren horteten. Aber wie schon bei den ägyptischen Getreidebanken überstieg das umlaufende Geld das zur Deckung dienende Gold bei Weitem. Als der Goldstandard 1973 endgültig abgeschafft wurde, waren nur noch 0,5 Prozent des Geldes tatsächlich mit Gold gedeckt. Das Vertrauen in die Werthaltigkeit der Scheine bezog sich nicht länger auf die Solidität einer einzelnen Organisation, sondern auf die Wirtschaftskraft eines Landes.

Neben den klassischen Währungen, die von Zentralbanken ausgegeben werden, existieren aber nach wie vor private Parallelwährungen. So gibt in der Schweiz die WIR Bank Genossenschaft ihr eigenes Geld, eben die WIR, heraus. International bedeutsam sind Flugmeilen. Nach einer Berechnung der englischen Zeitschrift «The Economist» übertrifft der Wert der von Vielfliegern angesammelten Bonusmeilen den Wert aller US-Dollar-Noten. Längst bekommt man nicht nur beim Fliegen diese Bonusmeilen, sondern auch, wenn man mit seiner Kreditkarte einkauft oder ein Auto mietet. Bei den Flugmeilen sieht man aber auch, was passiert, wenn eine Bank – hier also die Fluggesellschaften – zu viel Geld ausgibt. Es entsteht Inflation. Man braucht immer mehr Meilen für einen «Gratisflug».

Was ältere Menschen in die Armut führt

NOTLAGE_Die meisten Rentnerinnen und Rentner verfügen zwar über ausreichend finanzielle Mittel. Doch nicht wenige leben in Armut und sind auf Unterstützung angewiesen.

CM/PS//Der Zweite Weltkrieg war zu Ende, und die Menschen blickten wieder mit Optimismus in die Zukunft. Die Folge war ein Babyboom. Heute gehen die Angehörigen dieser Generation nach und nach in Rente. Weil sie aber selber weniger Kinder hatten als ihre Eltern und weil die Lebenserwartung gestiegen ist, wird die Gesellschaft nun immer älter. In der Schweiz steigt der Anteil der über 65-Jährigen von heute 15 auf 25 Prozent im Jahr 2035. Das belastet die AHV. Bis ins Jahr 2025 muss der Gegenwert von rund drei Mehrwertsteuerprozenten zusätzlich für die AHV aufgewendet werden.

Die Pro Senectute hilft bei Notlagen

Grosse Sorgen über Armut im Alter muss sich der Grossteil der Babyboomer zwar nicht machen. Das dreigliedrige System der Altersvorsorge bewährt sich: Das Haushaltseinkommen von erst kürzlich Pensionierten liegt über dem älterer Rentner. Dies ist vor allem der Einführung des Pensionskassenobligatoriums im Jahr 1985 zu verdanken. Auch ist die Erwerbsquote der 50- bis 65-Jährigen mit 80 Prozent in der Schweiz doppelt so hoch wie im benachbarten Ausland. Das macht sich in der Vermögenssituation der Rentnerhaushalte positiv bemerkbar. Fast jedes fünfte Rentnerehepaar verfügt über ein Bruttovermögen von über einer Million Franken.

Es gibt freilich auch die Kehrseite. Zwar ist der Anteil der Rentnerinnen und Rentner, die Sozialhilfe beziehen, mit 0,5 Prozent vergleichsweise niedrig. Doch immerhin 2 Prozent der Rentnerinnen und Rentner im Kanton Zürich gelten als «sehr arm», weitere 12 Prozent kommen nur dank der Ergänzungsleistungen zur AHV auf ein erträgliches Auskommen, weiss Bruno Gemperle von der Pro Senectute Kanton Zürich. Unter Armut im Alter leiden oft Frauen, die Teilzeit gearbeitet und so kein Pensionskassenguthaben angespart haben.

Die Erfahrung der Pro Senectute zeigt: Immer wieder geraten ältere Menschen in finanzielle Notlagen. So hat die Pro Senectute im Zürcher Kantonsgebiet allein im letzten Jahr rund 1500 Menschen finanziell unterstützen müssen. Dies ist laut Bruno Gemperle unter anderem darauf zurückzuführen, dass bei den Ergänzungsleistungen die hohen Wohnkosten in Zürich nicht angemessen berücksichtigt werden oder behinderte Rentner keinen Anspruch auf Zuschüsse – etwa für Rollstühle – haben. In Einzelfällen können auch eine Zahnsanierung oder andere Gesundheitskosten, die von den Krankenkassen nicht gedeckt werden, zu einer Notlage führen.

GENERATIONEN IM GESPRÄCH_Taschengeld, Markenkleidung und immer genügend Gespartes für Bücher und Reisen: Drei Generationen reden über Geld, das Sparen und kleine wie grosse Wünsche.

«GROSSZÜGIGKEIT ZAHLT SICH AUS»

Interview, Foto//**SENTA VAN DE WEETERING**

Liselotte Helberg (79), Regula Dejung (54) und Carlo Silberschmidt (15) haben sich mit VISIT getroffen, um über Geld zu reden. Die drei stammen aus verschiedenen Generationen, sind aber alle in Zürich aufgewachsen und haben hier den grössten Teil ihres Lebens verbracht. Liselotte Helberg hat während 28 Jahren als Juristin auf dem Sozialamt gearbeitet. Regula Dejung ist Soziologin, Mutter von zwei Töchtern, die eine erwachsen, die andere 17-jährig. Sie ist für das Fundraising im Blindenwohnheim Mühlehalde verantwortlich. Carlo Silberschmidt besucht das Realgymnasium in Zürich.

Carlo, wie viel Sackgeld bekommst du?

CARLO SILBERSCHMIDT: Fürs Essen pro Tag zehn Franken und zusätzlich zehn Franken in der Woche. Davon bezahle ich alles, was ich nicht unbedingt brauche. Wenn ich grössere Dinge kaufen will, muss ich mir das zusammensparen. Daheim kann ich etwas dazuverdienen, indem ich im Haus oder im Garten umfangreichere Arbeiten übernehme.

LISELOTTE HELBERG: Bei mir waren das natürlich etwas andere Zahlen. Ich bekam in der zweiten Klasse zwanzig Rappen pro Woche, später dann etwas mehr. Die Devise war: «Du kannst damit machen, was du willst, nur keine Süssigkeiten kaufen.» Ich habe dann vor allem für SJW-Heftchen gespart, also für die Zeitschriften des Schweizerischen Jugendschriftenwerks; die kosteten 50 Rappen pro Stück. Ab der vierten Klasse bin ich in den Schülergarten gegangen und konnte meiner Mutter das Gemüse verkaufen, etwa zehn Rappen für einen Salat. Da fühlte ich mich reich.

REGULA DEJUNG: Ich habe in der Primarschule kein Taschengeld bekommen. Ab der vierten Klasse arbeitete ich; meist übernahm ich Aufgaben für Arbeitgeber meiner Mutter oder Babysitting. Darauf war ich sehr stolz. Ich bin allein mit meiner Mutter aufgewachsen, die aus sehr einfachen Verhältnissen stammte. Sie sagte mir nach meiner Matur: «Das ist alles, was ich habe, wir teilen es jetzt durch zwei, und du schaust, dass du davon studieren kannst.» Das hat mir riesigen Eindruck gemacht, und diese Grosszügigkeit wollte ich auch selber beibehalten. Wahrscheinlich habe ich deshalb ein etwas atypisches Verhältnis zu Geld.

Hat mehr Geld – zum Beispiel für Markenkleidung – Auswirkungen auf den Status?

CARLO SILBERSCHMIDT: Marken sind schon ein Statuszeichen, aber man muss einen Mix finden. H&M-Kleider erfüllen ihren Zweck, wenn jedoch irgendwo auch noch ein Markenname draufsteht, fühlt man sich schon besser. Gleichzeitig riskiert man allerdings auch, als Bonze zu gelten, wenn man zu viele Markenartikel trägt.

REGULA DEJUNG: Mir sind Marken völlig egal, für mich zählt, wie etwas aussieht. Ich mag ausgefallene Dinge, aber darauf, ob sie billig oder teuer sind, kommt es mir nicht an.

Im Moment ist die Wirtschaftskrise Dauerthema in den Medien. Haben Sie das Gefühl, dass Sie das persönlich betrifft?

LISELOTTE HELBERG: Nein. Ich habe keine Aktien, die ins Bodenlose sinken könnten, und um Pensionskasse und AHV mache ich mir keine Sorgen.

CARLO SILBERSCHMIDT: Ich habe zwar ein Konto bei der UBS, aber keine Angst um mein Geld, ich bin ja kein Grossanleger.

«Mir sind Marken völlig egal, für mich zählt, wie etwas aussieht.» **REGULA DEJUNG (54)**

Sie trafen sich zum Gespräch: Liselotte Helberg (rechts), Carlo Silberschmidt (Mitte), Regula Dejung (links), Gesprächsleiterin Senta van de Weetering (vorne).

REGULA DEJUNG: Es betrifft mich schon, aber mich interessieren vor allem die soziopolitischen und wertmässigen Auswirkungen der Krise.

Geld ist ja bekanntlich kein beliebtes Thema in der Schweiz. Reden Sie über Geld?

CARLO SILBERSCHMIDT: Unter Kollegen vor allem, wenn es um Tipps für einen Nebenverdienst geht oder darum, wo man etwas billiger bekommt.

REGULA DEJUNG: Nicht oft, aber es ist auch kein Tabu. Was ich hinzufügen muss: Geiz ist für mich ein rotes Tuch. Wenn jemand ständig über Geld redet und ich dabei merke, dass er die Rechenmaschine im Kopf nie abstellt, ziehe ich mich zurück, wenn ich kann.

LISELOTTE HELBERG: Das kann ich so unterschreiben. Ich sage immer: Es gibt Leute, die einladen, und solche, die sich einladen lassen. Da bin ich mir zu schade dafür.

CARLO SILBERSCHMIDT: Geiz finde ich auch nicht gut. Aber wenn jemand ständig alle einlädt, dann bekommt man den Eindruck, er werfe mit Geld um sich.

REGULA DEJUNG: Ich habe übrigens die – unbeabsichtigte – Erfahrung gemacht, dass Grosszügigkeit sich auszahlt. Je mehr man rauswirft, umso mehr kommt zurück.

Was war für Sie das am besten ausgegebene Geld?

LISELOTTE HELBERG: Reisen.

REGULA DEJUNG: Am meisten Spass macht es mir, Geld für Geschenke auszugeben.

CARLO SILBERSCHMIDT: Das ist in meinem Alter schwer zu sagen. Eine gute Investition war zum Beispiel der Computer, den brauche ich für die Schule und um mit den Kollegen Kontakt zu halten. Auch beim Handy bin ich stolz darauf, dass ich es habe.

Und worauf sparen Sie?

LISELOTTE HELBERG: Ich geniesse es, dass ich nicht mehr sparen muss. Nun, ich habe auch keine exorbitanten Wünsche. Sparen musste ich vor allem während des Studiums. Die Möglichkeiten, Geld zu verdienen, waren kläglich, und da habe ich bei meiner Mutter Geld ausgeliehen, damit ich reisen konnte. Aber ich fand es grauenhaft, Schulden zu haben.

REGULA DEJUNG: Das verstehe ich sehr gut. In meinem Leben hatte ich bis jetzt nur Hypothekarschulden, alles andere möchte ich wirklich nicht. Sparen ist mir allerdings fast gleich fremd. Ich finde es wunderbar, genügend Geld zu haben, aber wenn es nicht da ist, macht es mir nichts aus, die Ansprüche runterzuschrauben.

LISELOTTE HELBERG: Auch das kann ich fast wörtlich unterschreiben. Wenn ich genügend Bücher habe, kann ich auf vieles verzichten.

CARLO SILBERSCHMIDT: Für mich ist es sinnvoll, auf einen neuen Computer zu sparen. Dafür lohnt es sich auch, arbeiten zu gehen. Schulden mache ich nur kurzfristig, wenn ich grad kein Geld dabeihabe. Die bezahle ich dann am nächsten Tag auch wieder zurück.

REGULA DEJUNG: Ich glaube, wir sind überhaupt nicht repräsentativ. Wir haben ja alle eine richtig biedere Einstellung zum Geld.

Alle lachen.

//SCHREIBEN SIE UNS IHRE MEINUNG!

Haben ältere Menschen ein anderes Verhältnis zum Geld als junge Leute? Falls ja: Worin sehen Sie die Gründe? Was lehrt uns die aktuelle Finanzkrise? Ihre Meinung interessiert uns. Schreiben Sie an: Pro Senectute Kanton Zürich, Redaktion VISIT, Forchstrasse 145, 8032 Zürich. E-Mail: visit-magazin@zh.pro-senectute.ch

ABNUTZUNG_Je älter wir werden, desto häufiger plagen uns Schmerzen. Beim einen Menschen hier, beim anderen dort. Denn der Körper nützt sich im Lauf der Jahre ab. Trotzdem muss Schmerz nicht einfach Schicksal sein. Was können Sie tun?

SCHMERZ, LASS NACH…

Text//**HANS WIRZ**

Schmerz ist zunächst vor allem Fühlsache: Es tut weh. Hinzu kommt, zweitens, das Gefühl. Es begehrt auf, lamentiert, reklamiert, will nicht wahrhaben, dass der Körper Verlust und Schwäche signalisiert. Schliesslich steigt Angst auf.

Der Mensch ist nicht nur ein Körper, sondern in erster Linie eine Persönlichkeit. Und diese will durchhalten oder resigniert, wenn der Schmerz dauerhaft zu werden droht. Da die innere Einstellung nicht nur die Gemütslage bestimmt, sondern auch grossen Einfluss hat auf unsere körperlichen Aktionen, ist es sinnvoll, besser verstehen zu lernen, was im Körper passiert.

Schmerz muss sein

Schmerz ist ein Ausruf: Hallo, da gibt es einen Engpass! Wie sollte der Körper uns denn sonst warnen, wenn irgendwo etwas nicht mehr stimmt? Die Ursache des Schmerzes kann unbedeutend sein, beispielsweise wenn wir zu viel gegessen haben und der Magen momentan nicht mehr will. Oder wenn uns der Föhn für einige Stunden blockiert. Aber Schmerz kann auch etwas Ernsthaftes signalisieren.

Schmerzen beeinflussen das ganze Denken und Fühlen. Ein Mensch mit chronischen Schmerzen wird ein anderer Mensch – einer, der sich häufig nicht verstanden fühlt.

So entsteht Schmerzinformation

Ob ein kleines Wehwehchen oder ein grosses Ereignis, der Schmerzmechanismus ist immer derselbe: Die im ganzen Körper verteilten Schmerzrezeptoren (Nervenenden) nehmen einen Schmerzreiz wahr. Ursache ist beispielsweise eine heisse Herdplatte. Der Impuls wird zum Rückenmark weitergeleitet, das augenblicklich einen Schutzreflex auslöst – zum Beispel den, die Hand blitzartig von der Herdplatte zurückzuziehen. Danach gelangen die Schmerzsignale ins Gehirn, wo sie als Erfahrung gespeichert werden.

Was bei chronischen Schmerzen passiert

Flacht aktueller Schmerz bei kurzzeitigen Ereignissen relativ schnell wieder ab, signalisiert dagegen der chronische Schmerz eine anhaltend wirksame «Fehlerquelle» im Körper. Mehr noch: Der Schmerz verselbstständigt sich und kann zu einer eigenen Krankheit werden. Dabei ist diese Art von Schmerzempfindung eigentlich unnötig, denn das Gehirn weiss ja längst, dass beispielsweise Gelenke unter Rheuma leiden, also entzündet sind. Nichtsdestotrotz beeinflussen chronische Schmerzen das ganze Denken und Fühlen der Patienten. Ein Mensch mit chronischen Schmerzen wird deshalb ein anderer Mensch – einer, der sich häufig nicht verstanden fühlt.

Auch wenn sich Schmerz nicht immer wegtherapieren lässt: Versucht werden sollte es auf jeden Fall. Es ist heute selbstverständlich, dass alles Mögliche getan wird, Schmerz mindestens zu lindern. Es gibt Fachpersonen, die helfen können. Alle brau-

Schmerzen und Abnützung gehören zum menschlichen Körper wie Risse und Verwitterung zum harten Holz eines Baumes.

chen dazu möglichst präzise Angaben. Eine gute Idee ist es deshalb, ein Schmerztagebuch zu führen, in das jeder auftretende Schmerz eingetragen wird.

Vorsicht Nebenwirkung

Synthetisch hergestellte Mittel kommen in der klassischen Schulmedizin zum Einsatz und wirken, indem sie den Schmerz abblocken; er wird dann im Gehirn nicht mehr wahrgenommen. Es gibt Schmerzmittel, die unmittelbar am Ort des Geschehens wirken. Beispielsweise an den Zähnen. Andere, starke Analgetika, wirken zentral, also direkt im Zentralnervensystem, im Gehirn und im Rückenmark. In der Regel haben synthetisch hergestellte Medikamente Nebenwirkungen.

Es kann deshalb sinnvoll sein, zuerst natürliche Mittel einzusetzen. Auch natürliche Heilmittel können aber Nebenwirkungen haben. Es ist deshalb in jedem Fall angezeigt, sich von Fachpersonen beraten zu lassen.

//TIPPS FÜR DEN BESSEREN UMGANG MIT SCHMERZEN

- > Warten Sie nicht zu, wenn Schmerzen plagen. Lassen Sie sie abklären.
- > Wärme entspannt und fördert die Durchblutung. Kälte wirkt entzündungshemmend – beides kann richtig sein.
- > In Schmerzkliniken sind die Abklärungsmöglichkeiten und das Angebot an Linderungsmöglichkeiten für chronische Schmerzen am grössten.
- > Ziehen Sie sich nicht zurück, auch wenn es sehr wehtut, sondern suchen Sie fachliche Unterstützung und menschliche Kontakte.
- > Suchen Sie im Internet oder in der Bibliothek Informationen zum Thema.
- > Lassen Sie nicht zu, dass Schmerz – als Angst oder als Realität – Ihr Leben zu dominieren beginnt. Akzeptieren Sie ihn als Teil Ihres Lebens und richten Sie Ihr Leben nach dem aus, was Sie erfreut.

Foto: Pixelio

- trocken
- diskret

IncoSan Sicherheits-Wäsche

- bequem
- sicher

Blasen-Schwäche?

Mit IncoSan-Unterwäsche 100 % sicher und für viele Stunden trocken

NEU auch Lösungen bei mittlerer oder stärkerer Blasenschwäche!

Diskrete Sicherheit OHNE Einlage, Binden, Windeln

Die neuen Sicherheits-Slips mit Nässesperre

NEU

IncoSan Unterwäsche löst das lästige Blasenproblem und schenkt Ihnen 100 % Sicherheit. Die hautfreundlichen Baumwoll-Slips kommen diskret innert Tagen per Post – sind bequem – bleiben stundenlang trocken – und lassen sich beliebig oft im Kochgang waschen.

So können Sie sich wieder normal bewegen, ohne dauernd aufzupassen, sparen pro Jahr gut 1000 Franken an Einlagen, Binden, Windelhosen und schonen die Umwelt.

Besser, hygienischer und sparsamer geht es nicht.

Diskret und unsichtbar

IncoSan-Slips sind selbst unter engen Hosen völlig unsichtbar. Der Postversand erfolgt diskret und schnell innert Tagen.

Verlangen Sie heute noch den ausführlichen Gratis-Prospekt 2113 per Telefon, Fax oder mit Ihrem Coupon.

Gratis-Katalog
0848 748 648

IncoSan Sicherheits-Wäsche
IncoSan GmbH
Postfach 57 Tel. 0848 748 648
CH-9053 Teufen Fax 071 335 80 19
www.incosan.com info@incosan.com

Antwort-Coupon

3002113

Bitte senden Sie mir diskret den Gratis-Prospekt 2113

Name

Vorname

Strasse

PLZ/Ort

Bitte ausschneiden und einsenden an: IncoSan GmbH . Postfach 57 . 9053 Teufen
oder bequem per Telefon 0848 748 648 oder Fax 071 335 80 19

THERAPIE_Schmerzen mit Geduld bekämpfen und für Ablenkung sorgen – zu diesen Strategien rät Dr. Barbara Federspiel, Chefärztin Innere Medizin am Spital Zimmerberg in Horgen. In der Schmerzklinik des Spitals werden unter anderem chronische Schmerzen analysiert und behandelt.

«SCHMERZ IST EIN WARNSIGNAL»

Interview// **HANS WIRZ**

Chronischer Schmerz baut sich häufig langsam auf und plagt viele Patientinnen und Patienten hartnäckig. Kann er in der Schmerzklinik rasch zum Verschwinden gebracht werden?

BARBARA FEDERSPIEL: Schmerz ist ein Warnsignal. Lässt sich die Ursache von Schmerz nicht relativ rasch beseitigen, verselbstständigt sich der Schmerz zu einer eigenen Krankheit. Dann bleibt er auch in der Schmerzklinik hartnäckig. Unser Ziel ist aber, den Schmerz günstig zu beeinflussen und zunehmend abzuschwächen. Und wenn möglich aufzulösen.

Sie warnen also vor Illusionen?

Ja, was die Zeitdauer anbelangt. Beim chronischen Schmerz ist das ganze Nervensystem und Hirn beteiligt. Der Schmerz hat sich in das Gedächtnis eingeprägt. Das braucht Zeit.

Wie lässt sich chronischer Schmerz am effektivsten bekämpfen?

Die Stärke der Schmerzklinik ist, dass sie multimodal arbeitet, also verschiedenste Methoden – je nach Ursache des Schmerzes – einzeln einsetzen oder kombinieren kann.

Welche Methoden denn?

Medikamente und in gewissen Fällen auch kleinere operative Eingriffe, zum Beispiel, um Schmerzpumpen zu implantieren. Dazu ein breites Feld an psychologischer Unterstützung, an Entspannungsmethoden und Physiotherapie. In unserem chinesischen Zentrum wird Schmerz auch mit Akupunktur, Kräutern, Tees und Tropfen behandelt.

Ältere Menschen haben häufig Angst vor chronischen Schmerzen. Was empfehlen Sie?

Nicht den ganzen Tag ängstlich und unruhig beobachten, ob sich eventuell ein Schmerz zeigen könnte. Wenn einer aber deutlich kommt, dann bald zum Hausarzt gehen und insistieren, dass der Schmerz abgeklärt und auch behandelt wird – wegen der bereits erwähnten Gefahr einer chronischen Entwicklung. Nehmen Sie nicht lange Schmerzmittel von sich aus, und lassen Sie sich klar und deutlich die Nebenwirkungen von Medikamenten, beispielsweise gegen Rheuma, erklären. Damit ersparen Sie sich diffuse Ängste.

Patientinnen und Patienten sollen also über Schmerzen reden und Ängste ausdrücken?

Ja. Wichtig ist mir noch, auf Folgendes hinzuweisen: Wenn auf einer Packung beispielsweise etwas wie «antidepressiv» steht, muss nicht eine Depression im Raum stehen. Antidepressiva enthalten medizinische Wirkstoffe, die gegen Schmerzen verschrieben werden können und sind deshalb Teil einer medikamentösen Behandlung von Schmerzen.

Haben Sie weitere Tipps?

Sich bewusst machen, dass das Alter in der Regel mehr Schmerz bringt, beispielsweise durch Abnützung oder Verlust von Elastizität. Unvorteilhaft ist Rückzug wegen Schmerzen oder Ängsten. Mitmachen und sich ablenken lassen!

Foto: zvg

«Lässt sich die Ursache nicht rasch beseitigen, verselbstständigt sich der Schmerz zu einer eigenen Krankheit.»

BARBARA FEDERSPIEL

14. bis 21. März 2009

Lebenshilfe-Seminar mit Gabriele Hüni: «Das Gespräch mit Gott suchen»

Die Seminarleiterin ist diplomierte Sozialpädagogin und Inhaberin einer biblisch-therapeutischen Beratungsstelle. Sie bringt Antworten zur Überwindung von Lebenskrisen (Gebet, Not und Bedrängnis, Zweifel, Älterwerden).

Gerne senden wir Ihnen die Prospekte!

HOTEL PENSION NORD vch HOTEL

Postfach 261 · 9410 Heiden · Tel. 071 898 50 50 · nord@vch.ch · www.nord-heiden.ch

Landolt Computerschule

gratis Probestunde

Für Menschen in zweiter Lebenshälfte

Limmattalstr. 232, 8049 Zürich-Höngg
www.landolt-computerschule.ch

Telefon 079 344 94 69

Zu verkaufen

ELEKTROFAHRZEUG COMFORT 4-RAD

Ausgerüstet mit Spezialbatterien, elektrischer Licht- und Blinkanlage, einem vollautomatischen Ladegerät, Einkaufskorb und Stockhalter, inkl. 2 neuen Batterien.

Wenig gebraucht, sehr gepflegt.

Neupreis Fr. 6400.–
Verkaufspreis nur Fr. 3200.–

Original-Belege vorhanden. Vorführung / Besichtigung jederzeit möglich.

Kontakt: Rolf Graber
Büro: 043 322 60 30, Natel: 079 820 59 33
Privat: 044 850 33 72 ab 20 Uhr
oder am Wochenende
E-Mail: rolf.graber@c-media.ch

Hirzel Optik

Genügt Ihre Brille nicht mehr?

Elektronische Lesegeräte unterstützen Sie bei Sehproblemen und Sie bleiben länger selbstständig.

Seit Jahren sind wir spezialisiert für elektronische Lesegeräte und weitere Sehhilfen.
Wir führen ein grosses Sortiment von diversen Marken und Lieferanten.

Vereinbaren Sie mit uns einen Termin, wir beraten Sie gerne.
Hirzel Optik, Albisstrasse 96, 8038 Zürich-Wollishofen, Telefon 044 480 02 95

ONKO PLUS

Stiftung für mobile Onkologie- und Palliativ-Pflege

Behandeln
Beraten
Begleiten
Informieren
Koordinieren
Fortbilden

Zum Beispiel Pflegen

Wir pflegen Menschen mit einer Krebserkrankung oder in einer palliativen Situation in ihrem Zuhause. Wir unterstützen und ergänzen Spitexdienste und Ärzte mit Fachwissen und medizinischen Massnahmen – von der Linderung von Schmerzen und anderen Symptomen bis zu komplexen Therapien. Auf Wunsch übernehmen wir auch die Koordination der kompletten spitalexternen Betreuung bis zum letzten Lebenstag.

Ergänzend dazu bieten wir für Patienten, Angehörige und medizinische Fachpersonen eine breite Palette an Dienstleistungen an. Deshalb haben wir unseren Namen geändert: Von Onko-Spitex Zürich in Onko Plus. Ein Plus auch für Sie.

Onko Plus, Dörflistrasse 50, 8050 Zürich, T 043 305 88 70, F 043 305 88 71, info@onko-plus.ch , www.onko-plus.ch
Spendenkonto: PC 80-38332-6

TREFFPUNKT_Wenn an einem kalten Samstagabend die Menschen auf der Strasse von einem Ort zum andern eilen und niemand zu Hause wartet – dann ist das «solino» mitten in Zürich die richtige Adresse. Der offene Treffpunkt ermöglicht Kontakte in ungezwungenem Rahmen.

ORT DER BEGEGNUNG UND DER WÄRME

Text//**RENATE RUBIN** Foto//**RENATE WERNLI**

Runde Caféhaustischchen, behagliche Korbstühle, Wände in warmen Gelb- und Orangetönen. Hier treffen sich Menschen, um miteinander zu plaudern; Männer und Frauen verschiedenen Alters. Im Hintergrund sitzt ein Herr auf einem Sofa und liest eine Zeitung. Hin und wieder schaut er zu den andern Gästen hin. Draussen wird es dunkel, im «solino» bleibt es hell: Hier gibt es jedes Wochenende ein Zuhause für ein paar Stunden, eine gute Stube fürs Zusammentreffen, fürs Miteinander-Sein – schweigend oder im Austausch mit andern. Die ehrenamtlichen Gastgeberinnen im «solino» gehen auf die Gäste zu und bieten Hand, um mit andern ins Gespräch zu kommen. Man spricht sich mit dem Vornamen an und ist üblicherweise per Du.

Plaudern, diskutieren, Zeitung lesen: Im heimeligen Zürcher Treffpunkt «solino» hat alles Platz.

Sie habe über die Bahnhofskirche von dem Treffpunkt erfahren, erinnert sich Agnes* an ihren ersten Besuch im «solino». Nach dem Tod ihres Partners habe sich ihr Leben völlig verändert, erzählt die gepflegte, rund siebzigjährige Frau. In ihrem Beruf und in der Familie sei sie immer für andere da gewesen, aber dann wurde es plötzlich einsam um sie herum. Im «solino», lobt Agnes, ergebe sich mal eine kleine Plauderei, dann wieder ein spannendes Gespräch. Sie gehe jedes Mal mit einem guten Gefühl nach Hause. Anders gehe es ihr, wenn sie sich sonntags in ein normales Restaurant oder in ein Café setze: «Da starren die Leute vor sich hin ins Leere.» Deshalb kehre sie regelmässig im «solino» ein: «Ich bin immer neugierig, wen ich antreffe.»

Kontakte knüpfen, Neues entdecken

Seit er seinen Beruf aus gesundheitlichen Gründen aufgeben musste, habe er viel über Menschen und das Menschsein gelernt, berichtet ein weiterer Stammgast. Seit Kurzem leitet er selber einen unter der Woche stattfindenden Treff. Denn das «solino» ist auch ein Ort, um Netze zu knüpfen, Hinweise zu erhalten und Unbekanntes anzugehen. Kurz: kein Ort des Zwangs, sondern ein Ort der Menschlichkeit und der Möglichkeiten. Ein Stopp, der Gelegenheit zu einer erholsamen Pause bietet auf einem Spaziergang dem Schanzengraben entlang zum See.

*NAME GEÄNDERT

SOLINO – DER TREFFPUNKT AM WOCHENENDE
Schanzengraben 15, 8001 Zürich. www.solino.ch
Öffnungszeiten: samstags, sonntags und an Feiertagen 13.30–20.30 Uhr. Die Pro Senectute Kanton Zürich unterstützt den «solino»-Treff.

PFLEGEDIENST_Benötigen Eltern im Alter Betreuung und Pflege, leisten diese oft die Kinder. Ein Pflegevertrag hilft, eine Abgeltung für diese Leistungen festzulegen. Und er regelt Entlastung und Ferien der Betreuungsperson.

AUCH PFLEGE ZU HAUSE KOSTET

Text//**RITA TORCASSO**

Nach dem Tod ihrer Mutter besorgt Maria M. den Wocheneinkauf und die Wäsche für den alleinstehenden Vater, bald schon muss sie auch das Kochen übernehmen. Nach und nach kommen immer neue Leistungen dazu. Schliesslich nimmt Maria M. den Vater zu sich, weil er nicht mehr selber für sich sorgen kann.

Gemäss einer Studie des Schweizerischen Gesundheitsobservatoriums werden sechs von zehn pflegebedürftigen Personen in der Schweiz zu Hause von Angehörigen gepflegt. Bei einem Drittel übernehmen die Ehepartner diese Aufgabe, für zwei Drittel leisten in erster Linie die Töchter, seltener die Söhne Betreuung und Pflege. Diese Leistungen können und sollen nicht einfach als unentgeltliche Pflicht vorausgesetzt werden. Nicht zuletzt auch deshalb, weil zugunsten der Pflege oft die Erwerbsarbeit reduziert oder auf einen Wiedereinstieg in den Beruf verzichtet wird.

Absicherung für Angehörige

Maria M. schliesst deshalb mit ihrem Vater einen Betreuungs- und Pflegevertrag der Pro Senectute ab. Darin wird ein Mietanteil festgelegt. Ein Erhebungsblatt listet dazu Empfehlungen der AHV oder der Budgetberatung auf. Für das Essen kann sie monatlich 645 Franken berechnen, für die Wäsche 120 Franken und für den Haushalt und die Pflege zwischen 20 und 25 Franken pro Stunde. «Viele Angehörige haben zuerst einmal ein schlechtes Gewissen, wenn sie für die Unterstützung der Eltern Geld verlangen», sagt Daniela Senn, die seit 16 Jahren als Sozialberaterin bei der Pro Senectute Stadt Zürich arbeitet. «Beratung suchen sie oft erst, wenn ihnen die Belastung über den Kopf wächst.» Der Pflegevertrag bietet eine Diskussionsgrundlage für die Familie und eine Absicherung, dass die Leistungen spätestens bei der Aufteilung des Erbes berücksichtigt werden.

Rechtlich bindend

Ein Pflegevertrag ist ein rechtlich bindender Vertrag. Deshalb müssen vorher die finanziellen Verpflichtungen der Beteiligten abgeklärt werden. Und Maria M. kann den Vertrag mit ihrem Vater nur dann abschliessen, wenn dieser noch urteilsfähig ist. Bei Unsicherheit ist es wichtig, dass der Hausarzt die Urteilsfähigkeit schriftlich bestätigt. Besteht diese nicht mehr, muss Maria M. mit den Geschwistern ein Entgelt für ihre Leistungen vertraglich festlegen und, wenn keine Einigung zustande kommt, die Vormundschaftsbehörde einschalten.

Daniela Senn betont: «Der Pflegevertrag entlastet.» Der Vater kann dank der vertraglichen Regelungen die Hilfe der Tochter mit gutem Gewissen annehmen, für Maria M. ist die Abgeltung eine Wertschätzung ihrer Arbeit. Klar geregelt ist zudem auch die Entlastung durch andere Familienmitglieder oder externe Personen für Freitage und Ferien. «Vor allem Frauen, die nicht erwerbstätig sind, betrachten es oft einfach als ihre Pflicht, neben den Kindern auch die Eltern oder einen Elternteil zu pflegen», sagt Daniela Senn. Ihre Aufgabe sieht die Sozialberaterin vor allem darin, betreuende Angehörige dazu zu ermutigen, eine Abgeltung ihrer Leistungen anzunehmen. Wie sehr solche Forderungen immer noch mit Scham belegt sind, zeigt die Anfrage einer Leserin des «Beobachters». Sie fragt, nachdem sie ihre hochbetagte Mutter bei sich aufgenommen hat: «Ist es unverschämt, von ihr Geld zu verlangen?»

Gemäss einer Studie werden sechs von zehn pflegebedürftigen Personen in der Schweiz zu Hause von ihren Angehörigen gepflegt. Diese Leistungen sollen nicht einfach als unentgeltliche Pflicht vorausgesetzt werden.

Ein Musterbeispiel für einen Pflegevertrag lässt sich bei der Pro Senectute bestellen.

Die Idee für einen Pflegevertrag unter Angehörigen entstand zu Beginn der Neunzigerjahre. «Am Anfang stand das Ziel, die ambulante Unterstützung und Pflege gegenüber der stationären aufzuwerten», sagt Marianne Weber, Leiterin Fachstelle Sozialberatung und Information bei Pro Senectute Schweiz. Ein Entgelt für die Pflege zu Hause hängt allerdings auch von der finanziellen Situation des betreuten Elternteils ab. Daniela Senn berechnete für einen Sohn, der die Erwerbsarbeit für die Pflege der Mutter aufgeben wollte, alle Leistungen. Es zeigte sich, dass gleich viel wie für ein Pflegeheim berechnet werden müsste. Unter bestimmten Voraussetzungen können die vom Sohn erbrachten Betreuungs- und Pflegeleistungen mindestens teilweise über die Ergänzungsleistungen abgegolten werden. Der Sohn kann zudem eine jährliche AHV-Betreuungsgutschrift beantragen, sofern er im gleichen Haushalt lebt.

Streit vermeiden

«Es ist wichtig, dass sich Pflegende und Betreute mit der Frage auseinandersetzen, welche Leistungen unentgeltlich als familiäre Hilfe und welche gegen Bezahlung erbracht werden sollen. Eine Einigung zu diesem Punkt ist unumgänglich», so Marianne Weber. Sie betont: «Ein schriftlicher Vertrag schafft Transparenz und Verbindlichkeit.»

Fehlen klare Absprachen, besteht die Gefahr, dass sich die betreuende Person ausgenützt fühlt. Daraus entstehen Aggressionen, die sich schliesslich gegen den abhängigen Elternteil wenden können.

Bei der Unabhängigen Ombudsstelle für das Alter (UBA) gehen immer mal wieder entsprechende Beschwerden wegen Misshandlung ein. Sie erhielt auch schon Anrufe, wenn Streit wegen Abgeltungsforderungen ausgebrochen war. Anja Bremi, Präsidentin der UBA, sagt: «Wir ziehen Juristen, Ärzte oder Pflegepersonen bei, welche die Situation beurteilen. Dann versuchen wir, eine Lösung zu finden, die von allen Beteiligten mitgetragen wird.»

//INFORMATIONEN ZUM PFLEGEVERTRAG

Was regelt ein Betreuungs- und Pflegevertrag? Im Betreuungs- und Pflegevertrag werden folgende Punkte festgehalten: Kündigungsfristen, Benutzung des Wohnraums und Mietanteil, monatliche Entschädigung für Haushalt, Betreuung und Pflege und Zusatzleistungen, Leistungen Dritter, Vollmachten usw. Zudem regelt der Vertrag Freitage und Ferien der Betreuerin oder des Betreuers.

Ein Erhebungsblatt mit Tarifen ermöglicht die Berechnung der einzelnen Leistungen, und Empfehlungen weisen auf Verpflichtungen in Bezug auf Versicherungen, AHV-Abrechnung oder Vollmachtsübertragungen hin.

Ein Pflegevertrag kann nicht nur zwischen Angehörigen abgeschlossen werden, sondern auch mit Dritten, die regelmässige Betreuung, Pflege oder andere Leistungen erbringen.

Den Betreuungs- und Pflegevertrag kann man unter www.pro-senectute.ch (>Shop >Broschüren & Prospekte) als Muster herunterladen oder kostenlos bestellen: Pro Senectute Schweiz, Lavaterstrasse 60, Postfach, 8027 Zürich, Telefon 044 283 89 89.

Die Pro-Senectute-Dienstleistungscenter der Wohnregion (siehe Adressen Seite 2) beraten zu Fragen rund um die Betreuung und Pflege zu Hause.
www.zh.pro-senectute.ch (>Unser Angebot >Beratung). Bei Konflikten bietet die Unabhängige Ombudsstelle für das Alter Schlichtungen an: www.uba.ch.

//BUCHTIPPS

> MONIKA BRECHBÜHLER: EIN PFLEGEFALL IN DER FAMILIE. **Organisation, Entlastung, Hilfe. Beobachter-Ratgeber. 2004, ISBN 978-3-85569-293-4, Fr. 24.–**

> VERENA HEFTI: HELFEN – EINFÜHLSAM UND KOMPETENT. **Ein Ratgeber für Helfende im Haushalt und in der Betreuung. 2008, ISBN 978-3-8370-5540-5, Fr. 24.90**

> HUUB BUIJSSEN: DEMENZ UND ALZHEIMER VERSTEHEN. **Erleben, Hilfe, Pflege, ein praktischer Ratgeber. 2008, ISBN 978-340-785-8627, Fr. 32.90**

> SCHWEIZERISCHES ROTES KREUZ: PFLEGEND BEGLEITEN – EIN ALLTAGSRATGEBER FÜR ANGEHÖRIGE UND FREUNDE ÄLTERER MENSCHEN. **www.redcross.ch (>Publikationen / Gesundheit)**

Foto: Clerici Partner AG

ERINNERUNGEN_Menschen sind Zeugen und Mitspieler in einer Geschichte, die in Kultur, Politik, Wirtschaft und Religion der jeweiligen Zeit verankert ist. Durch bewusstes und schöpferisches Erinnern können Verbindungslinien gezogen und kann Lebenssinn geschaffen werden.

DEN JAHREN LEBEN GEBEN

Text//**BEATRICE OBRIST** Foto//**RENATE WERNLI**

Neulich unterhielt ich mich mit einem Berufskollegen über einen Bekannten, mit dem wir vor ungefähr zwanzig Jahren zu tun gehabt hatten und an den wir beide schon lange nicht mehr gedacht hatten. Unsere Gesichter hellten sich auf, als wir uns seiner etwas gemütlichen, behäbigen Art entsannen. Plötzlich kamen uns weitere Personen in den Sinn, über die wir uns austauschen konnten; wir erinnerten uns an damalige Produktionsweisen bei Zeitungen, an frühere Löhne usw. Wir waren Zeitzeugen einer bestimmten Zeit an einem bestimmten geografischen und sozialen Ort. Wir waren eingebunden in eine uns bekannte kulturelle Landschaft. Dies schafft ein Gefühl der Verbundenheit und verleiht unserem Leben Sinn.

Wir alle machen meist unbewusst solche Erfahrungen auf unseren Spaziergängen durch die Zeitebenen, dem Wandern durch Erinnerungslandschaften. Es sind freudvolle und schwierige Ereignisse, die da unvermittelt auftauchen, wir erleben Stolz, Schuld oder Scham, Freude, Schmerz oder Traurigkeit dabei. Es gibt auch Ereignisse, an die wir uns nicht erinnern mögen. Ungern werden wir mit den damit verbundenen Gefühlslagen konfrontiert. Solche Widerstände bieten Schutz. Und es soll behutsam damit umgegangen werden.

Erinnerung als Lebenssinn im Alter

Ein Büchlein, das dazu einlädt, sich mit dem Thema Erinnerung auseinanderzusetzen und sich produktiv in verschiedenen Erlebensräumen zu bewegen, ist Martin Odermatts «Faszination Erinnerung». Der 2003 an Krebs verstorbene Autor arbeitete während vieler Jahre als Psychotherapeut. Er war Dozent und Lehranalytiker am C. G. Jung-Institut und konnte bei seinen Aufzeichnungen aus vielfältiger Berufserfahrung schöpfen.

Es war ihm daran gelegen, aufzuzeigen, «dass die Erinnerung an die eigene Lebensgeschichte [...] zu einer eigenen Quelle der Sinnerfahrung werden kann [...] Über Erinnerung können sie [alte Menschen] Lebensqualität und Lebensfülle hinzugewinnen, weil die Wiederentdeckung des eigenen Lebens diesem erst eine übergreifende Kohärenz und innere Bedeutung zu geben vermag.»

Damit nun die Erinnerungen nicht in einem ziellosen, wilden Durcheinander auf den Menschen einstürzen, braucht es, so Odermatt, «die Unterstützung der Angehörigen und Freunde und die professionelle Betreuung, damit die Erinnerung die Türen zu den Schätzen des Lebens und der menschlichen Existenz freigibt».

Im Buch werden die Zusammenhänge zwischen Erinnerung und der menschlichen Identität und Kultur hergestellt. Die Erinnerungsfähigkeit ist eine Voraussetzung allen menschlichen Lernens, sie ist ein Wesenselement aller schöpferisch-künstlerischen Aktivität.

Zeit als wesentliche Dimension der Erfahrung

Auf der Zeitachse gibt es ein «Vorher», ein «Hier und Jetzt» (das Wunder des Augenblicks) und ein in die Zukunft weisendes Element. Dieses «Später» wird stark vom «Prinzip Hoffnung», das auf die jüdisch-christliche Tradition zurückgeht, getragen und prägt die Gegenwart des Menschen, wie die Vergangenheit, stark mit. Und selbstverständlich gemahnt uns das Memento mori stets daran, dass wir an einem unbestimmten Zeitpunkt in der Zukunft mit unserem eigenen Tod oder dem von uns nahestehenden Menschen konfrontiert werden. Dass ein grosser Abschied auf uns wartet.

Wie können wir damit umgehen, ohne vor Angst zu erstarren? Odermatt, der durch seine eigene Erkrankung damit konfrontiert war, verweist auf «die Geheimnisse des Universums», auch an «eine ungeahnte Freiheit von allen Verhaftungen an irgendwelche Vorstellungen und Bilder der religiösen Tradition». «Ich muss sie nicht wegwerfen, aber sie müssen mir auch keine Antwort geben.» Und er beschreibt auf glaubwürdige Weise, wie er entschlossen seinen Weg geht.

Überragende Bedeutung von Träumen

Auch Träume spielen im Leben eines Menschen eine bedeutsame Rolle. Martin Odermatt erläutert vor dem Hintergrund seiner analytischen Tätigkeit, wie Träume als Schulzimmer des Lernens gelten und zudem Selektionsverfahren des Vergessens sind.

Die Lektüre dieses Büchleins lässt einen verweilen. Es bietet Anregungen, den Scheinwerfer nicht nur auf dem beleuchteten Kirchturm zu belassen, sondern (zum Beispiel durch Nachfragen) den Blickwinkel auszuweiten, sich anzuschauen, was es darum herum noch an wertvollen Elementen in der Erinnerungslandschaft zu sehen gibt, um die Erinnerungen zu einem sinnträchtigen Ganzen zusammenzufügen.

MARTIN ODERMATT: FASZINATION ERINNERUNG. ERINNERUNG ALS LEBENSSINN IM ALTER.
Herausgegeben von Susanne Cornu. Theologischer Verlag Zürich. 2008, ISBN 978-3-290-20049-7, Fr. 28.–

«Die Erinnerung an die eigene Lebensgeschichte kann zu einer eigenen Quelle der Sinnerfahrung werden.» **MARTIN ODERMATT**

Mit dem Treuhanddienst gewinnen alle

Vor zwölf Jahren bot die Pro Senectute in der Stadt Zürich erstmals einen Treuhanddienst an – mit grossem Erfolg. Das Angebot, das es mittlerweile im ganzen Kantonsgebiet gibt, wird rege genutzt. Freiwillige werden von der Pro Senectute Kanton Zürich sorgfältig geschult und unterstützen die Kundinnen und Kunden des Treuhanddienstes unter anderem bei Unsicherheiten mit Zahlungsverkehr, Steuererklärung oder Versicherungsfragen. Die Mitarbeitenden sind an die Schweigepflicht gebunden und werden von Pro Senectute fachlich begleitet und unterstützt. Die Beraterinnen und Berater besuchen die Kunden mindestens einmal monatlich, um beim Ausfüllen von Formularen, beim Aufsetzen von Briefen und bei der Erledigung der monatlichen Zahlungen zu helfen. Die Entschädigung für die Treuhanddienste richtet sich nach den Vermögensverhältnissen, im Bedarfsfall klärt Pro Senectute Finanzierungsmöglichkeiten ab.

www.zh.pro-senectute.ch
(Unser Angebot >Beratung >Treuhanddienste)

//3 FRAGEN AN …

… Andrea Kocher, Treuhanddienst Pro Senectute Kanton Zürich

Wer braucht den Treuhanddienst von Pro Senectute?
Mit steigendem Bedarf nach Unterstützungsleistungen nimmt bei älteren Menschen die Komplexität des Haushaltbudgets zu: Die vielen Arztrechnungen müssen an die Krankenkasse eingeschickt und deren Leistungen kontrolliert werden – und gleichzeitig wollen die Rechnungen fristgerecht bezahlt sein. Oft entgehen den Versicherten finanzielle Ansprüche, die sie nicht mehr geltend machen können, weil die administrativen Anforderungen zu hoch geworden sind. Ein Beispiel: «Wissen Sie, woraus die nächste Sintflut ist?», fragt Frau A. verschmitzt. «Aus Papier!», antwortet sie gleich selber und lacht. Mit der Hand schlägt sie vehement auf einen der vier Stapel auf ihrem Tisch. Aber Frau A. hat gut lachen – ist doch die Papierflut nicht mehr ihr Problem: Seit zwei Jahren geniesst sie nämlich die Unterstützung einer engagierten freiwilligen Helferin vom Treuhanddienst der Pro Senectute.

Worin besteht die Unterstützung konkret?
Freiwillige im Treuhanddienst stellen sicher, dass alle Rechnungen ihrer Mandantinnen und Mandanten fristgerecht bezahlt werden. Sie überprüfen dabei auch, ob alle Leistungen bezogen werden, die den Versicherten seitens der Krankenkasse und der Sozialversicherungen zustehen. Die Freiwilligen füllen die Steuererklärung aus und helfen generell bei administrativen Problemen. All diese Aufgaben erledigen sie wenn immer möglich gemeinsam mit den Klienten bei ihren monatlichen Besuchen. Die Freiwilligen fördern und erhalten so die Selbstständigkeit ihrer Mandantinnen und Mandanten. Diese wiederum verlassen sich oft über Jahre hinweg vertrauensvoll auf ihren persönlichen Freiwilligen.

Und was haben die Freiwilligen davon?
Ihre Zeit und ihr Engagement stellen die meist pensionierten Freiwilligen kostenlos zur Verfügung; zur Deckung ihres Aufwandes erhalten sie eine Spesenpauschale. An den regelmässigen Treffen ihrer Gruppe werden sie von der für sie zuständigen Gruppenleitung aus unserem Team des Treuhanddienstes mit den neuesten Infor-

«Oft entgehen den Versicherten finanzielle Ansprüche, die sie nicht mehr geltend machen können, weil die administrativen Anforderungen zu hoch geworden sind.»

ANDREA KOCHER

//EINE AUFGABE FÜR SIE?

Für Einsätze in der Stadt Zürich suchen wir engagierte Freiwillige, die ihre Lebenserfahrung, ihre Sozialkompetenz und ihre administrativen Fähigkeiten gerne älteren Menschen zur Verfügung stellen möchten. Deshalb führen wir am 6. und 7. Mai 2009 wieder eine Grundschulung für neue Freiwillige im Treuhanddienst durch. Sind Sie interessiert?
Wenden Sie sich bitte an Susanne Keller oder an Ulla Matthey, Treuhanddienst Stadt Zürich, Pro Senectute Kanton Zürich, Telefon 058 451 50 00.

mationen über das Fachgebiet versorgt. Bei Fragen oder in herausfordernden Situationen stehen wir ihnen jederzeit mit Rat und Tat zur Seite. Es ist uns ein grosses Anliegen, unsere Freiwilligen in ihrer Tätigkeit optimal zu begleiten und ihr grosszügiges Engagement zu würdigen. Hierfür bieten wir auch Weiterbildungen an und organisieren gesellige Anlässe wie Ausflüge und Apéros.
Auf den Gewinn ihrer Tätigkeit angesprochen, zählen für Freiwillige im Treuhanddienst aber noch mehr die persönlichen Erlebnisse, die sie alle im Laufe ihres Engagements machen, ein Schatz an neuen Lebenserfahrungen. Sie lernen fremde Alltage kennen und Menschen mit spannenden und berührenden Geschichten. Dazu kommt das neu erworbene Wissen über diesen Fachbereich, das oft auch persönlich weiterhilft.
«Ich will geistig fit bleiben und der Gesellschaft etwas zurückgeben», meinen viele. Da sind sie als Freiwillige bei der Pro Senectute richtig.

Fotos: Dienstleistungszentrum Winterthur, zvg

Die erfolgreiche Kooperation zwischen AMAG Winterthur und dem Mahlzeitendienst von Pro Senectute geht ins zweite Jahr.

Neues Auto für gutes Essen

In Winterthur ist der Mahlzeitendienst der Pro Senectute seit einem Jahr nicht nur rasch und speditiv, sondern auch umweltfreundlich unterwegs: die Automobil und Motoren AG AMAG hat der Stiftung Pro Senectute einen VW Caddy als Sponsoring-Fahrzeug zur Verfügung gestellt. Im gasbetriebenen Transportfahrzeug werden die Mahlzeiten für ältere, behinderte oder chronisch kranke Menschen im ganzen Stadtgebiet von Winterthur transportiert. Erfreulich: Die Pro Senectute Kanton Zürich darf immer wieder auf die grosszügige Unterstützung sozial engagierter Unternehmen zählen. Herzlichen Dank!

Es ist wichtig, umweltbewusstes Handeln in unser professionelles Wirken zu integrieren.

SICHERE GELDANLAGEN_Die Finanzkrise verunsichert und wirft Fragen auf: Wie sicher ist mein Geld angelegt? Was ist, wenn die Bank Konkurs macht? Betrifft diese Krise auch mich? VISIT gibt Antworten und zeigt auf, was Anleger beachten sollten.

GELD ANLEGEN IN DER FINANZKRISE

Text//**PATRICK LIEBI**

Unsere Schweizer Banken gehören zu den sichersten der Welt. Trotzdem: Was passiert, wenn im Lauf der Finanzkrise auch hierzulande Banken in Konkurs gehen sollten? Was geschieht dann mit dem Ersparten? Bei dieser Frage muss zuerst geklärt werden, wie viel Geld Sie bei einer Bank haben und wie es angelegt wurde. Hier die wichtigsten Tipps für einige Geldanlagen.

Bankkonto

Bisher waren gesamtschweizerisch Einlagen auf einem normalen Konto in der Höhe von 30 000 Franken pro Einleger – das will heissen: pro Kunde, nicht pro Konto – durch den Einlegerschutz gedeckt, sofern die Bank die entsprechende Vereinbarung unterzeichnet hatte. Unlängst wurde der Betrag nun auf 100 000 Franken pro Kunde und Bank erhöht. Mit dieser Massnahme, die vorerst bis 2010 befristet ist, gehört der Schutz für Anleger in der Schweiz zu den höchsten europaweit.

TIPP **Wer zu wenig Vertrauen in seine Bank hat und auf Nummer sicher gehen will, verteilt sein Guthaben auf mehrere Banken.**

//KOSTENLOSE HOTLINE: TELEFON 056 430 00 88

EXKLUSIV FÜR UNSERE LESERINNEN UND LESER: **Jeweils am Mittwoch von 10 bis 12 Uhr können Sie Fragen zu den Themen Vorsorge, Versicherungen, Anlageberatung, Wohneigentum, Steuern und Erbrecht stellen. Patrick Liebi und sein Team beantworten während dieser Zeit Ihre Fragen und Anliegen.**

Wertschriftendepot

Etliche Anleger haben mehrere Wertschriftendepots und sind überzeugt, ihr Geld im Fall eines Bankkonkurses auf diese Weise sicherer angelegt zu haben. Das stimmt nicht. Mehrere Wertschriftendepots zu haben, bedeutet in erster Linie einen Mehraufwand beim Ausfüllen der Steuererklärung, weniger Transparenz für die gesamten Vermögenswerte, aber nicht mehr Sicherheit. Ein Wertschriftendepotbesitzer kann mit einem Tresorfachmieter verglichen werden. Geht Ihre Bank Konkurs, dann müssen Sie der Bank angeben, wohin sie Ihre Wertschriften transferieren soll. Verloren ist aber nicht ein einziger Franken. Für die Sicherheit Ihrer Anlagen in einem Wertschriftendepot ist also nicht die Sicherheit der depotführenden Bank massgebend. Entscheidend ist die Frage, wie Sie Ihr Geld investiert haben.

TIPP **Bei der Wahl einer Depotbank ist nicht die Sicherheit der Bank entscheidend, sondern unter anderem Faktoren wie Kosten für den Kauf und Verkauf von Wertschriften, Switchgebühren oder Depotgebühren.**

Aktien

Wer in erstklassige Aktien solider Unternehmen investiert, muss langfristig keine Angst haben, Geld zu verlieren. Grosse Verluste müssen nur Spekulanten befürchten, welche kurzfristig das schnelle Geld machen wollen und deshalb auf wenige Einzeltitel setzen.

TIPP **Diversifikation ist das oberste Gebot. Darum ist es von Vorteil, nicht alles auf eine Karte zu setzen und nur in wenige Einzeltitel zu investieren, sondern das Risiko auf viele Titel zu verteilen. Dies erreichen Sie am besten mit Fonds, und**

zwar mit einer ausgewählten Aktienfondsstrategie von verschiedenen Anbietern. Sie sollten deshalb nicht nur auf die Fonds der Hausbank setzen. Auf diese Weise sind Sie an zahlreichen verschiedenen Unternehmen beteiligt, und das Risiko eines Totalverlustes ist somit ausgeschlossen.

Obligationen

Vergessen Sie nicht: Wenn ein Unternehmen Konkurs anmeldet, erleidet auch der Inhaber der betreffenden Obligation Verluste. Ein Beispiel dafür war die Swissair.

TIPP **Kaufen Sie nicht einzelne Obligationen, sondern investieren Sie in verschiedene erstklassige Obligationenfonds von verschiedenen Anbietern mit Schwergewicht in Schweizer Franken.**

Kassaobligationen

Hier ist die Bank, welche die Kassaobligation anbietet, die Schuldnerin. Geht die Bank Konkurs, ist auch dieses Geld verloren. Kassaobligationen sind allerdings genau wie ein Konto durch den Einlegerschutz gesichert. Dabei muss beachtet werden, dass der maximale Schutz auf 100 000 Franken beschränkt ist. Werden beispielsweise je 100 000 Franken auf einem Konto und in Kassaobligationen angelegt, wäre demnach nur die Hälfte gesichert. Grundsätzlich sind Kassaobligationen aber eher ein gutes Geschäft für herausgebende Banken als für den Erwerber. Es ist ein grosser Irrtum, zu glauben, Kassaobligationen wären sicherer als erstklassige Obligationen, nur weil sie keinen Kursschwankungen unterliegen. Kassaobligationen haben lediglich keine Kursschwankungen, weil sie im Gegensatz zu normalen Obligationen nicht vorzeitig verkauft werden können. Mit grösserer Sicherheit hat dies aber gar nichts zu tun.

Strukturierte Produkte

In den letzten Wochen wurden Banken und Berater an den Pranger gestellt, weil diese ihren Kunden angeblich zu 100 Prozent kapitalgeschützte Produkte verkauft hatten. Das Produkt war zu diesem Zeitpunkt tatsächlich zu 100 Prozent sicher. Dass aber die herausgebende Bank ein paar Monate später derart ins Schlingern kommen könnte, das hat zu diesem Zeitpunkt wirklich niemand vorhersehen können. Der Vorwurf der Bösartigkeit oder Fahrlässigkeit ist daher in den meisten Fällen fehl am Platz.

TIPP **Bei strukturierten Produkten gilt: Geht die Herausgeberin des Produktes in Konkurs, ist das Geld verloren. Dies ist auch bei angeblich sicheren, kapitalgeschützten Produkten so. Investieren Sie deshalb nur in strukturierte Produkte, wenn Sie die Herausgeberin – die nicht mit der Bank, welche Ihnen das Produkt verkauft hat, identisch sein muss – als sicher einschätzen.**

So mindern Sie das Risiko: Verteilen Sie Ihre Investitionen auf verschiedene Anbieter.

Anlagefonds

In der Schweiz zum Vertrieb zugelassene Fonds bieten einen einzigartigen Vorteil: Geht eine Bank in Konkurs, wäre das Geld im Gegensatz zu strukturierten Produkten, Konti, Obligationen oder Aktien der jeweiligen Bank nicht verloren, weil Fonds und Depotbank rechtlich getrennt sein müssen. Das heisst, ein Fonds einer Bank ist rechtlich eine eigenständige Gesellschaft und hat mit dem Unternehmen nichts zu tun. Dies schreibt das Anlagefondsgesetz zwingend vor. Dieses Gesetz wurde zum Schutz der Anleger gemacht. Ein Fonds – mit Ausnahme eines Hedgefonds, kann deshalb nicht Konkurs gehen.

//TIPPS FÜR SICHERE GELDANLAGEN

> PLANUNG DER LIQUIDITÄT: **Wann benötige ich wie viel Geld? Diese Frage ist entscheidend dafür, wie Sie Ihr Geld anlegen sollen.**
> NICHT ALLES AUF EINE KARTE SETZEN: **Das beste Produkt, den besten Titel, den besten Markt gibt es nicht. Deshalb gewichten Sie weder einen bestimmten Markt noch einen speziellen Fonds zu stark.**
> SICHERHEIT DURCH DIVERSIFIKATION: **Je mehr verschiedene Titel in Ihrem Depot, desto kleiner das Risiko!**
> INVESTITIONEN IN FONDS: **Auch wenn Fonds noch immer ab und zu belächelt werden, bieten sie einen einzigartigen Vorteil – geht eine Bank in Konkurs, ist der Fonds davon nicht betroffen.**

Unsere Schweizer Banken gehören zu den sichersten der Welt. Wer jedoch zu wenig Vertrauen in seine Bank hat und auf Nummer sicher gehen will, verteilt sein Guthaben am besten auf mehrere Banken.

Foto: zvg, Pixelio

GESUNDHEIT IM ALTER_Die meisten Zürcherinnen und Zürcher ab 65 fühlen sich körperlich gesund und schätzen ihr psychisches Wohlbefinden positiv ein. Das zeigt ein Bericht der kantonalen Gesundheitsdirektion.

BEWUSST LEBEN, GESUND BLEIBEN

Text//**SENTA VAN DE WEETERING** Foto//**HEINER H. SCHMITT JR. BILDLUPE**

Viele ältere Menschen im Kanton Zürich legen grossen Wert auf eine gesunde Ernährung.

«Gesundheit ist ein Zustand vollkommenen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur die blosse Abwesenheit von Krankheit und Gebrechen.»

DEFINITION DER WELTGESUNDHEITSORGANISATION

Gesundheit gilt – neben sozialen Beziehungen, der finanziellen Situation, Unabhängigkeit und Anerkennung – als wichtiger Faktor für die Lebensqualität. Sie ist nicht nur eine objektive Grösse, sondern eine Frage der individuellen Wahrnehmung. Das Institut für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Zürich hat im Auftrag der Gesundheitsdirektion einen Bericht zum Thema Gesundheit im Alter im Kanton Zürich erstellt und kürzlich publiziert. Darin kommen die Fachleute zum Schluss, dass ein grosser Teil der über 65-Jährigen, die in Privathaushalten leben, mit ihrer körperlichen und psychischen Gesundheit zufrieden sind. Die Einschätzung der psychischen Gesundheit steigt in dieser Altersgruppe gegenüber Jüngeren sogar an; Ausgeglichenheit und die Überzeugung, sein Leben und seine Lebensumstände beeinflussen zu können, nehmen zu.

Darüber hinaus zeigt der Bericht, dass in den Jahren 1992 bis 2002 im Kanton Zürich – anders als in der restlichen Schweiz – die Anzahl der Personen leicht gestiegen ist, die ihr gesundheitliches Wohlbefinden als gut oder sehr gut bezeichnen. Diese Steigerung geht hauptsächlich auf Frauen zurück, deren Zufriedenheit mit ihrer Gesundheit 1992 noch deutlich hinter derjenigen der Männer zurückblieb, während sich 2002 zwischen den Geschlechtern kein Unterschied mehr abzeichnete.

Grosses Gesundheitsbewusstsein

Die Verfasser des Berichtes betonen, dass jede Generation anders altert. So sind die heute 75-Jährigen deutlich gesünder als die Generation, die vor zwanzig Jahren dieses Alter erreichte. Dies mag mit einem anderen Befund der Studie zusammenhängen: Ein Drittel der Befragten orientierten sich in ihrem Alltag stark an gesundheitlichen Überlegungen, sechs von zehn immerhin moderat; nur ganz vereinzelt zeigt sich eine gleichgültige Einstellung der Gesundheit gegenüber. So spielen zum Beispiel Gemüse und Früchte eine wichtige Rolle in der Ernährung, die Mehrheit isst mindestens einmal wöchentlich Fisch und nicht täglich Fleisch. Etwas weniger gut sieht es bei der Flüssigkeitsaufnahme aus: Etwa ein Drittel der Befragten trinken weniger als 1,5 Liter pro Tag und ein Drittel der Männer täglich mehr als zwei Gläser Alkohol.

Einfluss von Bildung und Einkommen

Gesundheit hat mit verschiedenen Faktoren zu tun. Das schlägt sich auch in der Studie nieder. So fühlen sich Menschen, die finanziell besser gestellt sind, und solche mit einem höheren Bildungsgrad – was natürlich oft zusammenhängt – auch gesundheitlich besser und klagen seltener über Einsamkeitsgefühle.

Wie sehr Gesundheit auch von der persönlichen Wahrnehmung abhängt, zeigt der Vergleich zwischen der eigenen Einschätzung des gesundheitlichen Wohlbefindens und den Angaben zu Beschwerden: So haben in der Studie drei Viertel der Befragten angegeben, sie hätten in den letzten vier Wochen vor der Befragung an einer mittleren oder starken Belastung durch Schmerzen gelitten, am häufigsten an den Gelenken oder am Rücken. Dennoch gab die Hälfte von ihnen an, mit ihrem gesundheitlichen Wohlbefinden insgesamt doch zufrieden oder sogar sehr zufrieden zu sein.

LINK ZUM GESUNDHEITSBERICHT
www.gesundheitsfoerderung-zh.ch (>Publikationen)

Ein festlicher Genuss

Mit einem stimmungsvollen Programm aus Frankreich und einem hochsensiblen Meisterpianisten aus der Westschweiz haben wir für Sie zwei attraktive Konzerte zusammengestellt, die Sie begeistern werden. Das Symphonische Orchester Zürich und sein künstlerischer Leiter Christof Escher erwarten Sie mit Freude!

Anmeldung mit Talon oder Mail an ticket@s-o-z.ch. Infos unter Telefon 079 456 78 36 und auf www.s-o-z.ch. Der Versand ist spesenfrei.

Französischer Nachmittag

Mittwoch, 29. April 2009, 15 Uhr
Thomas Grossenbacher, Violoncello
Christof Escher, Dirigent

G. Calame	Sur la Margelle du monde
C. Saint-Saëns	Suite für Cello und Orchester op. 16
L. Farrenc	Symphonie No. 1 in c-Moll op. 32

Junge Schweizer Virtuosen

Sonntag, 24. Mai 2009, 17 Uhr
Cédric Pescia, Klavier
Christof Escher, Dirigent

M. Ravel	Pavane pour une infante défunte
M. Ravel	Bolero
L. Bernstein	Symphonie No. 2 für Klavier und Orchester

Nach den Konzerten wird jeweils im Foyer Kuchen und Kaffee serviert, und einige Musiker und der Dirigent lassen sich gerne in ein Gespräch mit Ihnen ein.

//TALON

Talon einsenden an: S-O-Z, Ticket-Service L. Hofer, Buechzelglistrasse 67, 5436 Würenlos

Ich bestelle
____ (Anzahl) Karten für

29. APRIL 2009, 15 UHR
- ☐ Kat. I (Fr. 72.– statt 80.–)
- ☐ Kat. II (Fr. 63.– statt 70.–)
- ☐ Kat. III (Fr. 49.– statt 55.–)

24. MAI 2009, 17 UHR
- ☐ Kat. I (Fr. 85.– statt 95.–)
- ☐ Kat. II (Fr. 76.– statt 85.–)
- ☐ Kat. III (Fr. 67.– statt 75.–)

BEIDE DATEN (SPEZIALRABATT)
- ☐ Kat. I (Fr. 140.–)
- ☐ Kat. II (Fr. 124.–)
- ☐ Kat. III (Fr. 104.–)
- ☐ Kat. IV (Fr. 70.–)

FALLS DIE GEWÜNSCHTE KATEGORIE AUSGEBUCHT IST, WÜNSCHE ICH
- ☐ eine höhere Preiskategorie
- ☐ eine tiefere Preiskategorie

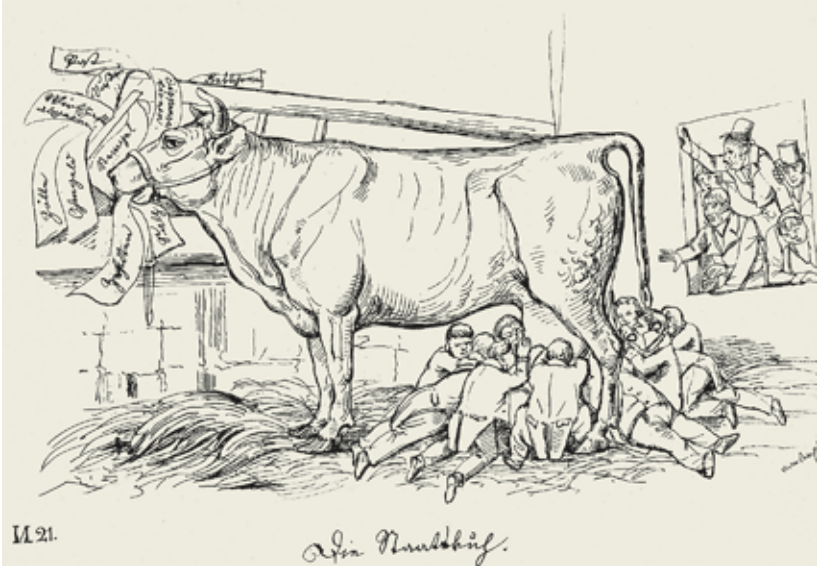
ICH WÜNSCHE FOLGENDEN PLATZ (1. UND 2. WAHL)
- ☐ Parkett vorne
- ☐ Parkett hintere Seiten
- ☐ Galerie rechts
- ☐ Parkett hintere Mitte
- ☐ Galerie links
- ☐ Balkon

Vorname, Name

Strasse PLZ/Ort

Telefon E-Mail

Ort, Datum Unterschrift



Witzerland

Die Schweizerinnen und Schweizer gelten eher selten als besonders schlagfertig oder witzig. Doch auch hierzulande wird gelacht. Worüber die Schweizerinnen und Schweizer lachen und warum sie etwas lustig finden oder auch nur mit leisem Lächeln quittieren, solchen Fragen geht die Sonderausstellung «Witzerland» im Schweizerischen Landesmuseum nach. Humor, Witz und Satire: eine multimediale Zusammenstellung humoristischer Innen- und Aussenansichten der Schweiz.

Eine Sonderausstellung
im Schweizerischen Landesmuseum Zürich
2. April bis 13. September 2009

Leserangebot

Donnerstag, 16. April 2009, 13.30 Uhr
Dienstag, 28. April 2009, 13.30 Uhr

Führung (ca. 1 Stunde), anschliessend freie Besichtigung der Ausstellung
Preis: Museumseintritt Fr. 8.–

//TALON

Ich melde
____ (Anzahl) Personen an für

☐ **Führung vom Donnerstag, 16. April 2009, 13.30 Uhr**
☐ **Führung vom Dienstag, 28. April 2009, 13.30 Uhr**

Talon einsenden an:
Pro Senectute Kanton Zürich
Cornelia Baburi, Forchstrasse 145
Postfach 1381 , 8032 Zürich

Vorname, Name

Strasse **PLZ/Ort**

Telefon **E-Mail**

Ort, Datum **Unterschrift**

Fotos: zvg

VON ROTHENTHURM NACH EINSIEDELN_In kühleren Tagen dürfen die Wege ein wenig kürzer sein. Dafür bleibt Zeit, zwischendurch einmal stehen zu bleiben und die Aussicht auf das Rothenthurmer Hochmoor und den weltbekannten Wallfahrtsort Einsiedeln zu geniessen.

EINE PILGERFAHRT IN DEN VORFRÜHLING

Text//**CHARLOTTE SPINDLER**

Die Südostbahn bringt die Zürcherinnen und Zürcher blitzschnell ins hügelige Voralpenland. Nach Schindellegi liegt der Zürichsee bereits weit unten, die verbauten Ufer verschwinden in einem leichten Nebeldunst, und dann steigt man aus: Station Biberbrugg. Zwischen den Tannen liegt noch Schnee. Die Wanderer wechseln den Zug, ein freundlicher Bahnwärter weist sie zum richtigen Perron. Die nächste Haltestelle ist bereits die Dritte Altmatt mit ihrem hübschen kleinen Bahnhof. Die Häuser sind verschindelt wie vielerorts in der Innerschweiz; es riecht gemütlich nach Holzheizung. Und dann nur noch über die Strasse, vorbei an einem improvisierten Stand, wo im Sommer und Herbst Blumensträusse zum Verkauf stehen.

Der gelb ausgeschilderte Wanderweg, eigentlich ein Fahrsträsschen und teilweise asphaltiert, führt leicht ansteigend in Richtung Chatzenstrick, Einsiedeln. Am Wegrand stehen sorgfältig aufgeschichtete Scheiterbeigen, Heizvorrat der Bauern. Selten einmal fährt ein Auto vorbei; Spaziergänger sind am ehesten an Sonntagnachmittagen anzutreffen. Wenn die Sonne scheint, schmilzt auf dieser Höhe der Schnee auf dem Hochmoor rasch, und dicke Grasbüschel, in dieser Jahreszeit braungrün-golden, gucken da und dort hervor. Rothenthurm hat das grösste Hochmoor der Schweiz; es umfasst rund 100 Hektar und steht seit Ende der Achtzigerjahre unter Naturschutz. Ein zehn Jahre währender, von Bauern und Umweltschutzverbänden zäh geführter Kampf konnte die geplante Errichtung eines eidgenössischen Waffenplatzes verhindern. Die «Rothenthurm-Initiative» wurde am 6. Dezember 1987 vom Volk deutlich angenommen; auf der rechtlichen Grundlage der Initiative werden heute in der ganzen Schweiz wertvolle Hoch- und Flachmoorlandschaften unter Schutz gestellt und zum Teil in ihren ursprünglichen Zustand zurückverwandelt.

Und so holen die Wandernden auf halber Höhe einmal Luft, schauen auf dieses einzigartige Stück Landschaft mit seinen verstreut liegenden Torfstecher-Häuschen, den lichten Birken-

Am Ziel erwartet den Wanderer die Aussicht auf die ehrwürdige und prachtvolle Klosterkirche von Einsiedeln.

wäldchen und den Wasserläufen, die Lebensraum für seltene Tiere und Pflanzen bieten. Und dann gehts weiter; im Geäst tummeln sich Finken, es tropft von den Scheunendächern, aber in schattigen Wegbiegungen ist der Weg da und dort noch etwas gefroren. In der Ferne glänzen die schneebedeckten Alpen.

Ein herrliches Panorama

Der höchste Punkt liegt auf 1068 Metern. Wir lassen den Ausblick aufs Moor definitiv hinter uns und wenden uns einer ebenso reizvollen, aber ganz anderen Landschaft zu. Jetzt bilden die Glarner und Innerschweizer Berggipfel das Panorama. Im Hintergrund schimmert der Sihlsee; die Klosterkirche mit ihren Doppeltürmen, im nachmittäglichen Licht grau und wuchtig, schiebt sich ins Bild. Der Weg von Rothenthurm nach Einsiedeln ist ein alter Pilgerweg und Teil des Jakobswegs durch die Schweiz. Fromme Luzerner, so heisst es, hätten einst die Route über den Hügelzug des Chatzenstricks nach Büsser-Art

Unsere Reise von Rothenthurm nach Einsiedeln führt über einen alten Pilgerweg und ist Teil des Jakobswegs durch die Schweiz.

mit Bohnen in den Schuhen zurückgelegt, um zur Schwarzen Madonna zu wallfahren. Einen Gebetshalt legten sie vor der hübschen Kapelle Maria End neben dem (zurzeit geschlossenen) Restaurant Katzenstrick ein und schlugen dann den steilen Weg hinunter in die Ebene ein. Wir entscheiden uns – ohne schmerzhafte Bohnen im Schuh – für das kurvenreiche Strässchen und schenken uns den direkten Weg den waldigen Hang hinunter. >>

Fotos: Einsiedeln Tourismus: Albert Marty, Pixelio, David Cay

Pausen gehören dazu: Lauschige Plätzchen laden auf der ganzen Wanderstrecke zum Verweilen ein.

>>

Ein wieder aufgeforsteter Abhang zur Linken und verschneite Wiesen: Wir sind am Rande einer Hochebene angelangt. Ein paar Bauernhöfe gibts, und dann dies: zwei mächtige Sprungschanzen, kleine Übungsschanzen daneben – ein massiver Eingriff in die Landschaft, wohl nur mit der Euphorie um die Skispringer Andreas Küttel und Simon Ammann erklärbar. 2007, nur zwei Jahre nach der Eröffnung, mussten die Betreiber der Einsiedler Sprungschanzen Konkurs anmelden; sie hatten sich finanziell verspekuliert. Im vergangenen Herbst hat eine neue Firma ein Projekt «Skispringen für jedermann», ähnlich dem Bungee-Jumping, präsentiert. Die Zukunft ist offen.

Kein Sprung ins Leere

Die Wanderer wenden sich ab. Sie wollen nicht ins Leere springen, sondern ins schmucke Klosterdorf hineinspazieren: Die Hauptstrasse hinauf und dann auf den weiten Platz vor der Kirche, wo sich vor allem an Feiertagen Pilger und Touristen aus aller Welt einfinden, manche in den Trachten ihrer Heimat, um in der Gnadenkapelle zu beten. Die Klosterkirche empfängt sie alle, und auch wir, eben noch auf verschneiten Wegen unterwegs, staunen in all die barocke Pracht. Gold, Stuck, Marmor, Orgelklang. Wunderbar. Votivtafeln beim Eingang künden von geheilten Gliedern und Rettung aus Not und Verzweiflung. Wunder auch dies.

Vor dem Rückweg zum Bahnhof wird man das milde Licht des späten Nachmittags nutzen, um durch die barocken Stallungen des Klosters zu wandern, die zurzeit restauriert werden. Einsiedler Klosterpferde, in Italien einst «cavalli della Madonna» genannt, werden seit dem 16. Jahrhundert hier gezüchtet, bereits beim Bau der Klosteranlage wurden sie eingesetzt. Unentwegte nehmen zuletzt noch den Weg hangaufwärts unter die Füsse: Von hier aus hat man Aussicht über das Klosterdorf und blickt nochmals auf den Chatzenstrick zurück.

//WEGWEISER

> HINFAHRT **S 2 bis Wädenswil (Halbstundentakt ab Zürich HB), S 13 bis Biberbrugg. Umsteigen auf S 31 Richtung Rothenthurm oder Postauto bis Dritte Altmatt (1 Station).**

> WANDERZEIT **1 Stunde 40 Minuten.**

> SCHWIERIGKEITSGRAD **Leicht.**

> RÜCKFAHRT **Ab Einsiedeln über Biberbrugg und Wädenswil.**

> EXKURSIONEN AUF DEM ROTHENTHURMER HOCHMOOR
www.moorevent.ch
www.rothenthurm-tourismus.ch

> VERPFLEGUNG **Restaurant Katzenstrick auf Passhöhe, Tel. 055 412 36 30 (Achtung: vorher anrufen!). Unterwegs Brauerei-Restaurant Rosengarten, Einsiedeln, mit Blick aufs Sudhaus, täglich geöffnet, Mo ab 14 Uhr geschlossen.**

> SEHENSWÜRDIGKEITEN **Barocke Klosterkirche; Klosterführungen mit Besichtigung der Stiftsbibliothek (Treffpunkt Einsiedeln Tourismus, Hauptstrasse 25, 8440 Einsiedeln, täglich 14 Uhr, ausser Sonn- und Feiertage, www.einsiedeln.ch); Klosterbezirk mit restaurierten Pferdestallungen (geöffnet Mo–Sa 7–17 Uhr). www.marstall-einsiedeln.ch)**

Einsiedeln ist ein zu jeder Jahreszeit belebter Wallfahrtsort; Touristen finden hier zahlreiche, auch preisgünstige Hotels, Restaurants und Souvenirläden. In den Konditoreien gibts die traditionellen Lebkuchengebäcke zu kaufen, «Schafböcke», braune und weisse Lebkuchen, verzierte Chräpfli und Herzen, die man früher seinen Lieben von der Wallfahrt mitbrachte (und es natürlich auch heute noch tut). Nicht verpassen: das süsse kleine Lebkuchenmuseum der Konditorei Goldapfel, Kronenstrasse 1, 8840 Einsiedeln, täglich ab 13.30 Uhr geöffnet. Ein perfekt erhaltenes Ladenlokal mit einer Backstube aus dem 19. Jahrhundert.

Ausgeschilderter Dorfrundweg von etwa 50 Minuten: Unterlagen bei Einsiedeln Tourismus, Tel. 055 418 44 88. www.einsiedeln.ch

Panorama zur Kreuzigung Christi; Rundgemälde von 100 Metern Länge und 10 Metern Höhe, 1962 eingeweiht, nachdem der Vorgänger niedergebrannt ist. Benzigerstrasse 36, 8840 Einsiedeln, Tel. 055 418 44 88; geöffnet Karfreitag bis Ende Oktober; Mo–Fr 13–17 Uhr, Sa, So und Feiertage 10–17 Uhr. www.panorama-einsiedeln.ch

Diorama, Weihnachtskrippe mit 450 Figuren, Benzigerstr. 23, 8840 Einsiedeln, Tel. 055 412 26 17; geöffnet Karfreitag bis Ende Oktober. www.diorama.ch

Sprudelbad im Bergparadies

BERGWELT_Nicht weniger als 700 Kilometer umfasst das Netz von Wanderwegen in der Region Davos-Klosters. Und nach sportlicher Betätigung können die müden Muskeln im Wellnessbereich des Central Sporthotels entspannt werden.

Berge und Bäder: Im Central Sporthotel werden Wünsche wahr.

PP//Wandern inmitten einer atemberaubenden Bergweltkulisse? Shoppen in mondäner Umgebung? Oder lieber entspannende Wellness mit Schwimmbad und Sauna? In der vielfältigen Region von Davos-Klosters lassen sich all diese Vorstellungen verwirklichen. Der Gast geniesst ein eindrückliches Panorama mit wunderschönen Wiesen, Wäldern, Weiden und imposanten Bergen, die durch 700 Kilometer markierte und gut unterhaltene Wanderwege erschlossen sind. Ob auf bequemen Spazierwegen oder schmalen Bergpfaden durch steiles Gelände oberhalb der Waldgrenze – die Region bietet für alle etwas. Zu entdecken gibt es unter anderem malerische alte Walsersiedlungen oder die abgelegenen Seitentäler der Davoser und Klosterser Landschaft. Mit der Gästekarte lässt sich die Umgebung im Sommer kostenlos mit den Bergbahnen sowie mit der Rhätischen Bahn im Umkreis der Landschaft Davos–Klosters erkunden.

Komfortable Logiernächte und Entspannung im eigenen Wellnessbereich bietet das Central Sporthotel im Zentrum unterhalb der berühmten Davoser Bummel- und Einkaufsstrasse, ganz in der Nähe von Bahnhof und Bergbahn-Talstationen. Die Gästezimmer sind geräumig und hell, das Central Wellness umfasst Hallen- und Sprudelbad sowie eine Gegenschwimmanlage. Zudem verfügt das Hotel über einen kleinen Fitnessraum, ein Dampfbad sowie eine Finnische Sauna und eine Bio-Sauna. Kulinarisch verwöhnt werden die Hotelgäste im «Bündnerstübli», im Anschluss lockt ein Drink an der Pianobar.

WEITERE INFORMATIONEN
Central Sporthotel, 7270 Davos Platz
Telefon 081 415 82 00, Fax 081 415 83 00
reservation@central-davos.ch
www.central-davos.ch

Fotos: Foto Kälin, Dest. Davos-Klosters

Hotel Jakobsbad

das Kurhaus
für aktive Senioren und für
individuelle Betreuung und Pflege

Zeitlose Augenblicke im Appenzellerland

In würziger Voralpenluft entspannen, neue Kraft tanken und den Zauber der Natur erleben.

Für Ihr Wohlbefinden, Ihre Gesundheit und Mobilität:

- ♥ nach Krankheit oder nach Spitalaufenthalt
- ♥ als Uebergangslösung vor Eintritt in ein Alters- oder Pflegeheim
- ♥ bei Abwesenheit betreuender Angehöriger
- ♥ als Dauergast mit individuellen Ansprüchen
- ♥ Therapieangebote im Haus, persönliche Betreuung und Pflege durch die Gastgeberinnen und Pflegefachfrauen Alexandra Raess und Jolanda Hammel

Erleben Sie mit der *Appenzeller Ferienkarte* eine Fülle von *Gratisleistungen*: Schienen- und Bergbahnen Museen, Hallen- und Freibad, Sauna und Moorbad.

HOTEL JAKOBSBAD
9108 Gonten/Jakobsbad
Telefon 071 794 12 33 Telefax 071 794 14 45
www.hotel-jakobsbad.ch info@hotel-jakobsbad.ch

MITGLIED SCHWEIZER KURHÄUSER
QUALITÄTS-GÜTESIEGEL SCHWEIZ TOURISMUS
Appenzellerland.

PFLEGE UND BETREUUNG ZU HAUSE RUND UM DIE UHR.
FÜR MENSCHEN JEDEN ALTERS.

- Grund- und Behandlungspflege
- Haushilfe, Begleitung, Betreuung
- Unterstützung, Entlastung von Angehörigen, Freunden, Nachbarn
- Einsätze 7 Tage/Woche, Tag und Nacht
- Einsatzzeiten und Leistungen nach Wunsch
- Vermittlung weiterer Dienstleistungen wie Mahlzeitendienst, Reinigungsdienst, med. Fusspflege usw.
- von allen Krankenkassen anerkannt

WENDEN SIE SICH AN:
Spitex-Visit
Forchstrasse 145
8032 Zürich
Telefon 058 451 51 51
Fax 058 451 51 01
www.spitex-visit.ch
visit@zh.pro-senectute.ch

spitex-visit
Individuelle Betreuung und Pflege
im Kanton Zürich

3. bis 9. Mai 2009

Frühlings-Spazier- und Wanderwoche

Von Hügel zu Hügel...
werden mit Daniel und Loni Wachter in leichten Wanderungen attraktive Orte im Appenzellerland erkundet.

Mehr Informationen:

HOTEL PENSION NORD vch HOTEL
Postfach 261 · 9410 Heiden · Tel. 071 898 50 50 · nord@vch.ch · www.nord-heiden.ch

SCHULER AUKTIONEN
Kunst- und Antiquitätenauktionen

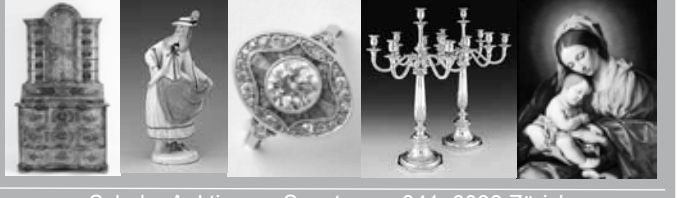
Wenn Sie...

...Ihr vertrautes Heim auflösen müssen
...einen Umzug planen / sich verkleinern

Seit 25 Jahren helfen wir Ihnen,
die damit verbundenen Probleme zu lösen
mit einem schnellen und umfassenden Service:

Beraten • Begutachten • Schätzen
Inventarisieren • Versteigern
Räumen

Unser Expertenteam freut sich auf
Ihren Anruf: 043 399 70 10



Schuler Auktionen, Seestrasse 341, 8038 Zürich
info@schulerauktionen.ch www.schulerauktionen.ch

Alles frisch geputzt

Ihre Wohnung erstrahlt in neuem Glanz: Das Reinigungsteam von Pro Senectute Kanton Zürich reinigt sorgfältig und professionell Fenster, Küche oder die ganze Wohnung. Wir reinigen auch verwahrloste und messy Wohnungen.

Unsere Dienstleistung richtet sich an Menschen ab 60 Jahren, Behinderte und Langzeitpatienten.

Rufen Sie uns an: **Reinigungsdienst Telefon 058 451 50 04**

PRO SENECTUTE
KANTON ZÜRICH
www.zh.pro-senectute.ch

//HÖR-CD

Tierisches Tonvergnügen

Wie ein Hirsch röhrt oder ein Fuchs bellt, wissen wir. Aber wer kann schon beschreiben, wie eine Kröte klingt oder in welcher Tonlage ein männlicher Maulwurf seine Freude beim Anblick der Maulwürfe kundtut? Dass das Tierreich alles andere als stumm ist, ist auf der CD «Die Stimmen der Tiere: Europa» eindrücklich hörbar: Wanzen klopfen, Eichelhäher warnen kreischend, und Mufflon, Singschwan oder Berberaffen machen sich akustisch bemerkbar. Die Klänge aus dem Berliner Tierstimmenarchiv hat der Biologe Cord Riechelmann zusammengestellt, und kommentiert werden die tierischen Stimmen auf der CD von Hanns Zischler. In der Reihe «Tierstimmen» sind im Kein & Aber Verlag bereits «Afrika» und «Asien» erschienen; in Vorbereitung sind «Amerika», «Australien» und «Wasserwelten».

CD **Cord Riechelmann, «Die Stimmen der Tiere: Europa». Mit Kommentaren von Hanns Zischler. 73 Minuten Kein & Aber Records**

//FILM

Auf der Spur des Geldes

Als Regisseur Erwin Wagenhofer vor drei Jahren mit der Arbeit an seinem Film begann, war die Finanzkrise noch kein Thema. Jetzt hat sie seinem Dokumentarfilm zu einem brisanten Aktualitätsschub verholfen. Der österreichische Filmemacher machte die Öffentlichkeit 2006 durch seine kritische Dokumentation «We Feed the World» über die Machenschaften der Nahrungsmittelindustrie auf sich aufmerksam. In seinem neuen Film hinterfragt Wagenhofer die Mechanismen der Marktwirtschaft und zeigt in Gesprächen mit Slumbewohnern und Bankmanagern, mit Investoren und Minenarbeitern den Weg des Geldes rings um den Globus auf.

DOKUMENTARFILM **Erwin Wagenhofer «Let's Make Money» 110 Minuten**

Fotos: zvg

//AUSSTELLUNG

Ein faszinierender Blick zu den Sternen

ZENTRALBIBLIOTHEK_Die Beobachtung der Sterne fasziniert die Menschen seit je. Um sich im Sternenmeer zurechtzufinden und sich in Raum und Zeit zu orientieren, gruppierte der Mensch die himmlischen Lichter schon vor Jahrtausenden zu Bildern. Besondere Bedeutung kam dabei den zwölf Figuren des Tierkreises zu. Diese Tiere, Menschen und Mischwesen bilden ein häufiges Motiv in der Buchmalerei. In der Faksimile-Ausstellung «Der Himmel im Buch» zeigt die Zentralbibliothek Zürich mehr als 100 Beispiele aus dem christlichen, jüdischen und islamischen Kulturkreis und gewährt damit einen faszinierenden Einblick in Kosmologie und Astrologie des Mittelalters.

Gezeigt werden unter anderem Illustrationen von Geburts-, Horoskop- und Losbüchern mit Darstellungen von Tierkreisfiguren. Diesen Planetengöttern wurde Einfluss auf Schicksal und Charaktereigenschaften der unter ihrer Herrschaft geborenen Kinder zugeschrieben. Als Symbole der Monate schmücken die Figuren auch häufig Kalender in Gebet- und Stundenbüchern. Auch Tierkreisringe, die Planeten, Darstellungen der Zeit als Person, religiöse Motive oder Menschen umschliessen, finden sich in vielen Handschriften. Sie veranschaulichen angenommene Beziehungen zwischen «oberer» und «unterer» Welt.

AUSSTELLUNG «**Der Himmel im Buch», Zentralbibliothek Zürich, Zähringerplatz 6, Mo–Fr 8–20 Uhr, Sa 8–16 Uhr. Die Ausstellung dauert bis 28. März. Eintritt frei.**

PORTRÄT_Seit dem 1. Januar dieses Jahres ist Heinz Knecht Präsident des Stiftungsrates der Pro Senectute Kanton Zürich. Akzente will der Ökonomieprofessor unter anderem bei der konsequenten Realisierung von Konzepten und Projekten setzen.

«WIR SETZEN KLARE SCHWERPUNKTE»

Text//**ESTHER UGOLINI**

Knapp zwei Monate ist er mittlerweile im Amt als neuer Stiftungsratspräsident der Pro Senectute Kanton Zürich. Und vorerst will Heinz Knecht vor allem eines tun: genau hinsehen und aufmerksam zuhören. Denn nach einer derart kurzen Zeit in seiner neuen Funktion werde er sich hüten, sich im Hinblick auf die künftige Arbeit des Stiftungsrates thematisch bereits festzulegen, betont der promovierte Ökonom und Leiter des Institutes Banking & Finance der Zürcher Hochschule Winterthur. Am 1. Januar 2009 übernahm der 56-jährige Bankfachmann das Stiftungsratspräsidium von Franziska Frey-Wettstein, die nach 16 Jahren an der Spitze der Pro Senectute Kanton Zürich zurückgetreten ist (siehe S. 39).

Kundenorientierung als Grundhaltung

In erster Linie sei es die Aufgabe des Stiftungsrates, Geschäftsleitung und Mitarbeitende in ihrer anspruchsvollen Aufgabe wirkungsvoll zu unterstützen, sagt der neue Präsident. «Ganz grundsätzlich will ich dazu beitragen, dass wir klare Schwerpunkte setzen, Vorhaben optimal umsetzen und uns nicht verzetteln.» Auch in Zukunft gelte es für die Pro Senectute Kanton Zürich, ein optimales Gleichgewicht zwischen sich selbst finanzierenden Dienstleistungen und subventionierten Angeboten zu wahren, erklärt er weiter. Keine einfache Aufgabe, stellt Heinz Knecht klar: «In Anbetracht der immer vielfältigeren Erwartungen und der sich verknappenden Mittel wird es nicht einfacher, dieses Optimum zu finden und zu halten.» Dabei dürfte es auch für die Pro Senectute immer wichtiger werden, verschiedene Kundengruppen im Hinblick auf ihre unterschiedliche Mobilität, Gesundheit oder finanzielle Situation zu unterscheiden, schätzt er. Denn: «Kundenorientierung ist einerseits eine Grundhaltung und andererseits die organisatorische Fähigkeit, unterschiedlichen Zielgruppen gerecht zu werden.»

Von anderen lernen

Mit den Mechanismen der Privatwirtschaft ist Heinz Knecht bestens vertraut. Führungserfahrung sammelte er unter anderem als Leiter Ausbildung und Controlling der UBS Schweiz, als Präsident der Eidgenössischen Fachhochschulkommission oder als Rektor der Hochschule für Wirtschaft und Verwaltung in Zürich. Neben seiner Funktion als Institutsleiter präsidiert der Wirtschaftsfachmann zurzeit den Verwaltungsrat der Bank Linth. Die Führungsprinzipien der Privatwirtschaft werde er aber keinesfalls einfach auf die Pro Senectute übertragen, betont er: «Wir wollen genau und fortlaufend beobachten, was wir von anderen Bereichen und Organisationen lernen können», sagt Heinz Knecht. Allerdings wolle die Pro Senectute Kanton Zürich auch weiterhin eigenständig abwägen und entscheiden, welche Organisationsstrukturen und Geschäftsprinzipien zum Ziel führen würden.

«Kundenorientierung ist einerseits eine Grundhaltung und andererseits die organisatorische Fähigkeit, unterschiedlichen Zielgruppen gerecht zu werden.»

HEINZ KNECHT, STIFTUNGSRATSPRÄSIDENT PRO SENECTUTE KANTON ZÜRICH

Amtsübergabe: Heinz Knecht tritt die Nachfolge von Franziska Frey-Wettstein an.

//WECHSEL IM PRÄSIDIUM

Einstimmig wurde Heinz Knecht an der Stiftungsversammlung der Pro Senectute Kanton Zürich im Dezember des vergangenen Jahres zum neuen Stiftungsratspräsidenten als Nachfolger von Franziska Frey-Wettstein gewählt. Er hat sein Amt am 1. Januar 2009 angetreten. Um eine reibungslose Übergabe der laufenden Projekte zu gewährleisten, wird Franziska Frey-Wettstein im Rahmen einer Übergangsphase noch bis im Juni als Stiftungsrätin tätig sein. Die zurückgetretene Stiftungsratspräsidentin war während 16 Jahren im Amt und festigte in dieser Zeit die Position der Pro Senectute Kanton Zürich als eine moderne und zukunftsorientierte Fachorganisation, die neben den angestammten sozialen Dienstleistungen auch neue Aktivitäten anbietet. VISIT wird die Verdienste der scheidenden Stiftungsratspräsidentin in einer der folgenden Ausgaben würdigen.

Klar auf konservative Strategien setzt Heinz Knecht im persönlichen Umgang mit Finanzmitteln. Spekulatives Gewinnstreben entspreche ihm nicht, betont der ehemalige Banker: «Geld ist für mich kein lohnendes Ziel, sondern Mittel zum Zweck.» Wichtig sind dem Vater dreier erwachsener Kinder neben der beruflichen Erfüllung vor allem persönliche Werte. «Zum Beispiel Geborgenheit im privaten Umfeld», sagt Heinz Knecht, «und das Bestreben, eine eigene Überzeugung zu haben und diese auch standfest zu vertreten.»

Foto: Marcel Iten

Vital Energie
Hörgerätebatterien

Günstiger besser hören, dank Direktverkauf per Post!

- Unsere *neuen SPECIAL PERFORMANCE*-Batterien passend für *alle* Hörgeräte, jetzt *mit noch mehr Leistung*!
- Alle Preise *inklusive* VEG-Taxe, 7.6% MwSt und Porto
- Versand *mit Rechnung* durch *Behindertenwerk St. Jakob* in *Zürich*
- Quecksilberfreie Zink-Luft-Zellen
- Halbarkeit *4 Jahre*!
- Telefonische *Beratung*
- Kostenloser *Umtausch* bei Hörgerätewechsel
- Mit *Einverständnis* von IV, AHV, SUVA, SGB, «pro audito schweiz» und Pro Senectute

Verbrauchte Batterien den Entsorgungsstellen zurückgeben

Ich bestelle:

Gewünschter Typ:

- ❑ V 675 Blau
- ❑ V 312 Braun
- ❑ V 13 Orange
- ❑ V 10 Gelb

Für Cochlea-Implantate:
- ❑ CI V675/P Blau

Gewünschte Anzahl Batterien:

- ❑ 2 Batterien für Neukunden — gratis
- ❑ 36 Batterien (6 Blister) — Fr. 60.–
- ❑ 60 Batterien (10 Blister) — Fr. 90.–
- ❑ 120 Batterien (20 Blister) — Fr. 169.50

_____ Stk. **CI-Batterien** für *alle* Cochlea-Implantate
(Preis je nach Menge!)

Pflegeprodukte und Prüfgeräte:
(nur zusammen mit Batterien erhältlich)

- ❑ 12 Sprudeltabletten für HdO-Geräte — Fr. 10.–
- ❑ 6 Trocken-Kapseln für *alle* Geräte — Fr. 10.–
- ❑ 1 Digital-Batterietester (mit Reservefach und Bargraph-Anzeige) — Fr. 10.–

VISIT Februar 2009

❑ Bitte IV-Formular mitsenden

Name
Vorname
Strasse
PLZ/Ort
Telefon
Unterschrift

❑ *Vital Energie Club:* Ich möchte von Ihren Spezial-Clubangeboten profitieren und melde mich als Mitglied (kostenlos) an.

Mein Geburts-Monat/-Jahr: _____

Vital Energie AG, Stampfenbachstr. 142
Postfach 171, 8042 Zürich
Tel. 044 363 12 21, Fax 044 362 66 60,
info@vitalenergie.ch, www.vitalenergie.ch

WAHR ODER FALSCH?_Verbreitete Meinungen über das Alter gibt es unzählige. Ob sie tatsächlich auf Fakten beruhen, lesen Sie künftig regelmässig an dieser Stelle im VISIT.

MEINUNG

«Materielle Sicherheit macht Betagte glücklich»

TATSACHE

Kontakte und Optimismus als Wege zum Glück

Materielle Sicherheit schafft nur in Entwicklungsländern Glück für Betagte, aber nicht in Industrieländern. Die Menschen der Industrieländer schreiben Glück im Alter denjenigen zu, die Selbstvertrauen, Optimismus und Offenheit zeigen und die sozial unterstützt werden.

BEGRÜNDUNG

Glücklich sind Menschen in Industrieländern mit

> hohem Selbstvertrauen (sie fühlen sich der Ethik verpflichtet, weniger voreingenommen, umgänglicher)
> der Überzeugung, ihr Leben und ihre Zukunft selber beeinflussen zu können
> Optimismus (sie sehen das Beste in Menschen und Umständen)
> Offenheit und Kontaktfreudigkeit

Während sich das kaufkraftkorrigierte Einkommen in den USA von 1957 bis 1995 verdoppelte, sank der Anteil der «sehr Glücklichen» von 35 auf 29 Prozent. In Indien und Bangladesch hingegen ist das Einkommen ein guter Prädikator für Glücksgefühle.

Bei Betagten belegen zahlreiche Studien den engen Zusammenhang zwischen sozialer Unterstützung und Glück. Beeinträchtigt wird die Lebenszufriedenheit bei mangelnder sozialer Unterstützung durch Depressionen und andere negative Emotionen. Insofern sorgt eine hohe soziale Unterstützung nicht nur für eine gute Gesundheit und ein längeres Leben, sondern sie hilft auch, Depression und Stress zu reduzieren.

Albert Wettstein, der Autor dieser Rubrik, ist Privatdozent für Geriatrische Neurologie an der Universität Zürich, Gründungs- und Leitungsmitglied des Zentrums für Gerontologie der Universität Zürich und Chefarzt des Stadtärztlichen Dienstes Zürich.

Quelle: Wettstein, Albert: «Mythen und Fakten zum Alter: Verbreitete Meinungen und wissenschaftlich ermittelte Tatsachen zu gerontologischen Inhalten in den Disziplinen Soziologie, Sozialgeografie, Pflege, Psychologie, Psychiatrie, Medizin, Pharmakologie, Gesundheitsökonomie, Ethik und Thanatologie»; Zürcher Schriften zur Gerontologie Nr. 3/2005–2006, Universität Zürich, Zentrum für Gerontologie.

WEITERE INFORMATIONEN UND BEZUG
www.zfg.uzh.ch (>E-Mail).

//FORUM

BILDUNG: NAHRUNG FÜR GEIST UND SEELE / BILDUNG FÜR FREIWILLIGE
VISIT 3/2008
Diese VISIT-Nummer hat mich grenzenlos begeistert. Nicht nur sprechen Sie die Weiterbildung an, die ein sehr wichtiger Bestandteil zum Jungbleiben ist, Sie widmen auch der Freiwilligenarbeit viel Raum. Seit ich pensioniert bin, habe ich viele, zum Teil auch unerfreuliche Erfahrungen machen müssen mit der Freiwilligenarbeit. Jede Organisation, die Freiwillige sucht, muss sicherstellen, dass diese Leute eine Ansprechperson haben, die weiss, was die Freiwilligen können und benötigen. Sie sind anders zu behandeln als bezahlte Arbeitskräfte. Wenn ich, um eine freiwillige Arbeit annehmen zu können, zuerst quasi eine Bewerbungsbefragung über mich ergehen lassen muss, empfinde ich dies als peinlich. Ebenso ist es wichtig, die Arbeit von Freiwilligen zu würdigen.

MARC TOEDTLI, BOPPELSEN

UNS INTERESSIERT IHRE MEINUNG!
Es ist uns daran gelegen, auch unseren Leserinnen und Lesern eine Stimme zu geben. Daher freuen wir uns, möglichst viele Leserbriefe von Ihnen zu erhalten. Teilen Sie uns Ihre Meinung mit zu unseren Beiträgen, erzählen Sie uns, was Sie besonders interessiert, worüber Sie gerne mehr – oder auch weniger – erfahren würden. Im Rahmen der VISIT-Neugestaltung interessiert uns momentan natürlich insbesondere, was Sie von unserem Magazin im neuen Kleid halten.
Sehr gerne drucken wir eine Auswahl der Leserbriefe in Zukunft an dieser Stelle ab.

SENDEN SIE UNS IHREN BRIEF AN
Pro Senectute, Redaktion VISIT
Forchstrasse 145, 8032 Zürich
visit-magazin@zh.pro-senectute.ch

HINWEIS
Im Zuge dieser Neugestaltung wurde der Preis für ein Jahresabonnement moderat auf 25 Franken angehoben.

//IMPRESSUM

VISIT richtet sich an Gönnerinnen und Gönner sowie an die interessierte Öffentlichkeit. VISIT gibt einen konkreten Einblick in die Aufgaben und Tätigkeiten von Pro Senectute Kanton Zürich.
ERSCHEINUNGSWEISE/AUFLAGE
Vierteljährlich, 42 084 Ex. (WEMF-beglaubigt)
HERAUSGEBERIN
Pro Senectute Kanton Zürich, Forchstrasse 145, Postfach 1381, 8032 Zürich, Tel. 058 451 51 00, Spendenkonto: PK 80-79784-4
REDAKTIONSLEITERIN **Beatrice Obrist (beo)**
beatrice.obrist@zh.pro-senectute.ch
REDAKTIONSMITGLIEDER
Cornelia Baburi, Martin Domigall, Cornelia Ebnöther, Jeanne Ehrensperger, Jürg Koopmann, Thomas Kunz, Beatrice Roth
STÄNDIGE MITARBEIT
Daniela Kuhn, Paula Lanfranconi, Ursula Markus, Renate Rubin, Charlotte Spindler, Rita Torcasso, Senta van de Weetering, Renate Wernli, Hans Wirz
PRODUKTION DIESER AUSGABE
bachmann medien, Basel
KONZEPT & LAYOUT, KORREKTORAT
Clerici Partner AG, Zürich
DRUCK **GDZ AG, 8021 Zürich**
INSERATE **Creative Media GmbH, Zürichstr. 135, 8910 Affoltern a. A., Tel. 043 322 60 30**
ABONNEMENTE **25 Franken/Jahr.**
Für Bestellungen: Tel. 058 451 51 24 oder Mail an visit-magazin@zh.pro-senectute.ch

Für unverlangt eingesandte Unterlagen übernimmt VISIT keine Verantwortung.

//ABO-BESTELLTALON

☐ Ich möchte VISIT kennenlernen.
Bitte senden Sie mir gratis ein Probeexemplar.

☐ Ich möchte VISIT ab sofort abonnieren
(4 Ausgaben pro Jahr, insgesamt 25 Franken)

☐ Ich möchte folgender Person auf meine Kosten ein Abonnement von VISIT schenken
(4 Ausgaben pro Jahr, insgesamt 25 Franken)

Bestellungen einsenden an:
Pro Senectute Kanton Zürich, Cornelia Baburi,
Forchstrasse 145, Postfach 1381, 8032 Zürich

oder bestellen Sie direkt:
Telefon 058 451 51 24, Fax 058 451 51 01
E-Mail visit-magazin@zh.pro-senectute.ch

Firma/Name

Adresse

PLZ/Ort

Telefon/Fax

E-Mail

Ort, Datum

Unterschrift

Name der beschenkten Person

Adresse

PLZ/Ort

Gewinnen Sie einen Aufenthalt im Central Sporthotel Davos (SIEHE SEITE 35)

schweiz. Kanton	Landschaft im Kanton Bern	Ewigkeit in d. griech. Antike	schweiz. Radio-Sender		Grossgemeinde am Zürichsee	König d. griech. Sage			schweiz. Bahngesellschaft	vorher, früher	Beamter im auswärtigen Dienst			Fremdwortteil: Luft
					kelt. Stamm in der Schweiz							8		
Zeitalter					Jasskarte				frz.: Vater		latein.: für			
Jasskartenfarbe (dt. Blatt)						schweiz. Architekt † 1854 (Melchior)		schweiz. Clown						islam. Wallfahrtsort
	7		engherzig		schweiz. «Wetterfee» (Sandra)						Leichtmetall		eng verbunden	
nord. Herdentier		schweiz. Autor † 1987 (Walther)	6			1		gewagtes Geschäft		frz.: Freundin				
das Universum				Autokz. Kanton Graubünden			Landschaft im Kanton Bern						3	
					Zch. f. Brom		Bundesamt für Justiz		schweiz. Rapper: ... MC					
Gebirge in der Schweiz	allerorts	Doppelkonsonant		seltenes einheim. Nagetier						US-Soldat (ugs.)		frz.: mir, mich		
Innerschweizer						schweiz.-türk. Regisseurin (Güzin)			Bündner Rapper		2			
					griech. Buchstabe (Mz.)		ital. Provinzhauptstadt						ital. Männername	engl. Anrede (Abk.)
Männer (ugs.)		Tintenfischart		schweiz. Schuhfabrikant † 1899						Art, Gattung		röm. 900		
schweiz. Industrieller † 1882							Körper, Leib (griech.)		schweiz. Ex-Rennfahrer (Marc)					
				med. Fachbereich (Abk.)		Elektrizität		9				Abk.: Absender		Binnengewässer
Kniff, Trick			Hauptstadt von Vietnam						Nasallaut		verwesender Tierkörper			
Zürcher Eishockeyclub		4				Berg bei Lugano (2 Worte)								
ital., span.: See					schweiz.-ital. Grenzgewässer				5					

1 kreuzwort ch

1
2
3
4
5
6
7
8
9

Das gewinnen Sie

1. PREIS **3 Übernachtungen für 2 Personen (Doppelzimmer, Frühstücksbuffet, gratis Bergbahnen, Gästekarte von Davos) in der Zeit vom 10.5. bis 18.10.2009**

2. PREIS **2 Übernachtungen für 2 Personen (Doppelzimmer, Frühstücksbuffet, gratis Bergbahnen, Gästekarte von Davos) in der Zeit vom 10.5. bis 18.10.2009**

3. PREIS **1 Übernachtung für 2 Personen (Doppelzimmer, Frühstücksbuffet, gratis Bergbahnen, Gästekarte von Davos) in der Zeit vom 10.5. bis 18.10.2009**

TROSTPREIS **Als Trostpreise verlosen wir Velotaschen «Jack Wolfskin TWIST» von Veloplus, www.veloplus.ch**

So nehmen Sie an der Verlosung teil

Senden Sie eine Postkarte mit dem Lösungswort und Ihrer vollständigen Adresse an: Pro Senectute Kanton Zürich, Cornelia Baburi, Forchstr. 145, Postfach 1381, 8032 Zürich oder Mail an raetsel@zh.pro-senectute.ch

Die Gewinner/-innen werden ausgelost und direkt benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Einsendeschluss ist der 30. März 2009

Lösungen Preisrätsel aus VISIT 4/2008

REGENBOGEN

Gewinnerinnen und Gewinner

1. PREIS Frau Ursula Meier, Zürich
2. PREIS Frau Ursula Walser, Richterswil
3. PREIS Frau Margrit Benz-Baumann, Winterthur
4.–30. PREIS Frau Ingeborg Pfändler, Aeugst am Albis
Frau Verena Bächler, Adlikon
Herr Martin Deck, Uster
Frau Sylvia Koch, Fahrweid
Frau Elsbeth Ciceri, Wila
Frau und Herr J. + G. Müller, Wetzikon
Frau Ursi Inderbitzin-Gabriel, Hinwil
Frau Hedy Brenn-Marty, Zürich
Frau L. Frei, Zürich
Frau Renata Gut-Kohler, Stäfa
Frau Elsbeth Huber, Zürich
Herr Eugen Kürsteiner, Zürich
Frau R. Berchtold, Oetelfingen
Herr Marcel Sagne, Winterberg
Frau Silvia Prinz, Zürich
Frau Clara Umberg-Widmer, Männedorf
Frau Margrit Oertli, Zürich
Frau Verena Reist-Mosimann, Marthalen
Herr Freddy Till, Dällikon
Frau Armida Gämperle, Zürich
Frau Annemarie Weder, Winterthur
Herr Jürg Hofmann, Volketswil
Frau Doris Herter, Zürich
Herr Rolf Hurter, Bubikon
Frau Judith Baumberger, Richterswil
Frau Gisela Boller, Zollikerberg
Frau Madeleine Krähenbühl, Schlieren

Die Redaktion von VISIT dankt dem Central Sporthotel Davos für die drei neuen Hauptpreise in der aktuellen Ausgabe.

Sudoku

	2				4			
	4			2	1	6	8	3
	3							
4	5			7				
	1		9		5		4	
				6			1	9
							6	
1	9	8	3	4			5	
			8				3	

©Conceptis Puzzles 6016791

So funktioniert Sudoku

Füllen Sie das Gitter so aus, dass jede Reihe, jede Spalte, alle 3 × 3 Boxen die Zahlen 1 bis 9 enthalten.

Alle Neune in einer Reihe: Eine ausgefüllte Reihe muss jede der angegebenen Zahlen beinhalten. Es ist pro Zelle nur eine Zahl einzugeben. Es gibt neun Reihen in dem Rastergitter, für die alle dasselbe gilt.

7	8	2	4	3	1	5	6	9
5	9	3	8	7	6	1	4	2
4	1	6	2	5	9	7	8	3
3	5	7	1	4	8	9	2	6
2	4	8	6	9	5	3	1	7
9	6	1	3	2	7	8	5	4
6	7	5	9	8	4	2	3	1
8	3	4	7	1	2	6	9	5
1	2	9	5	6	3	4	7	8

6018943

Lösung Sudoku aus VISIT 4/2008

//NEU: VISIT-MARKTPLATZ

Suchen Sie Gleichgesinnte für einen Wanderausflug oder eine Jassrunde? Haben Sie ein Sofa oder eine Zimmerpflanze zu verkaufen oder zu verschenken? Künftig können Sie dies im VISIT tun: Ab der nächsten Ausgabe unseres Magazins im Mai dieses Jahres bieten wir Ihnen die Möglichkeit zu einem kostenlosen Privatinserat an dieser Stelle. Was immer Sie suchen, finden oder verschenken wollen – unser Marktplatz ist eine gute Gelegenheit.

Senden Sie Ihren Text (maximal 50 Wörter) an: marktplatz@zh.pro-senectute.ch oder per Post an: Pro Senectute, Marktplatz, Forchstrasse 145, 8032 Zürich. Oder benutzen Sie untenstehenden Talon. Wir bemühen uns, möglichst alle Inserate auf unserer Website und/oder im VISIT zu veröffentlichen. Wir bitten jedoch um Verständnis, dass kein Anspruch auf Publikation besteht.
Einsendeschluss: 20. April 2009.

//MUSTERINSERATE

GESUCHT

HUNDESITTER
Wer hätte Freude an der Gesellschaft meines Hundes (Basenji)? Ich suche für werktags entweder einen Tagesplatz oder eine Person, die ihm Gesellschaft leisten könnte im Raum Zürich-Altstetten. Abgesehen von einer finanziellen Entschädigung könnte ich mir gut vorstellen, für meinen Hundesitter schwerere Einkäufe oder Erledigungen zu machen. Karsten van den Steenoven, Tel. 079 610 33 29, karsten@karstensite.ch

DIENSTLEISTUNGEN

HANDYKURSE
Handy-Schulung für Seniorinnen und Senioren. Einfach und schnell mobil telefonieren können – auch im Notfall. Pro Senectute Kanton Zürich, Dienstleistungscenter Stadt Zürich, Seefeldstrasse 94a, 8008 Zürich, www.zh.pro-senectute.ch

DIGITAL FOTOGRAFIEREN
Sie fotografieren bereits mit Begeisterung digital oder möchten damit beginnen und sind neugierig, wie Sie Ihre Fotos am Computer qualitativ verbessern können. Wir helfen Ihnen weiter. Kursdauer: 120 Minuten. Kosten: Fr. 395.–. Pro Senectute Kanton Zürich, Forchstr. 145, 8032 Zürich, www.zh.pro-senectute.ch

FERIEN / ERHOLUNG / REISEN

TOLLE REISELEKTÜRE
Mit einem VISIT-Abo wird jeder Ausflug zum Vergnügen. Ein Jahresabo kostet nur 25 Franken. Bestellungen: Tel. 058 451 51 24. Oder Mail an: visit-magazin@zh.pro-senectute.ch

KONTAKTE

ZUSAMMEN SINGEN
Lust auf eine Stubete? Freude am «zämä singe»? Ort: Im Königshof, Neumarkt 4, 8400 Winterthur, jeweils dienstags, 13.30–14.30 Uhr, Infos auf www.zh.pro-senectute.ch

BRIEFFREUNDSCHAFT GESUCHT
VISIT will den Leserinnen und Lesern eine Stimme geben. Teilen Sie uns Ihre Meinung mit zu unseren Beiträgen, erzählen Sie uns, was Sie besonders interessiert. Sehr gerne drucken wir eine Auswahl der Leserbriefe ab. Pro Senectute, Redaktion VISIT, Forchstr. 145, 8032 Zürich.
visit-magazin@zh.pro-senectute.ch

//MARKTPLATZ-TALON

Ich möchte in der nächsten VISIT-Ausgabe ein kostenloses Inserat platzieren unter der Rubrik

☐ Zu verkaufen
☐ Zu verschenken
☐ Gesucht
☐ Reisen/Ferien/Erholung
☐ Allerlei
☐ Vorschlag für neue Rubrik

Text (maximal 50 Wörter)

☒ Vorname, Name
☐ Adresse, PLZ/Ort
☐ Telefon
☐ E-Mail, Webseite

☒ Bitte ankreuzen, was im Inserat erscheinen soll

//NETZWERK

Alter ist individuell wie Jugend

SENIORINNENRAT ZÜRICH (SRZ)_Erfreuliche Bilanz: Die Meinung und Mitarbeit des SRZ ist sehr gefragt.

Dem Ziel einer grossflächigen Vernetzung von Altersorganisationen im Kanton Zürich sind wir ein beachtliches Stück näher gekommen. So sind auf der Website von Pro Senectute Kanton Zürich Seniorenorganisationen aufgeführt, und eine Mitarbeit im Vorstand des Zürcher Senioren- und Rentner-Verbandes ist zustande gekommen. Unsere Meinung und Mitarbeit ist in verschiedenen Projekten und an Tagungen gefragt. Ausserdem sind wir an der Planung und Vorbereitung von Kursmodellen zur Pensionierungsvorbereitung und Nachpensionierung beteiligt. Eine besondere Freude ist es, dass aus dem vom SRZ initiierten Projekt «SIS – SeniorInnen in der Schule» ein offizielles und definitives schulisches Angebot der Stadt Zürich geworden ist.

Wir werden uns weiter beim Regierungsrat für die Schaffung einer Fachstelle für Alterspolitik einsetzen sowie in Arbeitsgruppen für Generationenfragen mitarbeiten. Das in der Gesellschaft noch immer vorwiegend negativ besetzte Bild des Alters muss korrigiert werden. Alter ist so individuell wie Jugend, nämlich mehrheitlich interessant, erfüllend, spannend, lebendig. Schliesslich wollen wir nach Ablehnung der Initiative zur Flexibilisierung des Rentenalters Lösungen erarbeiten, die dem demografischen Wandel und den Bedürfnissen der neuen Altersgenerationen Rechnung tragen.

LOUISE RAGOZZINO, MITGLIED LEITUNGSGREMIUM SRZ

AUSKÜNFTE RUND UM DEN SENIORINNENRAT
Priska Kammerer, Säntisstrasse 15, 8008 Zürich
priska.kammerer@bluewin.ch

RUBRIK NETZWERK
In der Rubrik Netzwerk stellen Seniorenorganisationen ihre Tätigkeit vor. Senden Sie uns Ihren Text (max. 2000 Zeichen) an folgende Adresse; wir publizieren ihn auf der Website und ausschnittweise im VISIT: Pro Senectute Kanton Zürich, Redaktion VISIT, Forchstrasse 145, 8032 Zürich, visit-magazin@zh.pro-senectute.ch

volks hochschule des kantons zürich

kurse
ab 27. april 09

Gesundheit	Gelenke bewegen uns
	Kopfweh - eine Volkskrankheit?
	Gedächtnistraining
	Naturheilkundliche Hausapotheke
	Schüssler Salze
	Teekultur und -zeremonie
	Gymnastik; Rückengymnastik
	Taji-Qigong; Feldenkrais; Entspannen
	Nordic Walking ab 50
	Hatha Yoga ab 50
Lebensgestaltung	Loslassen: sich auf das Leben einlassen
	Reifung nach Schicksalsschlägen
	Wert-voll leben - Werte als Kompass
	Sinnfindung in unserer Zeit
	Schärfung der Menschenkenntnis
	Auf der Spur des Bewusstseins
Philosophie, Religion	Prophetin Hildegard von Bingen
	Mystik - die Bedeutung des Innen
	Die Offenbarung des Johannes
	Johannes Calvin
	Nichts als Nichts?
	Theol. Kirchenführungen
Sprachkurse für Sen.	Englisch; Italienisch; Französisch

und vieles mehr...

Programm 044 205 84 84
www.vhszh.ch

1965: Eine Limousine für das Brautpaar

In den Sechzigerjahren wurde das Automobil vom Luxusgut zum erschwinglichen Kaufobjekt für Normalverbraucher. Die «Massenmotorisierung», schreibt Beat Frei über die Bilddokumente des Fotografen Andreas Wolfensberger, gehöre gar zu den wichtigsten Phänomenen dieser Zeit. Während 1950 erst knapp 15 Prozent der Haushalte im Kanton Zürich über ein Auto verfügten, waren 1970 bereits rund 70 Prozent im eigenen Wagen unterwegs, was einem Automobil pro sechs Einwohner entsprach. Heute liegt der Durchschnitt bei einem Privatauto für je zwei Einwohner.

Foto aus dem Buch: Andreas Wolfensberger, Beat Frei: «Zürcher Alltag in den sechziger Jahren». Verlag NZZ, ISBN 978-03823-305-3

Die Freude an der neuen, erschwinglichen Mobilität mit dem eigenen Auto ist 1965 noch ungetrübt von Schlagworten wie «Blechlawine» oder «Verkehrschaos». Der Lack glänzt, die Innenausstattung der Limousine ist fast makellos – der Blick aus dem Wageninneren auf die Hochzeitsgesellschaft weckt Erinnerungen. Welche Gedanken die Bilderreise in die Vergangenheit aufsteigen lässt, schildern Mitarbeitende aus dem Bereich der Freiwilligenarbeit bei Pro Senectute Kanton Zürich.

«Alle staunen, im Zentrum: das Auto – und das ist leer! Später dann wird das Brautpaar einsteigen, die anderen werden winken. Und dann geht die Fahrt in eine ungewisse, hoffentlich gute Zukunft. Ich würde gerne wissen, ob jenes Brautpaar mit uns in ein paar Jahren goldene Hochzeit feiern kann. Im selben Jahr haben wir auch geheiratet, nicht im tollen Auto, nein, in einer schmucken Kirche gaben wir uns das Jawort, und dann ging es in einem Car auf eine kleine Reise. Es war kalt und unwirtlich. Kalt und frostig ist es auch jetzt, aber wir beide haben es gut und herzlich.»

UELI SENNHAUSER (67), PFARRER IM RUHESTAND, FREIWILLIGER HELFER BEI PRO SENECTUTE STERNENBERG

Hochzeit – der schönste
aller Tage im Leben
Was wohl kann es Schön'res geben?
Braut und Bräutigam sind bereit,
die Gäste geben das Geleit.
Glücklich sie zur Kirche streben,
um das Jawort sich zu geben
und mit Gottes reichem Segen
hinauszugehn ins Eheleben.

«Das Foto hat mich spontan zu einem Gedicht inspiriert und erinnert mich sehr an meine eigene Hochzeit im Jahr 1960. Es war ein wunderschöner Spätsommertag, wir heirateten in der Kathedrale in Chur und feierten unser Hochzeitsfest im Schloss Sargans. Ich fühlte mich wie eine Prinzessin.»

MARIA ALLERA-SUTTER (72), UNTERRICHTET IM PRO-SENECTUTE-PROJEKT «SIS – SENIORINNEN IN DER SCHULE»

«Das Auto steht im Zentrum der Aufmerksamkeit – für den Fotografen wie für die Hochzeitsgäste. Es drängt sich der Gedanke auf: Mit Pferdestärken unter der Haube unter die Haube! Allerdings wird es wahrscheinlich eng, wenn alle Gäste in diesem Auto Platz nehmen wollen. Und: Wo bleibt der Brautvater? Ist er noch im Stall?»

EVA HAUPT (58), LEITERIN DER FACHSTELLE FÜR FREIWILLIGENARBEIT PRO SENECTUTE KANTON ZÜRICH

Fotos: zvg

Baden leicht gemacht

mit VitaActiva Badewannen mit Tür

Unabhängigkeit & Sicherheit beim Baden!

- schnelle, saubere Installation, an einem Tag
- keine Plattenarbeiten erforderlich
- vielfältige Kollektion von Modellen, Zubehör und Farben
- auf Wunsch Sonderausstattung wie z.B. ein wohltuender Whirlpool
- ausgezeichnete Kundenreferenzen

Fordern Sie noch heute unsere farbige Gratis-Broschüre an!

Ja, senden Sie mir kostenlos und unverbindlich Ihre Broschüre zu:

Name/Vorname

Strasse/Nr.

PLZ/Ort

Telefon Fax

VitaActiva AG • Tel. 041 727 80 39 • Fax 041 727 80 91 • Baarerstrasse 78 • 6301 Zug

VISIT20090002

Info via Gratistelefon: 0800 99 45 99 99