

visit

Nr. 2 /Sommer 2025
Magazin von Pro Senectute Kanton Zürich
www.pszh.ch

Glückliche Momente

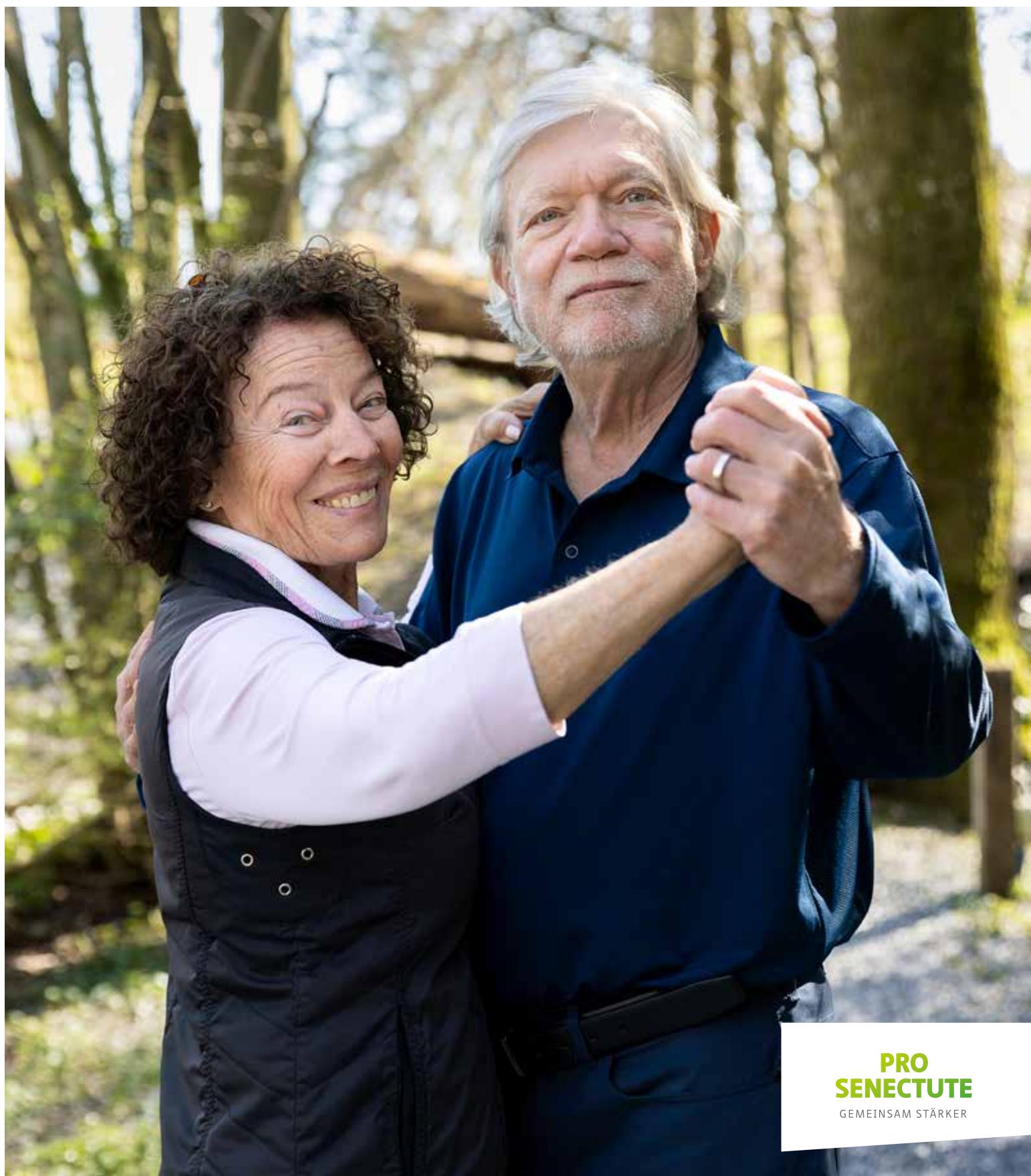
Wie Lebenslust und Lebensfreude entstehen –
zum Beispiel beim Tanzen.

Befreiendes Lachen

Der Kabarettist Bänz Friedli
über die Kraft des Humors.

Bewegtes Leben

Wie Ljuba Manz in Zürich
zur Hotelkönigin wurde.



**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER



Besuchsdienst

Bringt Abwechslung in Ihren Alltag

Wünschen Sie sich anregende Gespräche, gemeinsame Spaziergänge oder einfach nette Gesellschaft? Sind Sie über 60 Jahre alt?

Dann freuen sich unsere Freiwilligen vom Besuchsdienst darauf, Ihnen Gesellschaft zu leisten und Abwechslung in Ihren Alltag zu bringen.

Kontakt für unverbindliche Informationen

pszh.ch/besuchsdienst
Tel. 058 451 50 00

Kanton Zürich
www.pszh.ch

Rotkreuz-Notruf



Hilfe rund um die Uhr, wo immer Sie sind.
Ein persönlicher und kompetenter Service.

Weitere Informationen:
Rotkreuz-Notruf
Telefon 044 388 25 35
notruf@srk-zuerich.ch
www.srk-zuerich.ch/notruf

Schweizerisches Rotes Kreuz
Kanton Zürich 

Zeit für eine Auszeit.

Pflege, Physiotherapie und ärztlicher Dienst:
Wir betreuen unsere Gäste rund um die Uhr

- › 4* Superior Ferien- & Kurhotel an traumhafter Lage mit Blick in die Alpen und auf den Vierwaldstättersee
- › abwechslungsreiches Kultur- & Bewegungsprogramm
- › 24 Stunden / 7 Tage Pflege- und Ärztepräsenz
- › Täglicher Kureintritt (7 Tage)
- › 6 Tage Physiotherapie
- › Diätküche
- › und vieles mehr



**SONNMATT
LUZERN**

Kurhotel & Residenz

Gesund werden, gesund
bleiben, gelassen altern.

www.sonnmatt.ch

Liebe Leserin, lieber Leser

Heute möchten wir Ihnen ein Lächeln ins Gesicht zaubern – mit mehreren Beiträgen zum Thema Lebensfreude. Wir gehen der Frage nach, was Tanzen über die Lust am Leben verrät (ab Seite 6). Oder wie uns Bewegung und Sport – verbunden mit sozialer Interaktion – rundum guttun (ab Seite 16). Die Beiträge zeigen: Lebenslust entsteht durch aktive Gestaltung. Wir haben unser Glück also zu einem guten Teil in den eigenen Händen. Freundschaften pflegen, neue Hobbys ausprobieren, sich auch über kleine Dinge freuen und bewusst den Alltag geniessen – bei einem guten Essen, beim Hören schöner Musik oder draussen in der Natur. Es gibt unzählige Möglichkeiten, die Freude am Leben zu pflegen. Auch freiwilliges Engagement kann bereichern und beglücken. Das sagen auch immer wieder Freiwillige, die sich bei

Pro Senectute Kanton Zürich engagieren. Worin man die eigene Lust am Leben findet, ist letztlich individuell. Ganz allgemein lasse sich jedoch sagen, dass «Lebensfreude, Zufriedenheit und Wohlbefinden damit verbunden sind, dass man Dinge tun kann, die einem am Herzen liegen», erklärt die Zürcher Psychologieprofessorin Alexandra M. Freund in diesen Visit. Und sie weiss: «Schon die Suche nach Dingen, die man gerne macht, kann Lebensfreude auslösen.»

Ich wünsche Ihnen viel Freude
beim Lesen.



Véronique Tischhauser-Ducrot
Vorsitzende der Geschäftsleitung

Lebensraum

- 4 kurz und gut
- 6 Was Tanzen über die Lust am Leben verrät
- 12 Kabarettist Bänz Friedli: «Es gelingt eine Art kollektive Erleichterung»

Lebensweg

- 16 «Jeder Schritt zählt»: Altersmedizinerin Heike Bischoff-Ferrari über Bewegung und Sport
- 19 Medientipps
- 20 Porträt:
Die Hotelkönigin
- 25 Kolumne Christine Brand



Tun, was einem am Herzen liegt: Fachleute verraten, wie Lebenslust und Lebensfreude entstehen. > Seite 6



Bänz Friedli: Warum oft nur noch Lachen hilft. > Seite 12



Ljuba Manz: Von der Tänzerin zur Hotelkönigin. > Seite 20

Lebenslust

- 28 Mit Dampf durchs Zürcher Oberland
- 30 Velotour zwischen Stadt und Land
- 32 Aus unserem Kursangebot
- 33 Meine Passion
- 34 Agenda
- 35 Ernährung
- 36 Rätsel
- 38 Marktplatz, Impressum
- 39 Goldene Zeiten

aktueller Aktiv-
Cover ergänzen

Beilage Aktiv

Aktuelle Veranstaltungen und Kurse von Pro Senectute Kanton Zürich



Richterswil, 11. April 2025
 Immer mehr Menschen entdecken das Elektrovelo für sich – und schwingen sich auch im Alter noch auf den Sattel. In Richterswil nutzten 14 Teilnehmende bei strahlendem Frühlingswetter die Gelegenheit, an einem kostenlosen E-Bike-Kurs mit der Kantonspolizei, der Fachstelle Veloverkehr und Pro Senectute Kanton Zürich teilzunehmen. Unter fachkundiger Anleitung und dem Motto «Erfahren und Erleben» wurde geübt, gebremst, ausgewichen – für mehr Mobilität, Sicherheit und Fahrspass im Alltag. pszh.ch/e-bike

Brandverhütung im Alter

Jährlich kommt es in der Schweiz zu rund 11 000 Gebäudebränden, oft mit tragischen Folgen. Besonders gefährdet sind ältere Menschen, da eingeschränkte Sinneswahrnehmung und Mobilität die Flucht erschwert. Die Beratungsstelle für Brandverhütung (BFB) und Pro Senectute Schweiz arbeiten zusammen, um die ältere Bevölkerung für Brandrisiken zu sensibilisieren. Mit Flyer und Social-Media-Videos zur sicheren Haushaltsführung sowie Veranstaltungen zeigen sie Schutzmassnahmen auf für mehr Sicherheit im Alltag. bfb-cipi.ch, prosenectute.ch/brandverhuetung

Digitale Kompetenzen

An einer Tagung des Vereins AIAS diskutierten Fachleute aus Wirtschaft, Wissenschaft und Gesellschaft – darunter Véronique Tischhauser-Ducrot, Vorsitzende der Geschäftsleitung von Pro Senectute Kanton Zürich – über digitale Inklusion. Und sie waren sich einig: Niederschwellige Angebote, politische Unterstützung und innovative Ansätze sind entscheidend, damit alle – auch Seniorinnen und Senioren – an der digitalen Welt teilhaben können. AIAS wurde 2021 gegründet und entwickelt soziale und digitale Innovationen für Menschen im dritten Lebensalter. aias.swiss.ch

Foto: Reto Schäffer

Ein Engagement, das beglückt

Rund 2800 Freiwillige engagieren sich bei Pro Senectute Kanton Zürich. Sie bereichern mit ihrem Einsatz den Alltag von Seniorinnen und Senioren oder entlasten sie. Eine neue Kampagne zum Freiwilligen-Engagement macht auf die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten bei der Stiftung aufmerksam: in den Bereichen «Begegnung in der Gemeinde», «Bewegung und Sport» sowie «Administrative Unterstützung».

Freiwillige können sich je nach persönlichen Fähigkeiten und Interessen bei Pro Senectute bestmöglich einbringen. Einige besuchen gerne Seniorinnen und Senioren und gehen mit ihnen spazieren. Andere leiten Bewegungskurse oder organisieren Wanderungen. Dankbar sind ältere Menschen auch für gezielte Unterstützung bei der Steuererklärung oder in digitalen Themen. Einige Freiwillige sehen ihre Stärken mehr in der Organisation von Veranstaltungen, Mittagsständen und Ausflügen – mit der Möglichkeit, im Hintergrund zu wirken oder auch die Leitung einer Ortsvertretung in einer Gemeinde zu übernehmen.

Unabhängig von ihrem Einsatz berichten Freiwillige: Mit ihrem Engagement helfen sie nicht nur älteren Menschen, sondern bekommen auch selbst viel zurück. Die gemeinsame Zeit, die gegenseitige Wertschätzung und viele persönliche Begegnungen sind wie ein Geschenk – für alle Beteiligten.

Weitere Informationen: engagieren.ch



Ein freiwilliges Engagement bei Pro Senectute Kanton Zürich dient älteren Menschen in vielfältiger Weise.

293 356

Stunden leisteten unsere Freiwilligen 2024 zugunsten der älteren Bevölkerung im Kanton Zürich.

Persönlich

Thomas Recher

Verantwortlicher für Spenden bei Pro Senectute Kanton Zürich

Was ist Ihre Aufgabe bei Pro Senectute Kanton Zürich?

Ich versuche Menschen für unsere Arbeit zu begeistern und ihr Vertrauen zu gewinnen, so dass sie uns mit einer Spende unterstützen. Jede Spende trägt dazu bei, weiterhin wichtige Leistungen für Seniorinnen und Senioren erbringen zu können.

Was schätzen Sie an dieser Tätigkeit besonders?

Mir gefällt die Kommunikation mit älteren Menschen, aber auch die Herausforderung, mit neuen Ideen Spenden zu generieren. Dies auch in der Zusammenarbeit mit meinen Kolleginnen und Kollegen sowie der Geschäftsleitung.

Was gefällt Ihnen an älteren Menschen vor allem?

Ältere Menschen können unzählige Geschichten aus ihrem Leben erzählen. Diese interessieren und inspirieren mich – jeden Tag.

Was können ältere von jüngeren Menschen lernen?

Mit einer guten Portion Neugier und Offenheit können ältere Menschen besonders im Bereich der Digitalisierung wertvolle Inputs von der jungen Generation erhalten. Die «Jungen» dürfen dafür von der Lebenserfahrung der älteren Menschen profitieren. So entsteht ein gegenseitiger Austausch, der beiden Seiten hilft.

Wenn Sie zaubern könnten: Was würden Sie verändern?

Ich wünsche mir mehr Interesse und Mitgefühl für unsere älteren Mitmenschen. Generell und nicht nur in Krisenzeiten wie bei Corona. Einsamkeit und Armut im Alter sind auch in der Schweiz weit verbreitet. Diesbezüglich eine Verbesserung zu erreichen, wäre schön.

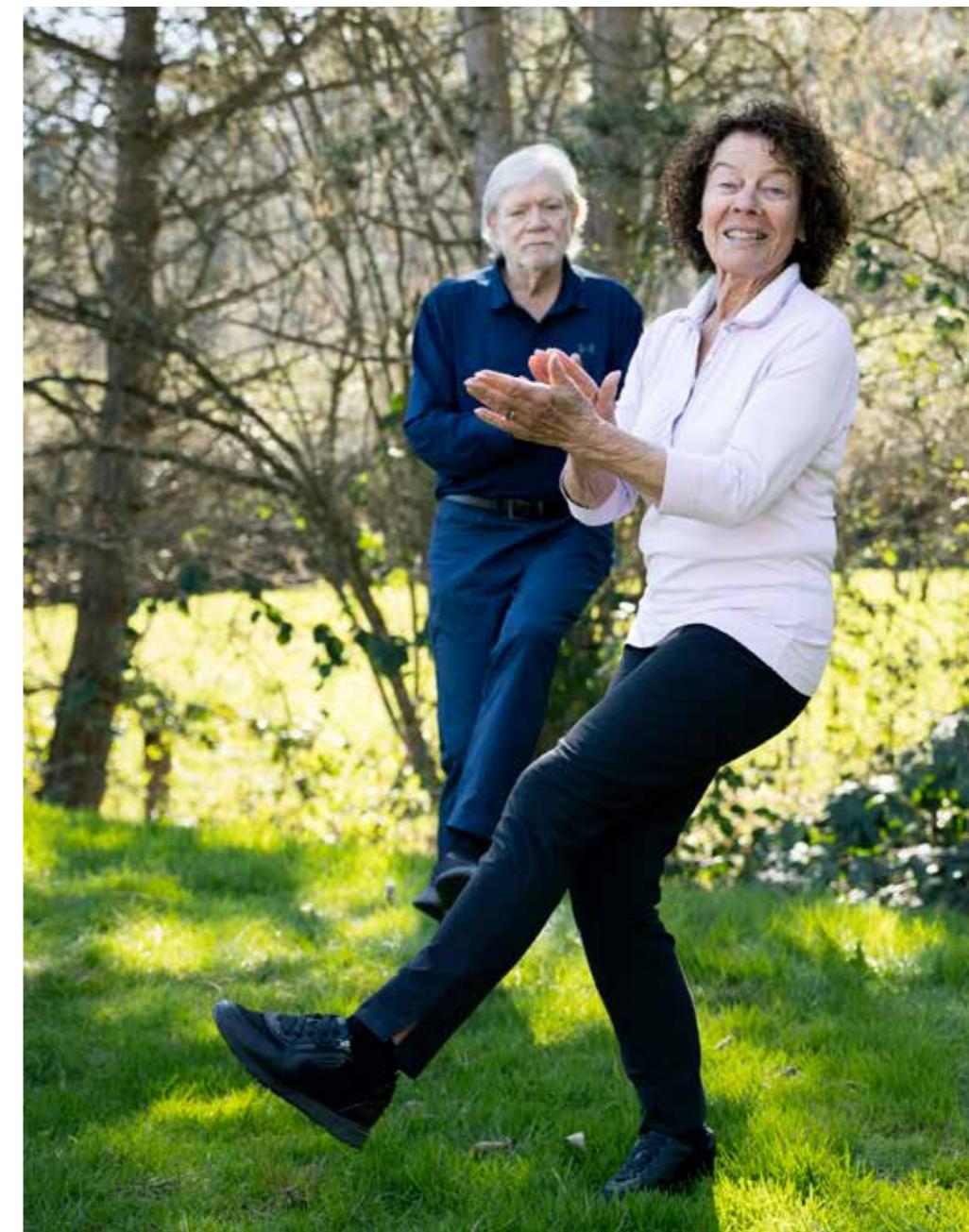


Wie die Lust am Leben wächst

Sie motiviert und vermittelt uns das Gefühl, lebendig zu sein: Lebensfreude. Doch wie genau entsteht sie? Was kann man tun, um sie zu fördern? Auf Spurensuche in einem Tanzkurs. Und was Fachleute sagen.

Text: Mirjam Oertli

Fotos: Martin Glauser/PSZH, Gabi Vogt, Mirjam Oertli)



Tanzen schafft Lebensfreude.
Im Bild: Impressionen aus
Tanzkursen von Pro Senectute
Kanton Zürich (Bild links: Paul
Schreier und Elsbeth Bächtiger;
ganz oben auf dieser Seite:
Tanzlehrerin Susana Barranco).

Wir fangen an mit Cha-Cha-Cha», ruft Susana Barranco in den Saal. Zehn Frauen und ein Mann haben sich zu drei Reihen formiert. Ihre Gesichter blicken in Richtung ihrer Tanzlehrerin. Dann stellt diese die Musik ein und lässt Hazy Osterwalds Stimme den Saal erfüllen: «Der Fahrstuhl nach oben ist besetzt», cha-cha-cha, «Sie müssen warten ...»

Zwischen 60 und 90 Jahre alt sind sie, die Teilnehmenden der «Everdance»-Tanzstunde von Pro Senectute Kanton Zürich. Sie bewegen sich rhythmisch, rechter Fuss nach vorn, zurück, zur Seite und Schritt und Schritt. Die Arme schwingen locker mit. Da und dort: der Hauch eines Hüftschwungs – und überall konzentrierte, aber gelöste Gesichter.

Mit einem roten Fächer, den sie in ihre Hand schlägt, klopft Susana Barranco, zurückgebundenes, dunkelrötliches Haar und selbst 77, den Takt. Vor, zurück und links und rechts. «Sehr gut», lobt die Tanzlehrerin und Flamenco-tänzerin als die Musik verstummt und das Atmen hörbar wird. «Das war ja fast zu einfach für euch», sagt sie schmunzelnd und erklärt, wie nun die Formation zu wechseln sei.

AUS FREUDE AM TANZEN

Die Stimmung im Raum ist heiter. So konzentriert die Tanzenden den Anweisungen ihrer Lehrerin folgen, es wird auch viel gelacht. «Wenn dich vor dem Kurs noch etwas belastet, ist es beim Tanzen sofort weg», wird Susi, eine der Frauen, später sagen. Dem wird auch Silvia beipflichten. «Einfach die Freude am Tanzen» ist es, die die fast 90-Jährige hergeführt hat. Auch Susi, die in ihren Siebzigern ist, nennt denselben Grund.

Und Lebensfreude? Sie sucht hier zwar explizit niemand. Doch scheint die Lust am Leben, zumal an der Bewegung, in jedem Schritt in diesem Adliswiler Mehrzweckraum mitzuschwingen. «Tanzen ist für mich Leben», hat auch Susana Barranco vor der Stunde noch gesagt.

Dass Aktivierung durch Bewegung eine wichtige Rolle für das psychische Wohlbefinden spielt, sagt Alexandra M. Freund. «Und besonders stärkend für das Wohlbefinden scheint Bewegung dann zu sein, wenn sie mit anderen Menschen erfolgt», so die Professorin für Psychologie an der Universität Zürich.

Tanzen sei deshalb ganz wunderbar, gerade wenn mit anderen gemeinsam getanzt werde. Auch und gerade im Alter.

DINGE TUN, DIE EINEM AM HERZEN LIEGEN

Worin man die eigene Lust am Leben dann wirklich findet, ist aber individuell. «Vielleicht ist es für eine Person eher das Gärtnern als das Tanzen», so Freund. Eine andere Person sei möglicherweise am glücklichsten, wenn sie sich in einer Gemeinde oder einem Verein engagiere oder Zeit mit Freunden verbringe. «Ganz allgemein lässt sich aber sagen, dass Lebensfreude, Zufriedenheit und Wohlbefinden damit verbunden sind, dass man Dinge tun kann, die einem am Herzen liegen.»

Dass dies für jede Lebensphase gilt, versteht sich. Ebenso, dass die Suche nach Herzensdingen sich in jedem Alter lohnt. Doch könnte man seinen Alltag nach der Pensionierung autonomer gestalten. So gehe es umso mehr darum, dass man Tätigkeiten suchen und nachgehen könne, die man besonders wertschätzt. «Das klingt banal», glaubt Freund, «ist aber manchmal nicht so einfach.» Heisse es doch auch, Verschiedenes auszuprobieren und vielleicht Neues zu wagen, bis man das individuell Passende finde. «Doch schon diese Suche nach Dingen, die man gerne macht, kann Lebensfreude auslösen.» Dass es hie und da auch Mut brauchen kann, zuzugeben, wenn man einen Holzweg eingeschlagen hat, verschweigt sie nicht.

LAUFEN, LERNEN, LIEBEN, LACHEN

In der Tanzstunde in Adliswil ist inzwischen ein Jive an der Reihe. «Wir machen das gleich nochmals», sagt Susana Barranco nach dem ersten Versuch und hebt ihren Fächer wieder zum Auftakt. Auf dem «Holzweg» scheint sich hier niemand zu fühlen – angesichts der federnden Schritte, der beherzten Beinkicks oder des Lächelns, das hier und dort über die Gesichter huscht. Dies auch mal aus Verlegenheit, weil ein Schritt versehentlich auf die falsche Seite ging. Meist aber, so scheint es, aus reiner Freude.

Vielleicht wirkt gemeinsames Tanzen auch deshalb so belebend, weil es so vieles vereint: Es fordert nicht nur Körper, sondern auch

Kopf, bietet sozialen Kontakt und macht Spass, auch dank Musik. So passt es ziemlich gut zu den «vier L»: Laufen, Lernen, Lieben, Lachen. Sich diesen vier Dimensionen zuzuwenden – nicht einzeln, sondern eng verzahnt –, beschreibt der deutsche Philosoph Otfried Höffe in seinem Buch «Die hohe Kunst des Alterns» nicht nur als förderlich für Wohlbefinden, sondern auch als wichtige Strategie von «Alterskunst».

JE ÄLTER, DESTO ZUFRIEDENER?

Nun prägen oft Vorstellungen von Krankheit, Einsamkeit und Depression unser Bild vom Alter. Laut Alexandra M. Freund trifft dies allerdings nicht die Realität. Die Psychologin erforscht unter anderem die Motivation von Menschen über die Lebensspanne hinweg und weiss: «Im Alter ist das psychische Wohlbefinden eher höher als in jüngeren Lebensphasen.» Dass die Zufriedenheit älterer Menschen trotz teils schwieriger Lebensumstände kaum abnimmt, mag überraschen. So wird das Phänomen auch als Paradoxon des Wohlbefindens im Alter bezeichnet. Erst im hohen Alter trifft dieses nicht mehr immer zu. «Personen, die relativ kurz vor ihrem eigenen Tod stehen, erleben eine Abnahme des Wohlbefindens», sagt Freund.

Natürlich werde es auch schwieriger, das Leben nach eigenen Vorstellungen zu gestalten, wenn Krankheiten oder Demenzen ins Spiel kämen. «Dennoch ist es möglich, auch in so einer Situation noch voller Lebensfreude zu sein.» So habe der bekannte Altersforscher Orville G. «Bert» Brim einmal gesagt: Die Kunst sei es, dann trotzdem Wege zu den geschätzten Dingen zu finden. Dies indem man etwa eine Zimmerpflanze versorge, statt zu gärtnern. «Das kann man selbst dann noch tun, wenn man ernsthaft erkrankt ist», so Freund.

FACETTEN DES ALTERNS WERTSCHÄTZEN

Wenig hält die Psychologiprofessorin davon, sich jünger machen oder jünger wirken zu wollen, als man ist. Es sei befreid, sich stattdessen die positiven Aspekte des Alterns vor Augen zu führen und das Alter in seinen vielen Facetten wertzuschätzen. «Auch die damit

verbundene Leichtigkeit fördert die Lebensfreude.» Eine solche Haltung beschreibt auch der Begriff «Alters-Coolness»: Geprägt von Kulturwissenschaftler Harm-Peer Zimmermann steht er für Gelassenheit gegenüber dem Älterwerden. Dafür, dieses positiv und flexibel anzunehmen.

Es ist eine Coolness, die auch die fast 90-jährige Silvia in Adliswil beweist, als sie über ihre Arthrose spricht. Das Heben des Arms gehe halt nicht mehr, sagt sie. «Aber dass die Beine noch mittun, ist ja das Wichtigste. Und so lange tanze ich.» Tanzlehrerin Susana Barranco geht flexibel auf körperliche Einschränkungen ein: «Alle können die Schritte und Bewegungen so weit ausführen, wie es ihnen möglich ist.» Dennoch fordert sie die Leute in ihren Kursen auch ganz bewusst. Zumal: «Noch viel mehr Freude macht Tanzen ja dann, wenn man es ein wenig kann.»

VERBUNDENHEIT TUT GUT

Ja, man komme hierher, um zu lernen und zu profitieren, sagt eine der Frauen. «Nicht nur zum Plaudern.» Dass der Austausch dennoch ein wichtiger Teil ist: Dem pflichtet die Gruppe unisono bei. Die Tanzstunde ist nun zu Ende und ein Tisch wird herumgeschoben. Bald stehen Fruchtsalat und Brownies darauf, Getränke und ein Speckgugelhupf. «Zuerst müssen wir singen», sagt Susana Barranco. Und schon erklingt ein «Happy Birthday». Gleich zwei der Frauen der Gruppe hatten kürzlich Geburtstag. «Das feiern wir immer mit einem Apéro.»

In Gemeinschaft zu sein, sich mit anderen verbunden zu fühlen: ein Aspekt, der laut Psychologin Alexandra M. Freund ganz zentral ist für physische und psychische Gesundheit – und somit auch wieder für Lebensfreude.

Während etwas später noch immer ein Stimmengewirr den Tanzraum erfüllt, wird nun gemeinsam aufgeräumt. «Gueti Wuche miteinander», ruft jemand im Gehen, nachdem auch der Boden wieder sauber gewischt ist. «Ciao ciao, machs gut.» Und ein Satz, den Susi beim Apéro gesagt hat, klingt noch nach: «Ich würde auf vieles verzichten, aber nicht auf diese Tanzstunde.»

Sie lässt sich überall suchen – und an vielen Orten finden: die Lebensfreude. Und einer davon kann in Adliswil sein. ■



«Unsere Beziehung ist etwas irrsinnig Schönes»

Elsbeth «Bethli» Bächtiger (81) und Paul Schreier (74) lernten sich in einem Tanzkurs von Pro Senectute Kanton Zürich kennen. Und lieben.

Dass sie im Tanzkurs für über Sechzigjährige noch einmal die Liebe finden? Erwartet hätten das beide nie. Doch ihm sei diese Frau sofort aufgefallen, sagt Paul Schreier. «Ihre Haare, ihre aufgestellte Art, ich war begeistert.» Bethli Bächtiger witzelt: «Du sahst halt meine Falten nicht.» Der Amerikaner, der schon lang in der Schweiz lebt, verfügt noch über zehn bis zwanzig Prozent seiner Sehkraft. Doch auch wenn sie besser sieht als er: Wahrgenommen hat sie ihn erst viel später.

Seit Jahren besuchte sie den Everdance-Kurs von Pro Senectute. «Weil ich so gern tanze.» Und dann sei halt eines Tages einfach ein Mann gekommen. «Jaja, einfach ein Mann», frotzelt dieser, der mit Tanzen begann, weil er das trotz seiner Augenerkrankung machen kann. Doch ihr ist er gar nicht aufgefallen. «Ich hatte sowieso gedacht, das Thema Mann sei gelaufen.»

Er dagegen dachte: So eine Frau kann nicht Single sein, zumal ein Brillenring an ihrem Finger war. Dass sie seit 26 Jahren verwitwet ist, wusste er nicht. Bis zu jenem Tag im Advent vor einem Jahr, als sich die Tanzgruppe zum Raclette traf. Man habe sich so toll unterhalten. Und noch am selben

Foto: Gabi Vogt

Abend klingelte bei der «Angebeteten» das Telefon ... «Tipsy» sei er gewesen, so der «Anrufer», beschwipst, «und mutig». Ab da nahm die Liebe ihren Lauf. Zwar habe sie lang gebraucht, um Paul wahrzunehmen, sagt Bethli Bächtiger. «Aber realisiert man, wie gut man es zusammen hat, will man keine Zeit verlieren. Dafür sind wir zu alt.» Paul Schreier nickt. Für ihn habe sich die Welt aufgetan – «the world opened up» –, seit sie zusammen seien.

Etwas «irrsinnig Schönes, das wir einfach geniessen» sei diese späte Beziehung, sagen beide. Sie pflegen aber auch weiter eigene Interessen, sie etwa das Golfen, er das Amateurfunk. Doch ging sie mit ihm erstmals Schneeschuhlaufen, weil er die Berge liebt. Konzerte zu zweit besuchen, sei schöner, sagt er. Weiterhin tanzen sie, inzwischen auch Paartanz. Und wenn sie gemeinsam kochen und essen, mal bei ihm in Thalwil, mal bei ihr in Rüschlikon, «dann immer bei Kerzenlicht». Auch jetzt glitzert an Bethli Bächtigers Hand der Ehering. Doch am gleichen Finger steckt, blauschimmernd, ein zweiter. «Der ist von Paul.» «Die Saphire passen zu ihren Augen», sagt dieser. «Du erkennst meine Augenfarbe doch gar nicht», sagt sie neckend. «Doch doch, wenn wir uns ganz nah sind, kann ich sie sehen.»

Anzeige

Akutgeriatrie
Eigenständigkeit im Alter

KLINIK SUSENBERG

Wir sind für Sie da:
KD Dr. med. Anna Georgi, Chefärztin
Volker Bünz, Leitender Arzt
In einem Park am Zürichberg
Telefon 044 268 38 38
www.susenbergklinik.ch
In einem Park am Zürichberg

Persönlich. Engagiert.

MEIER
+CO

Treppenlifte
Sitzlifte | Aufzüge | Plattformlifte
Service schweizweit, kostenlose Beratung

MEICOLIFT **MEICOSERVICE**

Meier + Co. AG, Oltnerstrasse 92, 5013 Niedergösgen
www.meico.ch, Tel. 062 858 67 00, info@meico.ch

«Es gelingt eine Art kollektive Erleichterung»

Was sagt einer, der die Menschen mit Lachen zum Nachdenken bringt, über die Kraft des Humors? Visit hat den Kabarettisten und Sprachkünstler Bänz Friedli besucht.

Text: Robert Bösiger Foto: Christian Roth

Bänz Friedli ist Autor, Kabarettist und Sprachkünstler. Derzeit reist er mit seinem Programm «Bänz Friedli räumt auf» durch das Land.



«Eine einzige Person kann dir den Abend retten, wenn sie so richtig losprustet.»

Wir treffen Bänz Friedli (60) in seiner Basler Atelierwohnung an, wo er gerade aus der Dusche kommt. Weil er häufig erst in den frühen Morgenstunden ins Bett geht, schläft er morgens relativ lange. Danach, berichtet er, erledigt er etwas Hausarbeit, um anschliessend eine Dosis Sport – Joggen, Rennvelo oder im Fitnessclub – zu absolvieren. Am Nachmittag bereitet er sich auf den nächsten Auftritt vor.

Bänz Friedli, als Bendicht Niklaus Friedli 1965 in Bern geboren, ist Autor, Kabarettist und Sprachkünstler. Seine Kindheit skizziert er als zwiespältig. Einerseits sei sie schwierig gewesen, andererseits habe er schon früh eine grosse Freiheit genossen. Als prägend bezeichnet er seine Grossmutter, die ihm «eine wunderbare Zuflucht» geboten habe. Zunächst wollte er angeblich Kindergärtner werden, dann Pfarrer. Deshalb, sagt er, habe er eigens Hebräisch, Griechisch und Latein gelernt. Nach dem Gymnasium

heuerte er beim Radio Förderband (heute Radio Energy Bern) an, moderierte Nachrichten- und Musiksendungen und war als Sportreporter im Einsatz. Zudem wurde er 1985 als damals landesweit jüngster Politiker für die Bürgerinitiative Offene Liste in den Gemeinderat von Wohlen BE gewählt. Während einer vierjährigen Amtsperiode war er zuständig für das Ressort Jugend und Kultur.

Anfang der 1990er-Jahre betätigte er sich als Mitbegründer von puncto Pressebüro in Bern vor allem journalistisch. Ab 1995 war er Redaktor beim Schweizer Nachrichtenmagazin «Facts». Mehr und mehr machte er sich einen Namen als Kolumnist – unter anderem auch im «Migros-Magazin» («Der Hausmann») und in «20 Minuten» («Pendlerrregeln»). Zusammen mit Viktor Giacobbo, Linus Reichlin, Michèle Roten, Gisela Widmer und Weiteren beteiligte er sich an den Veranstaltungen von «Nacht der Kolumnisten».

Daraus entwickelten sich sukzessive kabarettistische Programme. Er wirkte als Autor der Satiresendung «Zytlupe» von Radio SRF 1. Friedlis Programme «Sy no Frage», «Gömmer Starbucks», «Ke Witz, Bänz Friedli gewinnt Zeit» oder «S isch kompliziert» erreichten ein grosses Publikum. 2015 wurde sein Schaffen mit dem Salzburger Stier und 2024 mit dem «Schweizer Kabarett-Preis Cornichon» ausgezeichnet.

Bänz Friedlis Markenzeichen ist – abgesehen vom «Bärndütsch» – seine Sprachgewandtheit. Erstens. Und zweitens seine Gabe, bei jeder Aufführung aktuelle Begebenheiten und lokale Persönlichkeiten mit einzubeziehen. So bekommt in der Regel jene Politikergilde, die am jeweiligen Aufführungsort den Ton angibt, ihr Fett weg. Dass er in der Schweiz diese Freiheit hat, empfindet er als ein grosses Privileg. Dazu Bänz Friedli: «In anderen Ländern wäre ich mit meiner Art von Kabarett wohl im Gefängnis oder in den USA

mit einem gigantischen Shitstorm konfrontiert. Die Kehrseite davon: Jemand, der in anderen Ländern etwas Ähnliches macht wie ich, der hat eine grosse gesellschaftliche Bedeutung. Bei uns ist es eher nice to have nach dem Motto: Der soll nur lafern.»

Visit: Mit Ihren Programmen verbreiten Sie Freude und gute Laune. Diese spezielle Gabe, hatten Sie die schon immer?

Bänz Friedli: Als Bub rückte ich mich oft in den Mittelpunkt, einerseits, weil ich ein «voriges» Kind war – das fünfte Rad am Wagen der Familie –, andererseits, weil ich stets der Kleinste in der Schule war. Also musste ich der mit der grössten «Schnurre» sein. So moderierte ich den Unterhaltungsabend des Turnvereins. Als ich Jahrzehnte später den Salzburger Stier gewann, fragte mein einstiger Turnverein an, ob ich nicht an den Turnerabend käme. So stand ich 30 Jahre



«Ich bin gelassener und empfinde mein Alter als Erntezeit.»

später wieder auf der gleichen Bühne in Murzelen bei Bern. Alles roch noch gleich, es waren die gleichen Köpfe – nur halt alle deutlich älter. Da realisierte ich: Bänz, du hast schon früh den Clown gemacht, auch wenn ich zwischenzeitlich andere Wege eingeschlagen habe.

Wann haben Sie gemerkt, dass Sie ein Publikum zum Lachen bringen? Gab es einen bestimmten Moment?

Da bin ich eher reingerutscht – durch das Schreiben von Kolumnen und das Vorlesen derselben. Es waren immer andere, die sagten, ich sei lustig. Ein ehemaliger Journalistenkollege ermunterte mich 2013, das Programm «Gömmer Starbucks» auf die Bühne zu bringen, in dem ich die Jugend und deren Slang parodierte. Statt der geplanten zwei Vorstellungen wurden es 260. Erst dann, mit 48 Jahren, war für mich klar: Ich funktioniere auf der Bühne offenbar als Kabarettist.

«Privat bin ich wohl eher ein Langweiler.»

Kann es sein, dass man sich an einem Bänz-Friedli-Abend einfach gegenseitig ansteckt mit Lachen und Fröhlichkeit und dass man so gesehen gar nicht anders kann, als mitzulachen?

Das mit dem Anstecken hat etwas, eine einzige Person kann dir den Abend retten, wenn sie so richtig losprustet. Und je dunkler der Raum, je mehr man quasi aus dem Dunklen heraus lachen kann, desto mehr getrauen sich die Leute.

Schlamm ist es, wenn ich irgendwo in einem neonbeleuchteten Seminarraum lustig sein muss, denn dann fühlen sich viele exponiert. An manchen Abenden geschieht etwas, was auch mir guttut und unglaublich beglückend ist – gerade angesichts einer extrem gestörten Welt ...

Sie thematisieren diese «gestörte Welt» auch bewusst.

Unbedingt! Ich gehöre nicht zu der Art Comedians, welche die Menschen ablenken wollen. Wenn die Leute sich aber konfrontieren lassen mit dem Elend der Welt und wir alle darob noch zu gemeinsamem Lachen finden – das ist das Schönste für mich.

Gibt es Humor, der besonders gut bei Jungen ankommt?

Für die meisten Jungen muss es wahnsinnig schnell gehen – dazu haben wir sie ja dressiert: zu sehr kurzen Aufmerksamkeitsspannen. Online-Comedy muss daher augenblicklich lustig sein, sofort auf den Punkt kommen. Erblicke ich Junge im Publikum, frage ich oft: «Haben euch die Eltern zum Mitkommen gezwungen? Dann gebe ich euch die Nummer der KESB ...» Aber insgeheim weiss ich ja: Das sind äusserst differenzierte Junge, wie ich es von den eigenen erwachsenen Kindern kenne.

Und was kommt bei älteren Menschen an?

Die Älteren haben eine grössere Geduld, zuzuhören. Meine Programme verlangen viel vom Publikum, weil ich nicht Pointe an Pointe reihe. Viele ältere Leute sind dies gewohnt und bereit, sich auf meine Geschichten einzulassen.

Humor ist eine Kraft, die das Leben bereichern kann, die uns glücklich und zufrieden macht. Wie erklären Sie sich das?

Als Einzelne sind wir sehr allein und überfordert mit all dem, was täglich auf uns einprasselt. Spricht nun der Komödiant auf der Bühne noch mal über die unschönen, oft unverständlichen Dinge, gelingt eine Art kollektive Erleichterung. Eine, die übrigens auch mir guttut. Entscheidend ist vermutlich die Erkenntnis: Ich bin nicht allein. Und es hilft nur das Lachen.

Sind Comedians schon bald arbeitslos, weil sie durch künstliche Intelligenz ersetzt werden?

Nein! Mein ureigenes «bärndütsch» wird die KI nie beherrschen, da habe ich überhaupt keine Angst. Einst wurde der Buchdruck verteuft, später Radio und Internet. Wie jene ist die KI nur ein Instrument. Und letztlich ist es immer der Mensch, der ein Instrument gut- oder bösartig nutzt.

Sind Sie auch zu Hause, im privaten Leben ein Mensch voller Humor?

Privat bin ich wohl eher ein Langweiler. Ich bin nicht derjenige, der Tischrunden unterhält. Denn ich bin nicht besonders schlagfertig, für viele Pointen denke ich zuerst einmal sehr lange nach.

Lachen Sie zuweilen auch über sich selbst?

Das ist die Grundbedingung von komödiantischer Arbeit. Selbstironie ist die Hauptwaffe eines Kabarettisten.

Und wann lacht Bänz Friedli nicht mehr?

Immer öfter. Am 5. November letzten Jahres verging mir das Lachen nach der US-Wahl gründlich. Auf Instagram erzählte ich spontan, wie mir zumute war. Die Kollegin, die mich für Social Media unterstützt, hat mich gerüffelt: «Viel zu lang und viel zu ernst, Bänz!» – «Ja, aber mir ist nicht mehr lustig zumute», entgegnete ich. Et voilà: Ich erntete die meisten «Likes» ever. Es ging anderen also auch so.

Sie werden älter. Wie wirkt sich dies auf Ihr Schaffen aus? Wird es noch komplizierter?

Kompliziert? Im Gegenteil. Ich muss nicht mehr, ich darf nur noch. Mir gehts gut, ich bin gelassener als in jüngeren Jahren und empfinde mein Alter als Erntezeit. Aber fragen Sie mich wieder am Tag, an dem ich mein Snowboard nicht mehr anschnallen kann – das wird bitter. ■

Lachen ist universell und gesund

Egal, welche Sprache wir sprechen oder wie alt wir sind: Das Lachen verbindet alle Menschen. Und es tut dem Körper und unserer Psyche gut.

Erwachsene lachen im Durchschnitt etwa 15-mal am Tag. Kinder hingegen um die 400-mal. Offensichtlich wird die Fähigkeit mit zunehmendem Alter und Ernst des Lebens schwächer, das Leben und die Welt mit Witz und Leichtigkeit zu betrachten. Das ist schade, denn die Gelotologie, die wissenschaftliche Erforschung des Lachens, zeigt, welche positiven Auswirkungen das Lachen auf unser Wohlbefinden hat. Es sind gleich mehrere:

Mittel gegen Stress. Lachen ist ein natürliches Mittel gegen Stress. Es reduziert die Produktion von Stresshormonen wie Cortisol und Adrenalin und fördert gleichzeitig die Ausschüttung von Endorphinen, den sogenannten Glückshormonen.

Natürliche Schmerzmittel. Durch das Lachen werden Endorphine freigesetzt, die unsere Schmerzwahrnehmung positiv beeinflussen. Daher wird Lachen auch als ergänzende Methode in der Schmerztherapie eingesetzt. Es verbessert die Lebensqualität von Menschen mit chronischen Beschwerden.

Gut fürs Immunsystem. Regelmässiges Lachen wirkt wie ein Booster für unser Immunsystem. Es erhöht die Produktion von T-Lymphozyten und anderen Abwehrzellen, die unser Körper benötigt, um Infektionen abzuwehren. So werden wir gegenüber Krankheiten widerstandsfähiger.

Herz-Kreislauf-Training. Lachen bringt den Kreislauf in Schwung, verbessert die Durchblutung und erweitert die Blutgefäße, was zu einer Entlastung des Herzens führt. Menschen, die regelmässig lachen, haben ein geringeres Risiko für Herzinfarkte und andere kardiovaskuläre Erkrankungen. Das Lachen vermag aber noch mehr: Es verbindet Menschen und macht kollektiv glücklich. Am Arbeitsplatz fördert Lachen nicht nur eine bessere Stimmung, sondern steigert auch die Produktivität und verbessert die Teamarbeit. Menschen, die zusammen lachen, fühlen sich enger verbunden, was die Kommunikation und Problemlösung im Team erleichtert.

Eine humorvolle Arbeitsumgebung schafft zudem eine ideale Grundlage für Kreativität und Innovation.

Übrigens: Auch über uns selber lachen kann wahre Wunder bewirken. Menschen, die sich selbst mit Heiterkeit begegnen, schaffen es, Ärger und Frustration mit Humor zu erwidern.



«Jeder Schritt zählt»

**Wer sich regelmässig bewegt und Sport treibt, lebt gesünder.
Doch welche Aktivitäten tun gut – und was sollte man eher vermeiden?
Die Altersmedizinerin Heike Bischoff-Ferrari gibt Auskunft.**

Interview: Vanessa Simili

Visit: Warum sind Bewegung und Sport im Alter wichtig?

Heike Bischoff-Ferrari: Weil Bewegung direkte Auswirkungen darauf hat, wie gesund wir sind und wie wir biologisch älter werden. Wir wissen heute, dass Bewegung direkt schützende Mechanismen stimuliert, die unseren biologischen Alternungsprozess verlangsamen. Dazu haben wir robuste Belege aus der Forschung, dass Bewegung das Risiko einer Vielzahl von altersbezogenen chronischen Erkrankungen, wie Herz-Kreislauf-Beschwerden, Diabetes, Krebs, Demenz, Depression und Osteoporose senkt. Dies wird durch die Ergebnisse einer grossen Untersuchung mit über 36 000 Menschen, deren Bewegung mit Schrittzählern über viele Jahre verfolgt wurde, weiter gestützt. Die Studie zeigte, dass jeder Schritt zählt und dass Menschen, die die empfohlenen 6000 bis 8000 Schritte am Tag gehen, ihre frühzeitige Sterblichkeit um 40 Prozent senken können.

Das betrifft die Ausdauer. Und bezüglich Kraft?

Für den Erhalt der Muskelkraft und des Gleichgewichts ist neben dem Ausdauertraining (wie Gehren) wichtig, die Muskelkraft in Armen, Beinen und Rumpf zu stärken und mit Gleichgewichts- und Koordinationsübungen zu verbinden. Dafür sind Yoga, Pilatesübungen oder GRUUVE* sowie Sportarten wie Tanzen, Dalcroze-Rhythmic, Tai-Chi oder Tennis sehr wertvoll. Wir empfehlen heute, Bewegung zu naschen! Dafür braucht es keinen Trainingsanzug. Ein tolles Krafttraining für die Beine ist zudem das Treppensteigen. Dazu stärkt es unsere Ausdauer und ist ein ideales Herz-Kreislauf-Training.

Wo ist besondere Vorsicht gefragt?

Besondere Vorsicht gilt der Verletzungsgefahr. Wenn wir älter werden, nimmt unsere Reaktionsfähigkeit ab. Gelenke und Sehnen sind anfälliger für Verletzungen. Daher sollten Sportarten

gewählt werden, die sicher sind und dem jeweiligen Trainingszustand entsprechen. Es ist auch wichtig zu wissen, dass etwa ein Drittel aller Menschen ab 65 an Gelenkschmerzen im Rahmen einer Arthrose leiden. Hier ist zu beachten, dass Arthroseschmerzen am besten durch Muskelkräftigung ums betroffene Gelenk vermindert werden können. Bei Immobilität hingegen nehmen die Schmerzen zu.

Was gilt es bei diesen Schmerzen konkret zu tun?
Eine Instruktion durch eine Fachperson im Bereich Physiotherapie ist wichtig. Falls ein Gelenk nach einer intensiven sportlichen Belastung akut Schmerzen bereitet, sollte eine entsprechende Ruhephase folgen. Diese sollte jedoch nicht anhalten.

Welche Aktivitäten tun im Alter besonders gut?
Bewegung verbunden mit sozialer Interaktion ist besonders wertvoll. Wir wissen heute, dass Einsamkeit uns schneller älter werden lässt und Krankheiten wie Demenz begünstigt. Einsamkeit, so konnte in der Forschung gezeigt werden, ist ein grösserer Risikofaktor für unsere Gesundheit als 15 Zigaretten am Tag, sechs alkoholische Getränke, Übergewicht und Immobilität. Daher ist Bewegung in Gesellschaft ideal.

Worin liegt denn der Vorteil?

Bewegung in Gesellschaft unterstützt unser Gehirn, weil wir in der Regel Bewegung mit Interaktion verbinden. Jedes Gespräch stärkt die Ressourcen unseres Gehirns und entspannt uns. Dazu wissen wir, dass Bewegung die «Neuronegenese», die Bildung neuer Nervenzellen im Gehirn, stimuliert.

Worauf sollten ältere Sportlerinnen und Sportler speziell achten?

Spass haben an der Bewegung, in Gesellschaft Trainieren und ein vielseitiges Training, welches neben Ausdauer auch Kraft, Gleichgewicht und Koordination einbezieht, sind die zentralen Elemente. Wichtig ist auch, eine Ruhephase einzuhalten, wenn man spürt, dass der Körper Regeneration braucht. Aber dann wieder auf die Beine kommen! Dazu ist insbesondere bei älteren Sportlerinnen und Sportlern wichtig, eine optimale Muskelgesundheit auch über eine gesunde eiweißreiche Ernährung zu unterstützen. →

«Bewegung verbunden mit sozialer Interaktion ist besonders wertvoll.»



Prof. Dr. med. Heike A. Bischoff-Ferrari ist Lehrstuhlinhaberin Geriatrie und Altersforschung der Universität Zürich. Im Sommer wechselt sie von der Limmat an den Rhein als Lehrstuhlinhaberin Altersmedizin der Universität Basel sowie als Deementsleiterin der Universitären Altersmedizin Felix Platter in Basel. Sie ist zudem Koordinatorin des Global Healthspan Extension Consortium, Koordinatorin von Europas grösster Altersstudie DO-HEALTH sowie Stiftungsrätin von Pro Senectute Kanton Zürich. do-health.eu, healthspanextension.science

Welche Rolle spielt das Eiweiss?

Eiweiss ist der Baustein unserer Muskulatur. Idealerweise sollte zu jedem Essen eine gesunde Eiweissquelle geplant werden. Aktive ältere Menschen haben anhand heutiger Empfehlungen einen höheren Eiweissbedarf von minimal einem Gramm pro Kilogramm Körpergewicht und optimal 1,2 bis 1,4 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht. Gesunde Eiweissquellen sind Nüsse, Hülsenfrüchte, weisses Fleisch, Molke und ein Ei pro Tag.

Wie lässt sich Bewegung in den Alltag integrieren?

Es geht darum, im Alltag «Bewegung zu naschen» im Wissen, dass jeder Schritt zählt und jede Treppe ein Geschenk ist. Dazu zeigen neue

Forschungserkenntnisse, dass wir mit jedem Schritt ein schützendes Signal an die Mechanismen unserer biologischen Alterungsprozesse senden und damit den biologischen Alterungsprozess verlangsamen. In unserer DO-HEALTH-Studie mit über 2000 Menschen im Alter von 70plus aus fünf Ländern hat ein einfaches Trainingsprogramm mit Theraband-Kraftübungen über drei Jahre, und in Kombination mit einem täglichen Supplement von einem Gramm Omega-3 aus Algen und einem täglichen Supplement 2000 IE Vitamin D, das Krebsrisiko um 61 Prozent und die frühzeitige Gebrechlichkeit um 39 Prozent gesenkt.

Was, wenn Bewegung aus körperlichen Gründen schwierig wird? Was sind die Folgen? Was kann man stattdessen tun?

Gerade wenn man spürt, dass Bewegung schwieriger wird, ist es wichtig, nicht aufzugeben. Alternativ baut unsere Muskulatur weiter ab. Dagegen zuhalten mit jedem Schritt und einfachen Kraftübungen für Arme und Beine, auch im Sitzen, ist zentral, um die Autonomie zu bewahren. Wenn sich Einschränkungen bereits eingestellt haben, braucht es ein altersmedizinisches Assessment, um alle Faktoren, die unsere Mobilität erhalten, optimal zu stärken. Wünschenswert ist, ein regelmässiges Monitoring der Funktionen, die für uns Menschen am wichtigsten sind, umzusetzen: Mobilität, Kognition, mentale Gesundheit, Sehen, Hören, Vitalität und Ernährung.

Wie halten Sie es persönlich mit Sport und Bewegung?

Ich nasche Bewegung! Dazu versuche ich, täglich zehn Minuten Yoga zu machen plus ein einfaches Krafttraining. Im letzten Sommer ging ich so oft wie möglich und bis in den Spätherbst abends schwimmen im Zürichsee. Das war wunderbar!

Diesen Sommer werden Sie dem Ruf der Universität Basel folgen, um den Lehrstuhl und das Departement Altersmedizin zu übernehmen. Also kein Schwimmen mehr im Zürichsee?

Ich werde in Basel den «Schweizer Campus für gesunde Langlebigkeit» aufbauen und freue mich, erstmals im Rhein schwimmen zu gehen. ■

* GRUUV steht für «Grown-up universal exercise», ein universelles Trainingsprogramm für erwachsene Menschen: gruuve.ch

ICOPE: Pionierarbeit von Pro Senectute Kanton Zürich

Pro Senectute Kanton Zürich führt in Zusammenarbeit mit Prof. Dr. Heike Bischoff-Ferrari an der Universität Zürich und der Universität Basel, Departement Universitäre Altersmedizin Felix Platter, eine Pilotstudie durch. Im Rahmen des WHO-Programms ICOPE (Integrated Care for Older People) verfolgt die Studie das Ziel, die funktionelle Gesundheit und Selbstständigkeit älterer Menschen im Kanton Zürich zu fördern.

Das Programm beinhaltet im Wesentlichen ein Monitoring und eine integrierte Beratung zur Stärkung der sechs wichtigen Funktionen Mobilität, kognitive Fähigkeiten, mentale Gesundheit, Sehen, Hören sowie Ernährung und allgemeine Vitalität. Das Programm wurde entwickelt, um funktionelle und damit gesundheitliche Einschränkungen bei älteren Menschen frühzeitig zu erkennen und ihnen präventiv entgegenzuwirken.

«Ziel ist, in Zusammenarbeit mit dem neuen «Schweizer Campus für gesunde Langlebigkeit» das Programm auch in anderen Kantonen aufzubauen, um allen Menschen in der Schweiz einen Zugang zu ermöglichen», so Heike Bischoff-Ferrari, Stiftungsrätin von Pro Senectute Kanton Zürich.

Weitere Informationen unter icope-schweiz.ch

Film

Paul Averhoff, olympischer Marathon-Goldmedaillengewinner von 1956, muss im Alter mit seiner Frau Margot ins Altersheim ziehen. Zwischen Singkreis und Bastelstunde fühlt sich Paul wie scheintot. Doch er gibt nicht auf: Um nicht in eine Depression zu verfallen, holt er seine alten Laufschuhe hervor und beginnt wieder zu trainieren – erst langsam, dann mit wachsendem Ehrgeiz. Margot unterstützt ihn widerwillig, während Mitbewohnende und Heimleitung ihn anfangs für verrückt halten. Doch als ein altes Foto seines Olympiasiegs auftaucht und er ein Rennen gegen den jungen Pfleger Tobias gewinnt, schlägt die Stimmung um. Die anderen Heimbewohner feuern ihn an – und entdecken neuen Lebensmut. Paul läuft weiter, Runde für Runde, fest entschlossen, noch einmal einen Marathon zu absolvieren.

Fit, schmerfrei und gesund bis ins hohe Alter: Die effektivsten Programme für Knie, Hüfte, Rücken, Füsse und Hände. Peter Poeckh. Südwest, 2024.

Sein letztes Rennen. Ein Film von Kilian Riedhof. München: Universum Film, 2013.

Bücher

Gesund, fit und schmerfrei älter werden – das wünschen wir uns alle. Gleichzeitig werden immer mehr operative Eingriffe an Gelenken durchgeführt und die Anzahl der Schmerzpatienten steigt stetig an. Doch das muss nicht sein. Man kann mit 50, 60 und 70 sogar fitter sein als Menschen, die halb so alt sind. Der Arzt und Bewegungstherapeut Dr. Peter Poeckh zeigt in diesem Buch, wie man mit wenig Aufwand ganz gezielt die Regionen trainiert, die vielen Menschen in der zweiten Lebenshälfte Probleme bereiten. Verschiedene Selbsttests helfen bei der Einschätzung des eigenen Fitnesslevels, um dann mit den richtigen Übungen loslegen zu können.



Sie brechen Rekorde und haben die ungewöhnlichsten Lebensläufe. In seinem neuen Buch erzählt der mehrfach ausgezeichnete Fotograf Karsten Thormaehlen von älteren sportbegeisterten Menschen. Was tun mit den zusätzlichen Jahren, die uns geschenkt werden? Wohin mit der unverbrauchten Energie, wenn das Rentenalter erreicht ist? Hierfür liefert Thormaehlen Geschichten, die er in ausdrucksstarken, vor Lebensfreude strotzenden Fotografien festgehalten hat.

Silver Heroes. Fotografien von Karsten Thormaehlen. Heidelberg: Kehler Verlag, 2012.



Haben Sie Angst zu stürzen oder Probleme bei der Bewältigung einfacher Alltagsverrichtungen? Studien zeigen, dass ab 60 Jahren der Verlust von Muskelmasse und -funktion rasant zunimmt, wenn nichts dagegen unternommen wird. Die Sportwissenschaftler Prof. Dr. Henning Wackerhage und Marie Heiber erklären ausführlich, was Sarkopenie ist, warum Muskeln altern und welche Probleme dies verursacht. Man erfährt das Wichtigste zu altersgerechtem Krafttraining, zur Anatomie und zu den am besten geeigneten Übungen für drei Gruppen von Seniorinnen und Senioren.

Starke Muskeln im Alter: mit effektiven Trainingsprogrammen gegen Muskelschwund. Henning Wackerhage, Marie Heiber. Riva Verlag, 2023.

Ausgewählt von der ZHAW Hochschulbibliothek

Alle vorgestellten Medien können in der ZHAW Hochschulbibliothek ausgeliehen werden.
Tel. 058 934 75 00
winterthur.hsb@zhaw.ch
zhaw.ch/hsb/gerontologie

«Ich bete auch für meine Feinde»: Ljuba Manz leitet seit mehr als einem halben Jahrhundert die Manz Privacy Hotels.



«Für junge Leute war die Schweiz das begehrte Schlaraffenland.»

Die Hotelkönigin

Geboren in der heutigen Ukraine und aufgewachsen in Wien, kam Ljuba Manz als junge Frau in die Schweiz. Heute leitet sie von Zürich aus ein Hotelimperium.

Text: Robert Bösiger Foto: Christian Roth

Am 27. Juli 1940, als Ljuba im damals russischen Charkow – dem heute ukrainischen Charkiw – das Licht der Welt erblickt, ist der Zweite Weltkrieg in vollem Gang und die Bevölkerung konfrontiert mit Entbehrung, Armut und Hunger. Ignaz Gruber, Vater des kleinen Mädchens, ist ein Österreicher, der auf der Flucht vor den Nazi-Schergen nach Charkow gekommen war und auf Lydia Minina traf, eine Russin mit Wurzeln in Moskau. Es sei «Liebe auf den ersten Blick» gewesen, sagt Ljuba Manz heute in Erinnerung an Aussagen ihrer Eltern.

Dass heute am gleichen Ort, in Charkiw und der heutigen Ukraine, wieder Krieg herrscht, das tue ihr enorm weh, sagt die Frau, der man nie und nimmer abnimmt, bald den 85. Geburtstag feiern zu können. «Es ist schrecklich, wie viele junge Menschen da auf beiden Seiten sinnlos sterben müssen.»

ODYSSEE VIA USBEKISTAN NACH WIEN

Ljuba Gruber ist noch kein Jahr alt, als 3,6 Millionen Soldaten der deutschen Wehrmacht die deutsch-russische Grenze überqueren. Die Eltern, die beiden Töchter Ljuba und Nadja und die Grossmutter flüchten in einem Viehwaggon und bleiben im Nirgendwo von Usbekistan stecken. Hunger, Kälte und Malaria setzen der kleinen Familie zu. Nach der Kapitulation der deutschen Armee kehren die Grubers zurück ins kriegsverehrte Charkow. Weil die Russen, mittlerweile eine der Siegermächte, Leute suchen, die die deutsche Sprache verstehen, zieht die Familie

zunächst weiter nach Moskau, dann nach Wien. Der Vater wird zum Beamten der russischen Besatzungsmacht. Hier besucht Ljuba die Schulen. Es werden harte Jahre, weil sie allerorten als Tochter eines antifaschistischen, kommunistischen Österreichers und Besetzers gilt. Aber sie macht die Matura.

Mit 16 entdeckt Ljuba die Welt des Theaters. In kleinen Nebenrollen darf sie auf den Brettern der Löwinger-Bühne von Paul Hörbiger stehen. Dannzumal realisiert sie: Das Tanzen könnte der Weg sein, um die triste Gegenwart an der Donau hinter sich zu lassen. Sie heuert in Cabarets an, tanzt, um den Liebsten etwas Geld zu schicken. Sie lässt sich auch als Mannequin ausbilden, was ihr zu allerlei Jobs und Auftritten verhilft. Für einen Bettensverkäufer etwa räkelt sie sich im Schaufenster auf einem Bett. Zur gleichen Zeit besucht sie das Bundesrealgymnasium für Mädchen und die Frauenoberschule, büffelt Latein, Englisch und Mathematik. Später klappert sie mit einem gewissen Otto Helensky, auch ein Tänzer, die Kleinkunstbühnen ab und tritt an Galadiners und Bällen auf.

BERUFLICHER AUFSTIEG UND GROSSE LIEBE

Das war in den 1960er Jahren. Heute, an diesem sonnigen April-Tag im Jahre 2025, verabreden wir uns mit Ljuba Manz im altehrwürdigen Hotel St. Gotthard an der Zürcher Bahnhofstrasse, wo Ursprung und Herz der Manz Privacy Hotels sind.

Den Hotelunternehmer Caspar E. Manz lernt Ljuba anno 1973 kennen und lieben. Ein Jahr später heiraten die beiden, und 1980

Das Pflegebett für daheim

Zum Kaufen oder Mieten

Im Pflegefall brauchen Sie jemanden, der zuhört, mitdenkt und zügig helfen kann. Darum steht bei uns ein persönlicher, effizienter Service und eine zuverlässige Qualität an erster Stelle.

Nehmen Sie gerne mit uns Kontakt auf und profitieren Sie von unserer langjährigen Erfahrung und unserem Fachwissen.



heimelig betten AG · Einfangstrasse 9 · CH-8575 Bürglen · heimelig.ch · info@heimelig.ch · T 071 672 70 80

Holen Sie das Konzert zu uns ins Dorf?

Jetzt freiwillig engagieren.ch

Ortsvertretungen bei Pro Senectute Kanton Zürich:

Schöne Erlebnisse für ältere Menschen brauchen oft nur ein wenig Planung.

Unsere Freiwilligen organisieren Veranstaltungen sowie Ausflüge und bereichern mit vielfältigen Angeboten den Alltag von Seniorinnen und Senioren.

Sind auch Sie bereit fürs Engagement?

Tatkräftige Hilfen für Haus & Garten

Wir vermitteln Unterstützung für Haushalt, Reinigung, Gartenarbeiten, Wohnungswechsel und mehr.

Dietikon 044 774 54 86
Thalwil 044 721 01 22
Zürich 044 271 49 00
www.etcetera-zh.ch

sah
zürich
Etcetera
Soziale Auftragsvermittlung

RUFEN SIE UNS AN.



kommen die Zwillingsöhne Alexander und Michael zur Welt. Manz überträgt seiner Frau nach und nach wichtige Aufgaben in seinem Unternehmen, 1987 gar die Alleinverantwortung für die Hotelkette. 2010 stirbt er im Alter von 87 Jahren und Ljuba Manz führt die Kette seither allein in die Zukunft.

Auf die Frage, weshalb sie damals in die Schweiz gekommen ist, sagt sie: «Für junge Leute war die Schweiz – neben Amerika – das begehrte Schlaraffenland schlechthin.» Gleichzeitig erinnert sie sich aber auch an damalige Einschränkungen und Schikanen. «Abgesehen davon, dass man zunächst nur neun Monate hier sein durfte, musste man sich jährlich die Lunge röntgen lassen. Zudem stand man unter permanenter Beobachtung.»

ARBEITEN UND REPRÄSENTIEREN

Das ist lange her. In den letzten Jahrzehnten hat Ljuba Manz zunächst mit ihrem Mann («Er hat mich sehr stark geprägt») und dann alleine das Hotelimperium geleitet und weiterentwickelt – mit ihrem Sinn für gute Geschäfte, gepaart mit Herz und Charme. Heute sind in der Holding Manz Privacy Hotels sieben erstklassige Hotels in der Schweiz und ein gutes Dutzend in Südamerika zusammengefasst.

Besonders am Herzen liegt ihr das Prestige-Hotel St. Gotthard in Zürich, das den Grundstein bildet der über 135-jährigen Familientradition. Damit die beiden stattlichen Linden vor dem Haus nicht gefällt werden konnten, hatte sie sich zusammen mit ihrer Assistentin vor Jahren höchstpersönlich an die Bäume Ketten lassen.

Manz gehört als «Hotelskönigin» seit vielen Jahren als schillernde Gastgeberin zur Zürcher High Society. Und es ist klar, dass sie die hochrangigen Gäste, die hier im «St. Gotthard» absteigen, gerne persönlich begrüßt. Die Liste an Prominenten würde Bücher füllen: Politiker und Staatsmänner, Kulturschaffende und Schauspielerinnen, Wirtschaftsmagnaten und Royals. Und der Dalai Lama, «der mir enorm viel gebracht hat und dank dem ich nun auch für meine Feinde bete».

Angesprochen auf Rituale räumt Ljuba Manz ein, jeweils morgens und abends zu beten. Am Morgen erbitte sie vom Herrgott, er möge sie führen, «dass ich niemanden verletze oder beleidige und dass ich die gesteckten Ziele erreiche». Abends bedanke sie sich.

Frau Manz, als was fühlen Sie sich heute – als Russin, als Österreicherin oder als Schweizerin?

«Mit meinem Verstand bin ich Schweizerin, mit meinem Herzen Wienerin und mit meiner Seele Russin.» Und, so ergänzt sie: «Mit meinem Körper bin ich sehr gern in Italien.»

Wie schaffen Sie es, mit bald 85 Jahren noch so vital, so jung auszusehen?

«Es ist die Freude am Leben.» Und auf Mundart schiebt sie nach: «S Läbe isch doch schön!»

Trotz allem, Frau Manz: Auch Sie werden älter – wie wir alle.

«Ja, aber was soll ich denn in den Spiegel schauen und sagen «Ah, schon wieder ein Fältchen?». Nein, ich möchte lieber einfach weitermachen.»

Sagt sie, verabschiedet sich mit einem Lächeln und macht sich auf zu einem nächsten Termin. Wer weiß, vielleicht trifft sie sich mit ihrem 30 Jahre jüngeren heutigen Mann Marco Conte. —



Buchtipps:

René Lüchinger und Brigitte Willmann: «Ljuba Manz; Russische Seele – Wiener Herz. Das bewegte Leben der Schweizer Hotelkönigin»; Stämpfli Verlag, Bern 2019.

**Wir danken allen,
von denen wir ein Haus
kaufen durften**

Bei uns kann die Mieterschaft nach dem Kauf Ihrer Liegenschaft bleiben – zur gleichen Miete.

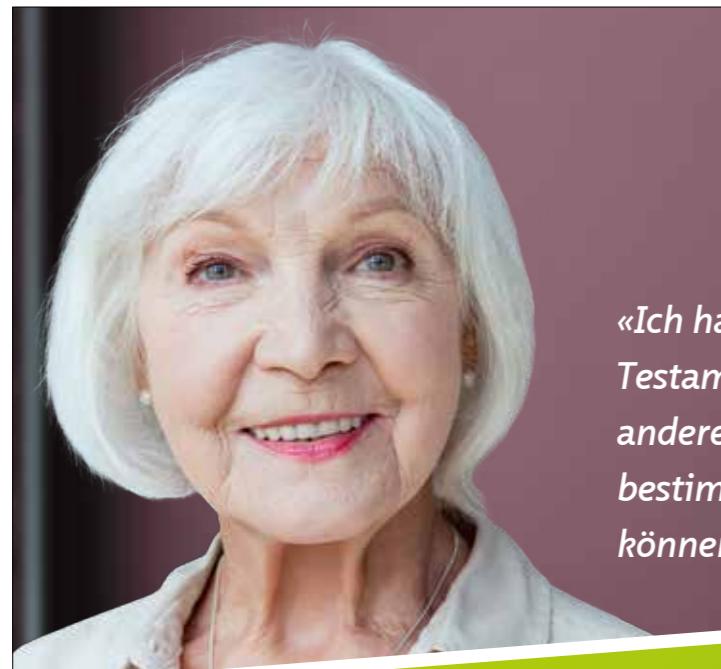
pwg.ch
Stiftung PWG zur Erhaltung von preisgünstigen Wohn- und Gewerberäumen der Stadt Zürich



Das Herzensgebet einüben mit Dorothee Sölle
Still werden und auf Gott hören mit Lars Syring, ref. Pfarrer, **13.-15.06.25**

Sufismus - Heilige Schritte
Annäherungen in Tanz, Gesang und Gespräch mit Ingo Taleb Rashid und Lea Anna Meier, **11.-13.07.25**

Kloster Kappel
www.klosterkappel.ch / info@klosterkappel.ch / 044 764 88 30



**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER

«Ich habe Pro Senectute in meinem Testament berücksichtigt, damit auch andere Menschen im Alter ein selbstbestimmtes, glückliches Leben führen können.»

Mit Ihrem Vermächtnis ermöglichen Sie uns, Seniorinnen und Senioren im Kanton Zürich zur Seite zu stehen.
www.pszh.ch/testament

Kanton Zürich
www.pszh.ch

Mobilitätskurs «mobil sein & bleiben»

SICHER UND CLEVER UNTERWEGS

GEMEINSAM VORWÄRTS. 

Wollen Sie gut informiert und sicher unterwegs sein und erfahren, wie der Ticketautomat funktioniert? In den kostenlosen Nachmittagskursen erhalten Sie wertvolle Tipps in Theorie und Praxis. Weitere Informationen und Termine unter www.zvv.ch/mobilsein.

21. Mai Rümlang	5. Juni Uster
4. Sept. Aesch ZH	11. Sept. Niederglatt
30. Sept. Stammheim	

Anmeldung
per Mail an info@vzo.ch
oder telefonisch **044 936 53 00**

Partner: **PRO
SENECTUTE**
Kanton Zürich

Christine Brand ist Schriftstellerin und Journalistin. Ihre Bücher sind Bestseller. Sie lebt in Zürich und Sansibar. christinebrand.ch



Die Bucket List

Von Christine Brand

Mit einem Fallschirm aus dem Flugzeug springen, Bungee-Jumpen, den Kilimandscharo besteigen, Eisberge sehen, eine Weltreise machen, ein Buch schreiben, in ein warmes Land auswandern ... All dies stand einst auf meiner Bucket List. Eine Bucket List ist gemäss Wikipedia «eine Liste mit Dingen, die man im restlichen Leben gerne noch tun oder erreichen möchte». Obwohl ich rein statistisch gesehen aufgrund meines Alters noch nicht am Ende des Lebens angelangt bin, hat sich meine Bucket List bereits weitgehend geleert – und ich bin glücklich, dass ich mir so viele Träume erfüllen konnte.

Mit der Bucket List ist es nämlich so eine Sache: Sie hilft uns, unsere Wünsche zu manifestieren und Träume greifbar zu machen. Vielleicht wird uns durch das Erstellen der Liste auch überhaupt erst klar, was wir vom Leben erwarten. Gleichzeitig birgt die Bucket List aber auch die Gefahr, dass wir den Genuss oder die Erfüllung unserer Pläne von der Gegenwart in die Zukunft verschieben und dadurch auf positive Erfahrungen im Jetzt verzichten. Darum gilt in Sachen Bucket List das Gleiche wie in so vielen anderen Bereichen im Leben: Auf später verschieben ist keine gute Option.

Einerseits ist es Glückssache, ob es einem gelingt, lange genug am Leben zu bleiben, um seine Ziele zu erreichen. Andererseits ist es auch eine Willensfrage, ob man Träume nur träumen oder sie Wirklichkeit werden lassen will. Oft muss man die Komfortzone verlassen, etwas loslassen,

um ein Unterfangen anpacken zu können. Und wer zu lange zögert, läuft Gefahr, dass der Traum verblasst und das Aufgeschobene später nicht mehr die positive Erfahrung bringt, die man sich erhofft hat.

RAUM SCHAFFEN FÜR ERLEBNISSE

Ich wollte unbedingt den freien Fall erleben – also sprang ich vor dreissig Jahren mit dem Fallschirm aus dem Flugzeug. Hätte ich den Wunsch aufgeschoben, würde ich mich in meinem Alter wohl nicht mehr trauen, und das fantastische Erlebnis würde mir fehlen. Dasselbe gilt für die Besteigung des Kilimandscharos: Diese Erfahrung und die Erinnerung daran haben mir in den letzten 25 Jahren gerade in schwierigen Situationen immer wieder Kraft gegeben. Wie schade wäre es, würde ich diese Erfahrung jetzt erst machen. Zumal ich heute nicht mehr über die gleiche Ausdauer verfüge und mehr leiden würde.

Die Bucket List rasch umzusetzen, bringt weitere Vorteile: Hat man Ziele schon erreicht, entsteht freier Raum für neue Erfahrungen, die man gar nicht auf der Liste hatte und die trotzdem Erfüllung bringen. Ich zum Beispiel wollte nie Wohneigentum besitzen, weil Immobilien immobil machen. Doch wie ich das hier schreibe, sitze ich in meinem Haus in Afrika. Auch dachte ich immer, ich sei ein Hunde-Typ – jetzt lebe ich mit einem Dutzend Katzen zusammen. Meine Bucket List hat sich verselbstständigt.



STÖCKLIN REISEN AG
Dorfstrasse 49
CH-5430 Wettingen
Tel. +41 (0)56 437 29 29
info@stoecklin.ch
www.stoecklin.ch

BAD WÖRISHOFEN

das Senioren-Ferienparadies

und Kurstadt mit grosser Kneipp-Tradition, Kräuterheilkunde des Pfarrer Kneipps und vielen anderen Angeboten vom Kurpark über die Südseetherme bis zu Kloster und Museen.



Unsere Angebote
Wählen Sie aus flexiblen Reisezeiten von 4, 5, 8, 11, 12, 15 oder mehr Tagen. Ob entspannter Urlaub oder kurze Schnupperreise – geniessen Sie Ihren Aufenthalt in einem der 11 erstklassigen 3- und 4-Sterne-Hotels. Fordern Sie noch heute unverbindlich unseren Katalog 2025 an!

Wir holen Sie zu Hause ab!

Wörishofen sehen und erleben, starten Sie bei Bild 1



1 Einstieg Haustüre
2 Zustigen im St. Bernhard
3 Kaffeehalt
4 Kurpark
5 Schlemmen
6 Kneipp-Museum
7 Ein Bier geht immer
8 Shopping
9 Südseetherme
10 Stadtführung
11 Apérozeit
12 Kurtheater
13 Abreisetag
14 Rückkehr Haustüre

Wir beraten Sie gerne persönlich!



Mit Dampf durchs Zürcher Oberland

Ihre jahrhundertealte Technik fasziniert bis heute, ebenso ihre nostalgische Ästhetik. Wenn Dampfzüge mal wieder durch unsere Landschaft rattern, husten und stampfen, begeistern sie Gross und Klein. So auch im Zürcher Oberland. Hier unterhält der Dampfbahn-Verein DVZO mehrere Dampf-, Diesel- und Elektrolokomotiven sowie antike Personen- und Güterwagen – viele davon über hundert Jahre alt. An ausgewählten Sonntagen im Sommerhalbjahr verkehren sie zu öffentlichen Fahrten zwischen Bauma und Hinwil. Eine einfache Fahrt dauert 40 Minuten, die Hin- und Rückfahrt (inklusive Servicearbeiten in den Endbahnhöfen) knapp zwei Stunden. Ein einzigartiges Erlebnis! Infos und Fahrpläne: dvzo.ch



Zwischen Stadt und Land

Visit hat die Velogruppe Zürich Nord auf einer Kurztour begleitet. Bei prächtigem Frühlingswetter wurden rund 30 Kilometer mit dem E-Bike absolviert.

Text: Robert Bösiger Fotos: Heinz Kollrunner

Immer wenn der Frühling da ist, sind die Mitglieder der derzeit 12 Velogruppen von Pro Senectute Kanton Zürich kaum mehr zu halten. Denn nun möchte man raus – raus aufs Fahrrad oder E-Bike.

So wie die Velogruppe Zürich Nord, gegründet vor rund 20 Jahren. Von den 75 eingeschriebenen Mitgliedern sind es übers Jahr gesehen etwa 50, die an den diversen Ausfahrten teilnehmen, erklärt Rolf Reust, der die Touren koordiniert. Die Teilnehmenden sind mehrheitlich über 70 Jahre alt, Frauen leicht in der Überzahl. Und heutzutage sind alle Teilnehmenden mit einem E-Bike ausgerüstet. Nach Angaben von Heinz Kollrunner, einem der Radsportleitenden, findet von Mitte April bis Ende Oktober je eine Tour pro Woche statt, jeweils Kurztouren am Donnerstag und Tages Touren am Mittwoch darauf. Die diesjährige Auftakt-Kurztour unter Leitung von Rolf Reust führte uns bei idealen Wetterbedingungen auf Nebenstrassen und Feldwegen rund 30 Kilometer gemütlich in die nähere Umgebung. Vom Bahnhof Oerlikon aus waren wir

überraschend schnell im Grünen. Auf Nebenstrassen entlang von alten, kleinen Einfamilienhäusern (unter anderem auch das «eingewachsene» Haus von Jörg Schneider alias Hans Hilfiker aus dem Film «Usfahrt Oerlike») führte der Weg zur eher eintönigen «Reissbrettstadt» Glattpark.

Die Velogruppe – mit 36 Teilnehmenden überraschend gross – überquerte die Autobahn A1 zur regionalen Veloroute 29 entlang der Glatt. Danach kamen wir via Flughafenareal auf die nationale Veloroute 5 durch Kloten und zwischen Industriearial und Hardwald entlang dem Altbach nach Bassersdorf und Baltenswil. Durch ein Waldstück gelangten wir über die SBB-Linie und wiederum über die A1 und dann über Land durch ein Aussenquartier von Wangen zum Chriesbach am Rand von Dübendorf. Von hier aus zog es uns hinauf zum Nordrand des Zürichbergwaldes, wo wir die Aussicht auf die Glatt-Ebene genossen. Zum Schluss der Kurztour kehrten wir im Restaurant Ziegelhütte oberhalb von Zürich-Schwamendingen ein.



Velogruppe Zürich Nord

Von April bis Oktober führt die Velogruppe Zürich Nord wöchentlich eine Tages- oder Halbtagestour durch. Die gemütlichen Ausfahrten führen wenn immer möglich über Radwege abseits vom grossen Verkehr. Im Vordergrund steht die Freude, sich in der Natur zu bewegen. Nicht zu kurz kommen soll dabei die Geselligkeit, wie Koordinator Rolf Reust berichtet. Verpflegt wird je nachdem aus dem Rucksack oder in einem Restaurant.

Kontakt

Rolf Reust Tel. 079 732 99 18 oder
E-Mail vgnord@gmail.com

Anzeige

Rigert Treppenlifte
Heute bestellt - morgen geliefert

Kostenlose Beratung
041 854 20 10
oder siehe www.rigert.ch

Ihr Schweizer Treppenlift-Experte seit 1962

Anzeige

Arche BrockenHaus
Hohlstrasse 489 | 8048 Zürich
043 336 30 00 | www.arche-brockenhaus.ch

Seebüel
Hotel *** Café • Restaurant • See

Sicher ein- und aussteigen!

Wir bauen in Ihre **bestehende(!)** Badewanne eine Tür ein. **Magic Bath®**
Absolut wasserdicht! Nur 1 Arbeitstag, kein Schmutz!

15 Jahre Erfahrung, über 12'000 eingebaute Türen!



www.badewannentuere.ch
079 533 15 70 | info@badekomfort.ch

Sicher Rad fahren – Die wichtigsten Tipps im Alltag

Hannes Munzinger, Amt für Mobilität, Fachstelle Veloverkehr Kanton Zürich

Sichtbarkeit ist Sicherheit: Reflektoren und funktionierende Lichter (auch tagsüber) erhöhen Ihre Sicherheit – besonders im Stadtverkehr und bei schlechtem Wetter.

Die richtige Ausrüstung: Ein gutschützender Helm schützt. Ergonomische Griffe und ein passender Sattel sorgen für Komfort. Und: Gute Bremsen sind unverzichtbar.

Vorausschauend und respektvoll: Rechnen Sie mit Fehlern anderer. Halten Sie Blickkontakt, besonders an Kreuzungen und beim Abbiegen – das verhindert Missverständnisse.

E-Bike im Griff haben: Üben Sie bei Schleiffahren Balance und Bremsen auf rutschigem Untergrund. Erfahrung bringt Sicherheit.

Clever die Spur wählen: Halten Sie Abstand zu parkenden Autos (Doorings-Gefahr) und beachten Sie: Auf Velowegen gilt Rechtsverkehr.

Wetterfest unterwegs: Nässe verlängert den Bremsweg. Regenkleidung und Velobrille helfen – meistens.

Diebstahl vorbeugen: Fotografieren und notieren Sie Rahmennummer, Farbe, Modell und individuelle Merkmale. Schliessen Sie Ihr Velo immer an einem verankerten Gegenstand an.

Gute Fahrt und bleiben Sie aufmerksam – für eine sichere Velofahrt.
velo.zh.ch, pszh.ch/velofahren



Foto: AdobeStock, PSZH

Aus unserem Kursangebot

Aqua-Fitness 1

Mit gezielten Übungen im Wasser stärken Sie Ihre Muskulatur sowie Herz und Kreislauf. Dabei entlasten Widerstand und Auftrieb des Wassers Ihre Gelenke. pszh.ch/aqua-fit

Nordic Walking

Das sportliche Gehen mit speziellen Stöcken ist ein effektives Ganzkörpertraining und schliesst die Sturzprävention mit ein. pszh.ch/nordicwalking

Fitness und Gymnastik 2

Das gymnastische Training findet wöchentlich in unterschiedlichen Anforderungsstufen statt. Das Grundlagentraining verbessert das Gleichgewicht und die Reaktionsfähigkeit. pszh.ch/fitness

Einführung in künstliche Intelligenz

Entdecken Sie die Welt von ChatGPT in unserem praxisorientierten Einführungskurs – speziell für Anfänger konzipiert. Wir führen Sie Schritt für Schritt an die Nutzung heran und passen uns Ihrem individuellen Lerntempo an. pszh.ch/digitale-kommunikation

Pasta-Grundkurs 3

Entdecken Sie die Vielseitigkeit von Pasta und die einfache, schnelle und frische Zubereitung. In unserem Pasta-Grundkurs stellen Sie verschiedene Pastateige selbst her und bringen diese in Form. pszh.ch/ausdruck-und-kreativitaet

Sexualität im Alter

Ein neuer Lebensabschnitt bedeutet auch Veränderung in der Liebe und Sexualität. Erkunden Sie in einem achtsamen Raum neue Möglichkeiten, wie Beziehungen wiederbelebt oder weiterentwickelt werden können. pszh.ch/sexualitaet



Sprache als Schlüssel zur Welt

Michael Reifig (68) betreibt in Zürich ein Deutschstudio und schreibt Romane.

Aufgezeichnet von Caroline Schneider

selbst, in ihre Sprache. Denn Sprache ist Identität. Wer sich ausdrücken kann, wird gehört.

Die Kinder von heute können mehr schlecht als recht schreiben. Sie lesen kaum mehr. Der Wortschatz schrumpft. Kurzum: Die Sprache verarmt. Das schmerzt jeden, der die Sprache liebt. Spracharmut bedeutet Denkarmut. Oder, um Ludwig Wittgenstein zu zitieren: «Die Grenzen meiner Sprache bedeuten die Grenzen meiner Welt.» Die Fähigkeit, sich klar und differenziert auszudrücken, ist eine Voraussetzung für Demokratie, für den gesellschaftlichen Diskurs, für ein tieferes Verständnis der Welt.

Mein Tisch ist kosmopolitisch. Menschen fast jeglicher Couleur und aller Kontinente waren hier schon vertreten. Manche schicken die ganze Familie. Ich höre zu, korrigiere, erkläre. Und mit der Zeit wächst ein Vertrauensverhältnis. Dann wird aus der Grammatikstunde manchmal eine Therapiesitzung. Besonders Kinder blühen auf. Zum ersten Mal ist da jemand, der sie ernst nimmt, der ihre Worte abwägt, sie nicht verbessert, sondern stärkt. Manche Kinder kommen anfangs eher schüchtern und unsicher. Doch nach und nach gewinnen sie Vertrauen – in sich

Jetzt mit 68 Jahren wird es Zeit, mich langsam zurückzuziehen. Weniger korrigieren, mehr schreiben. Mein Erstlingsroman, «Die Rache der Tauben», ist bereits erschienen. Weitere Romane warten darauf, fertig geschrieben zu werden. Ich freue mich auf diese Zeit. Und ich hoffe, dass sich auch andere wieder für Sprache begeistern. Denn Sprache ist mehr als ein Mittel zur Verständigung – sie ist ein Spiegel unseres Denkens, unserer Kultur, unserer Identität. silberprojekt.ch

Kulturtipps

Circus Knie - Tournee 2025



Hereinspaziert! Internationale Artisten, wagemutige Akrobaten und die edlen Pferdedarbietungen der Familie Knie verschmelzen mit Schweizer Comedy zu einer fantastischen Show. Bis 9. Juni 2025 Sechseläutenplatz, Zürich knie.ch

Eintauchen in die Wildnis



Den Sihlwald oder die Tiere im Tierpark Langenberg näher kennenlernen? Der Wildnispark Zürich bietet eine einzigartige Kombination von Wald, Wildnis und Wildtieren – seit 25 Jahren. Der Park lädt ein für naturnahe Spaziergänge und vielfältige Veranstaltungen. wildnispark.ch

Unique Moments

An den Unique Moments erleben Sie Künstlerinnen und Künstler in einmaliger Atmosphäre hautnah und exklusiv. 2.-6. Juni 2025 Innenhof, Landesmuseum Zürich landesmuseum.ch

Anlässe

Let's dance +/- 60

60er-, 70er- und 80er-Hits bis heute mit DJ Tava 13. Juni und 8. August 2025, Alte Brennerei, Albisstrasse 8, 8932 Mettmenstetten 11. Juli 2025, Löwen-Bar, Albisstrasse 2, 8915 Hausen am Albis 17-22 Uhr mit Barbetrieb Eintritt Fr. 10.-

Roland Kaiser

Grosse Jubiläumstournee zum 50. Bühnenjubiläum Donnerstag, 5. Juni 2025 19.30 Uhr Hallenstadion Zürich Wallisellenstrasse 45, 8050 Zürich ticketcorner.ch

Peach Weber

Das Schweizer Comedy-Urgestein überrascht in seinem neuen Programm erneut mit Gedichten, Liedern und Gäx. Dienstag, 10. Juni 2025, Volkshaus Zürich, Stauffacherstrasse 60, 8004 Zürich volkshaus.ch

Oper für alle

Geniessen Sie einen stimmungsvollen Oper-Sommerabend unter freiem Himmel. Live-Übertragung von Jacques Offenbachs Oper «Les Contes d'Hoffmann» 12. Juli 2025, 18-23 Uhr Sechseläutenplatz, 8001 Zürich Eintritt frei operhaus.ch

Sicher gehen – sicher stehen

Sturzprävention in Theorie und Praxis Dienstag, 24.6.2025, 14-16 Uhr Kronensaal, Bahnhofstrasse 163, 8620 Wetzikon (ohne Anmeldung)

Informationen/Anmeldung: pszh.ch/infoanlass

«Zopf ab»: Tanztheater

Dritter Frühling

Menschen aus verschiedenen Berufsgattungen und Tanzerfahrungen tanzen, spielen und singen zusammen. 12.-14.6.2025 GZ Buchegg, Bucheggstrasse 93, 8057 Zürich dritter-fruehling.ch

Tanz-Matinée – Tanzen für alle



Grundschulung Treuhand-dienst Module 1+2

26.8.2025, 13.45-17.15 Uhr 27.8.2025, 8.45-11.45 Uhr Dienstleistungscenter Unterland und Furtal, Glasistrasse 2, 8180 Bülach pszh.ch/treuhanddienst

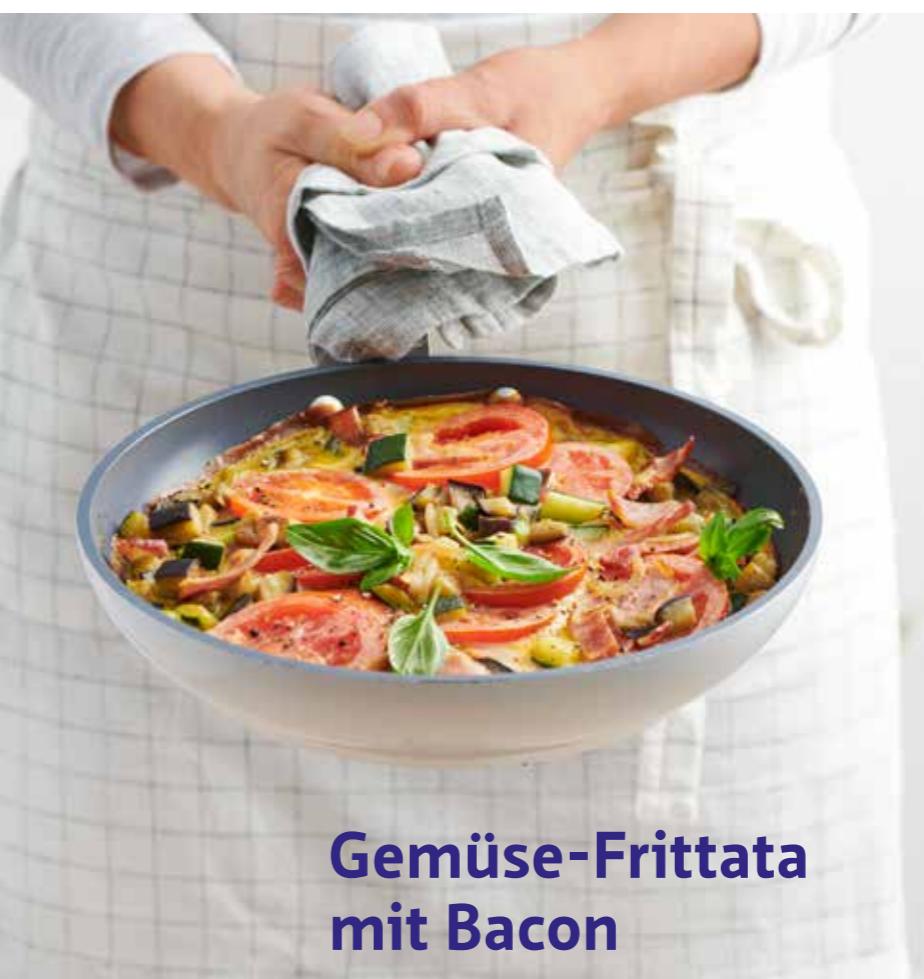
Informationsanlass

«Vorsorge und Nachlass-planung»

Kostenloser Informationsanlass zu Vorsorge und Nachlassplanung mit Experten und anschliessendem Apéro.

- Infoanlass Thalwil: 27.05.2025
- Infoanlass Zürich: 11.06.2025
- Infoanlass Winterthur: 17.06.2025

Informationen/Anmeldung: pszh.ch/infoanlass



Gemüse-Frittata mit Bacon

Für 2 Personen

Zubereiten: 30 Min.

Portion: 333 kcal, F 18 g, Kh 15 g, E 24 g

1 Zwiebel

1 Aubergine (ca. 300 g)

1 Zucchini (ca. 200 g)

1 TL Olivenöl

½ TL Salz

wenig Pfeffer

60 g Schinkenspeck in Tranchen (Bacon)

2 Tomaten (ca. 300 g)

4 frische Eier

½ TL Salz

wenig Pfeffer

3 Zweiglein

Basilikum

Zwiebel schälen, in feine Streifen schneiden. Aubergine und Zucchini in etwa 1 cm grosse Würfel schneiden. Öl in einer beschichteten Bratpfanne (circa 24 cm Ø)

heiss werden lassen. Zwiebel, Aubergine und Zucchini etwa 6 Min. rührbraten, würzen. Bacon in breite Streifen schneiden, 2 Min. mitbraten. Tomaten in Scheiben schneiden, darauf flegen.

Eier verklopfen, würzen, über das Gemüse gießen. Zugedeckt bei kleiner Hitze etwa 20 Min. stocken, aber nicht trocken werden lassen. Basilikumblätter abzupfen, darauf verteilen.

Hinweis: Schinkenspeck (Bacon) ist eine fettarme Alternative zu Bratspeck und ideal für die leichte Küche. Er harmoniert sehr gut mit Eiern.

Vegi-Tipp: Statt Bacon können Sie geräucherten Tofu, in Würfeln, verwenden. Das schmeckt auch toll und liefert pflanzliches Eiweiß.

Gut zu wissen

Mehr Proteine, weniger Kalorien

Der Energiebedarf nimmt vom 25. bis zum 75. Lebensjahr um rund 25 Prozent ab. Der Bedarf an Proteinen und Mikronährstoffen jedoch bleibt derselbe oder wird sogar grösser. Deshalb unterscheiden sich die Idealzeller von 30- und 50-jährigen Menschen.

Ab dem 50. Altersjahr nimmt vor allem der Bedarf an Proteinen zu. Kalorien jedoch sind weniger gern gesehen.

Deshalb gilt es, auf dem idealen Mahlzeitenteller eines 50-jährigen Menschen den Anteil der Proteine zu erhöhen. Tierische und pflanzliche Eiweisse gewinnen an Bedeutung.

FELIX PLATTER-Stiftung
FORSCHUNG UND INNOVATION

Betty Bossi

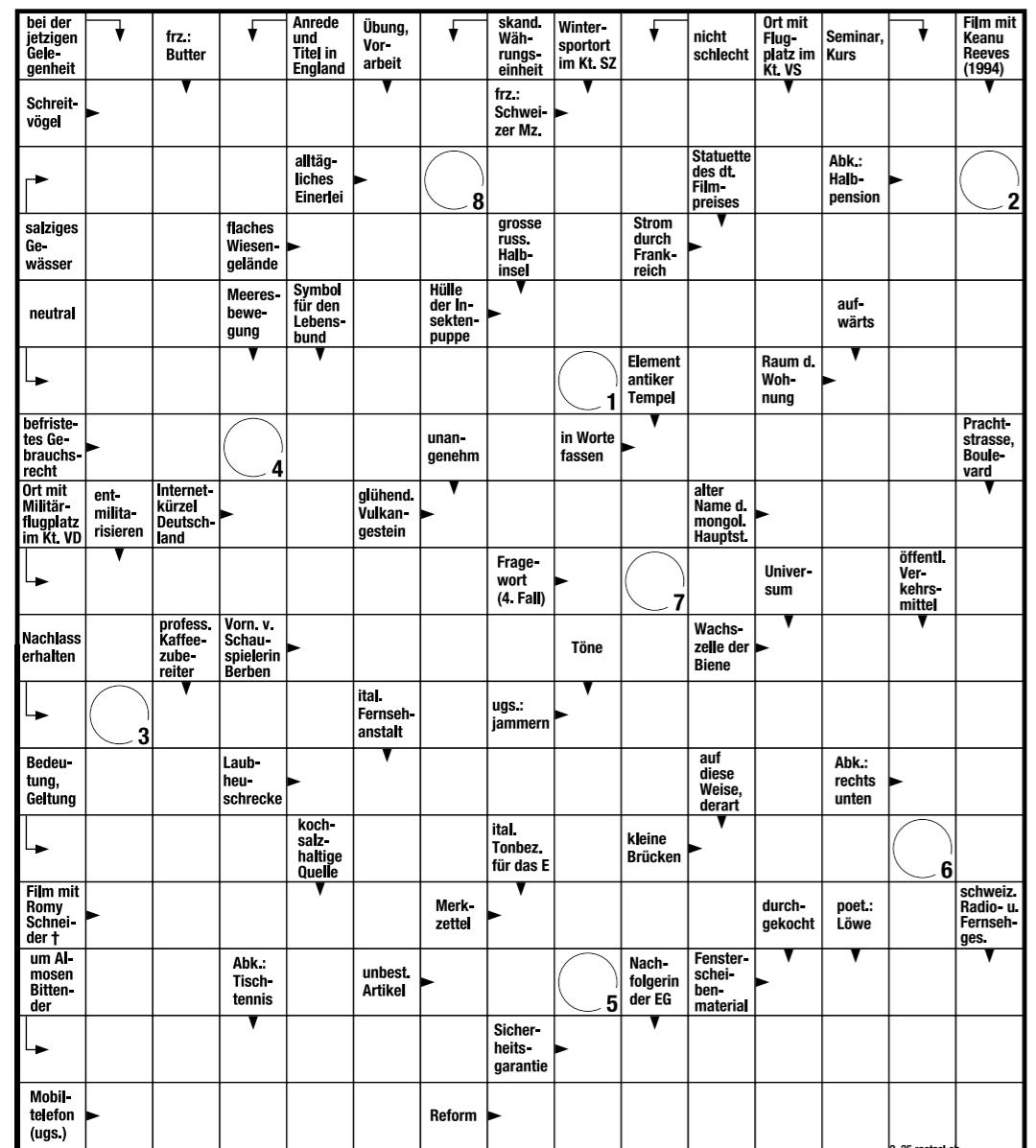
Weitere Rezepte

Betty Bossi, die Felix Platter-Stiftung für Forschung und Innovation und Pro Senectute haben im Magazin «gesund & stark» Rezepte für eine gesunde, proteinreiche Ernährung zusammengestellt. Download unter prosenectute.ch/ernaehrung

Mahlzeitendienst

Essen wie im Restaurant – einfach zu Hause: Pro Senectute Kanton Zürich bietet Ihnen mit dem Mahlzeitendienst CasaGusto die Möglichkeit, sich gesund und ausgewogen zu ernähren. CasaGusto liefert Ihnen innert 24 Stunden feine Mahlzeiten direkt an Ihre Wohnungstür. casa-gusto.ch, Tel. 058 451 50 50

Kreuzworträtsel



Lösungen aus Visit 1 / 2025



Lösungswort: Einreise

Sudoku

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

1
2
3
4
5
6
7
8

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.

Quiz

1. Eine schlechte Idee ist eine ...

K Milchidee
S Schnapsidee
H Mostidee

2. Wie geht der Spruch weiter? Lirum, larum ...

C Löffelstiel
R Suppenkraut
L Winterschuh

3. Welcher Fluss führt dem Rhein das meiste Wasser zu?

H Aare
M Tamina
O Sure

4. In welchem Kanton liegt Walenstadt?

K SZ
L SG
S ZH

5. Welchen Preis verleiht der Schweizer Heimatschutz?

T Etzelpreis
N Fellerpreis
E Wakkerpreis

6. Ein Gedicht von Schiller heißt «... und Liebe».

U Trost
I Kabale
A Schmerz

7. Wie heißt die für ihre Glaskunst bekannte Insel bei Venedig?

E Murano
V Rialto
N Treviso

8. Julius Cäsar wurde an den ... des März ermordet.

D Nonen
R Iden
T Atern

Lösungswort Quiz aus Visit 1 / 2025: Laubbaum

Binoxxo

X				X
	X	X	X	X
X		O		O
			X	
X		O		X

So funktioniert Binoxxo:

Das Rätsel besteht aus einem Gitter mit den Buchstaben X und O. Ziel ist es, die Kästchen so zu füllen, dass in jeder Spalte oder Zeile gleich viele X und O stehen und niemals mehr als zwei aufeinanderfolgende X oder O vorkommen. Alle Zeilen und Spalten müssen einzigartig sein.

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

Sudoku

X	O	X	O	X	X	O	O
X	O	X	O	X	O	O	X
O	X	O	X	O	O	X	X
X	X	O	X	O	X	O	O
O	O	X	O	X	O	X	X
O	X	O	X	X	O	O	X
X	O	O	X	O	X	X	O
O	X	X	O	O	X	X	O
O	X	X	O	O	X	X	O

Binoxxo

Marktplatz

Wir bieten Ihnen die Möglichkeit zu einem kostenlosen, nicht kommerziellen Privatinserat. **Senden Sie Ihren Text an: marktplatz@pszh.ch oder per Post an: Pro Senectute Kanton Zürich, Marktplatz, Forchstrasse 145, 8032 Zürich.**

Zu verkaufen

Schwarzwalderuhr mit Schlagwerk, Holzzifferblatt gewölbt mit Messinggewichten und Messingpendel, betriebsbereit, VP Fr. 190.-, 8180 Bülach, 044 860 56 44

Gehbock P409 Asteria von Invacare, Faltbares Gehgestell, neu, höhenverstellbar 77-95cm, mit Bedienungsanleitung, Preis nach Absprache, 052 721 21 72

Rutschbrett Glideboard Samarit The Biggest 100 cm. Für Patiententransfer von Rollstuhl - Autositz - Stuhl - Bett - WC, neuwertig, Preis nach Absprache, 052 721 21 72

Gartentisch weiss, oval, neuwertig, Polyester, abklappbar, ausziehbar, 160/235 x 95 cm, Fr. 495.- (Neupreis Fr. 1498.-), Ursula Stelzer, Richterswil, 044 784 36 59

Anzeige

UBA UNABHÄNGIGE BESCHWERDESTELLE FÜR DAS ALTER

Wirksame Hilfe für ältere Menschen in Konflikt- und Gewaltsituationen.

0848 00 13 13 | www.uba.ch

Zu verschenken

Tonbandgerät Grundig TK 145 de Luxe, plus 2 Tonbänder und ein Mikrofon. Siegfried Boll, Seewadelstr. 13, 8604 Volketswil, 044 945 13 50

Gesucht

Privater Sammler kauft Ihre Briefmarkensammlung - sofortige Barzahlung. Urs Bohle, Hauentalstrasse 92, 8200 Schaffhausen, 079 703 95 62

Sammler sucht alles zum Thema «Pfadfinder»: Postkarten, Briefe, Stoffabzeichen, Pins usw. Martin Bosle, Engenbühlstrasse 2, 8304 Wallisellen, 079 661 04 41

Everdance® Tanz- und Wandertage im Jugendstilhotel Flühli

Mo. 18. - Do. 21. August 2025

Morgens tanzen und am Nachmittag das schöne Entlebuch erkunden.

Fragen: Moni Bühlmann:
076 540 08 32, www.everdance.ch

Merbensch

fragen und antworten aus anthroposophischer Sicht

Impressum

Visit ist das Magazin von Pro Senectute Kanton Zürich. Es richtet sich an die interessierte Öffentlichkeit sowie an Spenderinnen und Spender.

Erscheinungsweise/Auflage

Vierteljährlich, 22 701 Expl. (Wemf)

Verlag und Redaktion

Pro Senectute Kanton Zürich
Forchstrasse 145, Postfach

8032 Zürich, Tel. 058 451 51 00,

IBAN: CH95 0900 00000 8007 978 44

Leitung Marketing und Kommunikation

Monica Flückiger

Redaktionelle Realisation, Konzept und Layout

bachmann medien ag
bachmannmedien.ch

Redaktionsmitglieder

Ivo Bachmann, Robert Bösiger,
Sarah Greil, Monika Keller

Mitarbeitende dieser Ausgabe

Beat Koch, Mirjam Oertli, Christian

Roth, Caroline Schneider, Vanessa Simili,

Dieter Sulzer, Silja van der Does, Gabi

Vogt

Druck: Vogt-Schild Druck AG

Inserate: Zürichsee Werbe AG

Tiefenaustrasse 2, 8640 Rapperswil.

Tel. 044 928 56 11, Fax 044 928 56 00,
visit@fachmedien.ch, fachmedien.ch

Abonnement + Adressänderungen

28 Franken pro Kalenderjahr

Kontakt: Tel. 058 451 50 10

oder E-Mail an visit-magazin@pszh.ch

Für unverlangt eingesandte Unterlagen übernimmt Visit keine Verantwortung.



Kinder in einem Ferienheim des Schweizerischen Arbeiterhilfswerks (circa 1950).

Gigelisuppe

Von Ivo Bachmann

Vor vielen Jahren, als ich noch Kind war, schienen die frühen Sommertage jeweils eine besonders beglückende Zeit zu sein. Ich spielte mit meinen Kameraden stundenlang draussen, inmitten einer herrlich grünenden Natur. Wir streiften durch geheimnisvolle Wälder, spielten Fussball auf frisch gemähten Wiesen, badeten unsere Füsse im schlammigen Bachbett. Es duftete nach Heu, nach Sommer, nach Abenteuer.

Ein jährlicher Höhepunkt bildete das Sommerferienlager. Es war stets ein Hort der Heiterkeit, eine einzige Gigelisuppe. Vom Frühstück (mit Konfibrot und Gaggo) über die Tageswanderung (mit Picknick aus dem Rucksack) bis hin zum abendlichen Vergnügen aus dem Schulfilmverleih (mit surrendem Projektor und scheppern den Filmrollenwechseln). Alles brachte uns zum Lachen. Und wenn mal nichts zum Lachen war, lachten wir über uns selbst.

Ach, waren das fröhliche und unbeschwerde Zeiten! Warum nur lachen wir als Erwachsene viel seltener?

Zu viel Stress, die Last der Verantwortung, all die gesellschaftliche Normen ... Es gibt so manches, was uns hemmt und schleichend dazu führt, dass wir weniger lachen. Und es gibt einiges, was uns das Lachen zumindest zeitweise wirklich rauben kann – eine angeschlagene Gesundheit, die weltpolitische Lage, ein schwerer Schicksalsschlag.

Ein wundersames Gegenmittel ist die Gesellschaft von Kindern. Denn ihr Lachen ist ansteckend. Dies erfahren alle Menschen, die mit ihnen zusammentreffen oder zusammenleben dürfen. Ich zum Beispiel jetzt als Grossvater. Wenn ich das Lachen eines Kindes höre, fühle ich mich ebenfalls meist glücklich und entspannt.

Das lässt sich auch wissenschaftlich erklären. Lachen setzt Endorphine frei, die sogenannten Glückshormone, die unser Wohlbefinden steigern. Vor allem jedoch ist Kinderlachen stets auch eine wunderbare Erinnerung an die eigene Kindheit – und daran, wie wichtig Freude und Unbeschwertheit im Leben sind.

Jetzt Visit abonnieren!

Das Magazin Visit erscheint viermal im Jahr und informiert Sie über Spannendes rund ums Alter sowie über gesellschaftliche, kulturelle und gesundheitliche Themen.

Informationen zum Abonnement:

visit-magazin@pszh.ch

Tel. 058 451 50 10

Abonnement à Fr. 28.- (Kalenderjahr)

IBAN CH95 0900 00000 8007 9784 4 mit dem Vermerk «Visit Abo»

oder bestellen Sie bei uns einen Einzahlungsschein.

Bild: Schweizerisches Sozialarchiv





Für ein gutes Leben im Alter.

Möchten Sie aktiv bleiben, gute Gesellschaft geniessen und fürs Alter vorsorgen? Oder brauchen Sie Unterstützung und Betreuung daheim? Wir sind im ganzen Kanton Zürich für Sie da.