

Visit

Nr. 3/Herbst 2024

Magazin von Pro Senectute Kanton Zürich

www.pszh.ch

Grüne Oasen in der Stadt

Die Natur im Siedlungsraum spielt eine zentrale Rolle für unser Wohlbefinden.

Sucht im Alter

Wenn Alkohol und Tabletten unentbehrlich werden.

Mister Nachtclub

Radiomoderator Ralph Wicki und seine fünf Leben.



**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER



**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER

**Kontaktieren
Sie uns:
058 451 53 90**

**Beratung für
Vorsorgebeauftragte**

Benötigen Sie Unterstützung bei der Umsetzung
des Vorsorgeauftrags? Wir beraten und coachen
Sie nach Ihren individuellen Bedürfnissen.
www.pszh.ch/vorsorgebeauftragte

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



Liebe Leserin, lieber Leser

Was gibt es Schöneres an einem Tag, als draussen zu sein und die Natur zu geniessen? Die Zeit im Spätsommer und Herbst eignet sich dafür besonders gut. Die Temperaturen sind angenehm, die Gärten und Wälder schlüpfen in ein herrlich farbiges Kleid. Und wie unsere Titelgeschichte ab Seite 6 zeigt, braucht man dafür meist nicht weit zu reisen: Oasen der Natur gibt es oft schon um die Ecke, mitten in Dörfern und Städten – sogar im dicht besiedelten Zürich.

Die Natur im Siedlungsraum spielt eine zentrale Rolle für unser Wohlbefinden: Hier kann man im Alltag Ruhe finden, Stress abbauen, spannende Beobachtungen machen und Begegnungen erleben. Spaziergänge tun einfach gut. Auch das vielfältige Bewegungsangebot von Pro Senectute Kanton Zürich bietet Ihnen zahlreiche Möglichkeiten.

Genussmomente sind wichtig im Leben. In guter Gesellschaft zum Beispiel einen feinen Wein zu kosten, kann etwas Wunderbares sein. Wenn Alkohol jedoch zum Seelentröster wird, droht das Genuss- zum Suchtmittel zu werden. Verhängnisvoll kann zudem die längere Einnahme von Beruhigungsmitteln oder Schlaftabletten sein. Man sollte sich nicht scheuen, notfalls Hilfe in Anspruch zu nehmen – zum Beispiel bei unserer kostenlosen Sozialberatung (siehe Bericht ab Seite 18).



Ich wünsche Ihnen genussvolle
Spätsommertage.

Tischhauser

Véronique Tischhauser-Ducrot
Vorsitzende der Geschäftsleitung

Zeit für eine Auszeit.



**SONNMATT
LUZERN**

Kurhotel & Residenz

**Gesund werden, gesund bleiben,
gelassen altern.**

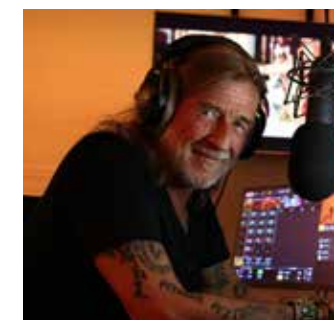
Telefon 041 375 32 32
www.sonnstatt.ch



**Naturoasen in Siedlungen sind gut für unser Wohlbefinden
und bieten wertvollen Lebensraum für Wildtiere. > Seite 6**



**Gespräch mit der Biologin
Florianne Koechlin. > Seite 12**



**Moderiert durch die Nacht:
Ralph Wicki. > Seite 22**

Lebensraum

- 4** kurz und gut
- 6** Oasen der Natur und der Begegnung
- 10** Cornelia Weber: «Hier blicke ich dankbar zurück»
- 11** Fritz Gutknecht: «Mit Bienen schaut man die Natur ganz anders an»
- 12** «Pflanzen sind so wunderbar anders»: Interview mit Florianne Koechlin
- 17** Medientipps

Lebenslust

- 28** Magischer Ort: Felsenegg ob Adliswil
- 30** Velofahrt ins Blaue: Halbtagestour mit der Velogruppe Zürich Nord
- 32** Aus unserem Kursangebot
- 33** Meine Passion
- 34** Agenda
- 35** Ernährung
- 36** Rätsel
- 38** Marktplatz, Impressum
- 39** Goldene Zeiten

Lebensweg

- 18** Wenn Genuss endet und Sucht beginnt
- 21** Ratgeber: Suchtprävention im Alter – was hilft?
- 22** Ralph Wicki und seine fünf Leben
- 27** Kolumne Christine Brand



Winterthur, 4. Juni 2024
Die Freiwilligen von Pro Senectute Kanton Zürich leisten einen unschätzbaren Einsatz für die älteren Menschen im ganzen Kanton. Das Dienstleistungszentrum Winterthur und Weinland bedankt sich jedes Jahr mit einem speziellen Anlass: 2024 mit einer lebhaften Theatersport-Vorstellung im Casinotheater, an der die Freiwilligen einen etwas anderen und humorvollen Blick auf ihr wertvolles Engagement werfen konnten.
pszh.ch/freiwillig-engagiert

Sicherheit im Alter – Schutz vor Kriminalität

Zusammen mit der Polizei und der Schweizerischen Kriminalprävention (SKP) hat Pro Senectute eine Broschüre für mehr Sicherheit im Alter herausgegeben. Diese richtet sich an ältere Menschen und informiert, mit welchen Methoden Betrüger an Geld und Wertsachen gelangen wollen. Ein Schwerpunkt liegt auf der Online-Kriminalität. Neben Tipps, wie man sich schützen kann, finden sich darin Empfehlungen für ein sicheres Leben im Alter wie auch weiterführende Adressen und Angebote. Broschüre in Papierform: kostenloser Bezug bei Ihrer Polizeistelle. Broschüre als PDF-Dokument: Download unter skppsc.ch

Facebook & LinkedIn

Pro Senectute Kanton Zürich ist auch auf den sozialen Medien Facebook und LinkedIn präsent. Folgen Sie uns, um aktuelle Informationen, nützliche Hinweise und interessante Einblicke in unsere Arbeit und unsere Dienstleistungen zu erhalten. Wir freuen uns auf den Austausch mit Ihnen.

Testament verfassen

Der 13. September ist der Internationale Tag des Testaments – eine gute Gelegenheit, sich mit dem eigenen Nachlass auseinanderzusetzen. Wir stehen Ihnen zur Seite und unterstützen Sie bei allen Fragen rund ums Testament und Ihre persönliche Vorsorge. pszh.ch/testament
pszh.ch/vorsorge

Foto: Michel Raphael Baumann

Wenn Post und Rechnungen sich stapeln

Kennen Sie das unangenehme Gefühl, wenn sich administrative Pendenzen ansammeln – nach einer Reise oder unerwarteten Ereignissen wie Krankheit oder einem Spitalaufenthalt? Gerade im Alter sind es oft unerwartete Geschehnisse, die den Alltag durcheinanderbringen. Unerledigte Post und Rechnungen stapeln sich oder Rückforderungen der Krankenkasse bleiben unbearbeitet. «In solchen akuten Situationen unterstützen unsere kompetenten Freiwilligen der Büroassistenten direkt bei Ihnen zu Hause – kurzfristig und vertrauenswürdig», erklärt Marc Gammal, Fachverantwortlicher Büroassistenten bei Pro Senectute Kanton Zürich. Sie gehen individuell und situativ auf die Bedürfnisse der Kundinnen und Kunden ein: sei es, um Ordnung und Übersicht zu schaffen, den Zahlungsverkehr oder allfällige Rückforderungen unverzüglich zu regeln. Die zeitlich begrenzte Büroassistenten unterstützt ältere Menschen darin, ihre Administration Schritt für Schritt wieder selbstständig zu erledigen oder, wenn dies nicht mehr möglich wird, gemeinsam eine Anschlusslösung, – etwa ein Treuhanddienstmandat – zu finden. pszh.ch/bueroassistenten, Tel. 058 451 54 00.



Administrative Entlastung – kurzfristig und unkompliziert: Eine Büroassistentin ist schon ab 48 Stunden nach Anfrage möglich.

Fotos: zVg, PS Schweiz

175 367

Menüs hat unser Mahlzeitendienst CasaGusto 2023 an die Kundinnen und Kunden geliefert.

Persönlich

Brian Hilkersberger

Gemeinwesenberater DC Unterland und Furtal

Was ist Ihre Aufgabe bei Pro Senectute Kanton Zürich?

Als Gemeinwesenberater begleite und betreue ich Freiwillige, die sich in den Ortsvertretungen und bei Generationen im Klassenzimmer (GiK) engagieren. Eine wichtige Aufgabe ist auch die regionale Vernetzung mit Personen in der Altersarbeit. Als Fachverantwortlicher von GiK bin ich zudem für die Qualitätssicherung dieser Dienstleistung zuständig.

Was schätzen Sie an dieser Tätigkeit besonders?

Die Motivation und Hilfsbereitschaft unserer Freiwilligen, die sich tagtäglich mit viel Energie für ältere Menschen einsetzen. Dieses Engagement – gerade auch von älteren Freiwilligen – ist beeindruckend und nicht selbstverständlich. Wenn ich dabei noch unterstützend mitwirken kann, habe ich einen der besten Jobs der Welt.

Was gefällt Ihnen an älteren Menschen vor allem?

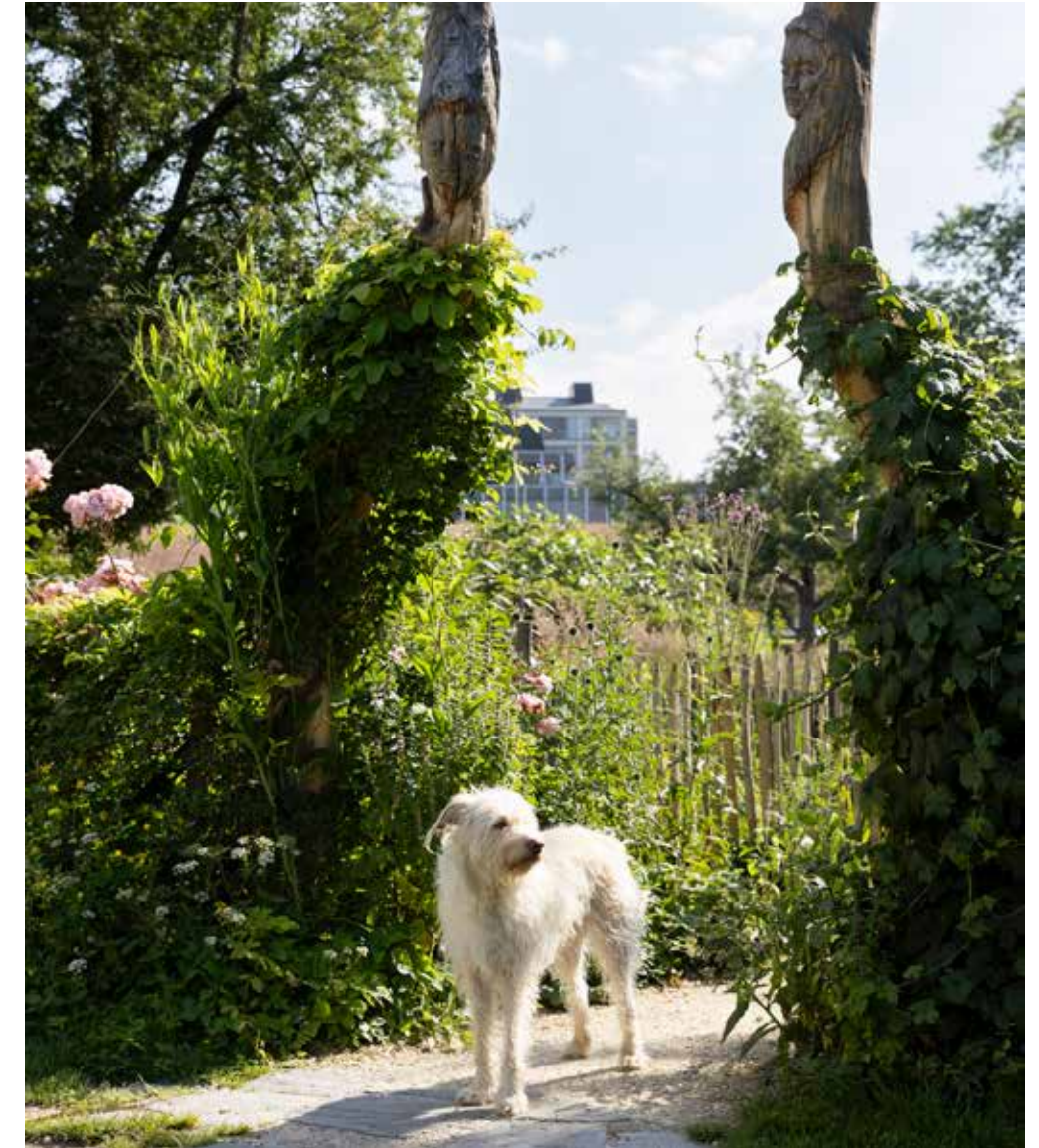
Ihre Lebenserfahrung und ihr breites Wissen. Zudem ist ihr Umgang meist wertschätzend und offen. Ihre Erzählungen und Lebensläufe sind bereichernd und regen mich zum Nachdenken über die Gesellschaft, die Zukunft, aber auch über mich selbst an.

Was können ältere von jüngeren Menschen lernen?

Dass der gesellschaftliche Wandel auch jüngere Personen stark beschäftigt und dieser generationenverbindend und gemeinsam besser zu bewältigen ist. **Wenn Sie zaubern könnten: Was würden Sie sich wünschen?**

Starke Nachbarschaftsnetzwerke. Wir sollten wieder mehr aufeinander achten und für andere da sein.





Oasen der Natur und der Begegnung

Die Natur im Siedlungsraum spielt eine zentrale Rolle für unser Wohlbefinden. Bäume und Pflanzen sorgen für ein angenehmeres Klima und bieten wertvollen Lebensraum auch für Wildtiere. Was zu ihrem Schutz getan wird und was man selber tun kann.

Text: Vanessa Simili Fotos: Gabi Vogt



Auch in der Stadt Zürich gibt es versteckte grüne Paradiese – etwa den Labyrinthplatz beim Kasernenareal (Bilder oben). Mit einfachen Hilfsmitteln wie einer Igeltreppe kann man die Ansiedlung von Wildtieren unterstützen.

Ganz im Norden der Stadt, wo Zürich grünt, wo der Wald sich an die Stadtgrenze schmiegt, herrscht angenehme Kühle an diesem Sommermorgen. Hier ist die Stiftung Fledermausschutz zu Hause, die sich für die bedrohten und bundesrechtlich geschützten Tiere einsetzt. Gleich daneben der Zürcher Tierschutz. Dass sich diese Organisationen ausgerechnet hier angesiedelt haben, wo die Natur in den Siedlungsraum oder besser der Siedlungsraum in die Natur greift, scheint passend. Hier kann man viel veranschaulichen. Kleine Holztafeln in Form von Sprechblasen informieren: «Bienenhotels gibt es mittlerweile erfreulich viele – doch die meisten Wildbienenarten nisten im Boden», erfährt man auf einer solchen. Und weiter: «Sie freuen sich über ein Stück unbepflanzten, sandigen Erdboden in Ihrem Garten und über geeignete einheimische Wildblumen!» Ein QR-Code führt zu einer Anleitung und Tipps.

«Sensibilisieren ist ebenso wichtig wie das eigentliche Retten und Schützen der Tiere», verrät Pascal Girod. Seit fünf Jahren verantwortet er den Fachbereich Wildtiere beim Zürcher Tierschutz. Zusammen mit Grün Stadt Zürich hat der Tierschutz Angebote für Schulklassen, Kinder und Jugendliche entwickelt. Eines seiner eigenen Projekte ist die Ausstiegshilfe für Amphibien, die unentgeltlich bei ihm bestellt werden kann. «Im Wesentlichen handelt es sich um ein Kunststoffgeflecht, das man mit einem Stein beschwert und oben an einem Schacht festbindet. So finden heruntergefallene Amphibien leicht wieder heraus.» Laut Schätzungen verenden schweizweit an die 100 000 Tiere jährlich, weil sie in einem Schacht vertrocknen oder verhungern. «Es lohnt sich, vor dem Bestellen kurz anzufragen, damit wir die Situation mit Hilfe eines Fotos beurteilen können», so Girod. «Denn nicht bei jedem Schacht ist eine Ausstiegshilfe nötig oder möglich.» Wichtig sei, dass die Rettungsaktion auf dem eigenen Grundstück oder an der eigenen Immobilie geschehe. Im öffentlichen Raum sei das verboten.

WILDTIERE BRAUCHEN EINHEIMISCHE PFLANZEN

Beim Gespräch auf der Holzbank am kleinen Teich berichtet er von der Faszination, die sich bei Kindern und Jugendlichen oft entfachen lasse. «Sie sind die Erwachsenen von morgen», formuliert er seine Hoffnung. «Auf eine spielerische Art vermitteln wir, dass man nicht nur achtgeben muss,

sondern auch helfen kann.» Jede Person kann mit einfachen Massnahmen zur Biodiversität beitragen. Studien hätten gezeigt, dass bereits ein Pflanztopf mit einheimischen Wildblumen viel bringe. «Zentral ist: Einheimische Wildtiere brauchen einheimische Pflanzen.»

Diese sind im Internet beispielsweise bei Pro Natura, der ältesten Naturschutzorganisation der Schweiz, erhältlich. Dort kann ein Wildstauden-Set «Bienenparadies am Zürisee» bestellt werden, und wünscht man Wildstauden für den Garten in Winterthur, wird auch das geboten. Jede Region hat schliesslich ihre Pflanzenarten. Bioterra ist eine weitere Organisation, die sich für den Bio- und Naturgarten in der Schweiz einsetzt, und bietet neben der eigenen Zeitschrift und Gartenreisen auch einen Veranstaltungskalender mit Wildpflanzenmärkten und Produkten für die biodiverse Gartenpflege.

«ASPHALTKRANKHEIT»

Beim Verlassen des lauschigen Gartens am Zürichberg passieren wir eine Igeltreppe. «Man vergisst, dass Igel, aber auch Amphibien, hohe Schwellen nicht überwinden können», weiss Girod. So hat die Zürcher Forschungs- und Beratungsgemeinschaft SWILD herausgefunden, dass die Populationsdichte der Igel in der Stadt, trotz der starken Bodenversiegelung und der Gefährdung durch den Verkehr, weitaus grösser sei als im ländlichen Lebensraum. Doch: Die Igelpopulation hat in der Stadt Zürich über die letzten 25 Jahre um 40 Prozent abgenommen.

Später in der Innenstadt: Die Hitze drückt, auf dem Asphalt hält man es kaum aus. Es gilt die Europaallee zu überqueren. Das Ziel ist der Labyrinthplatz im Kasernenhof. Dass der Masterplan für das Areal an den Gleisen fast zwanzig Jahre alt ist, vergisst man beim Anblick der neuen Gebäude mit all den Geschäften. Überbauungen solcher Grösse brauchen Zeit. Wie die NZZ schreibt, finde selbst der Erfinder der Europaallee es völlig falsch, dass fast der ganze Boden asphaltiert worden sei. Der Stadtplaner und ehemalige ETH-Professor Kees Christiaanse spricht dort von «Asphaltkrankheit in Zürich», vom «Drang, alles versiegeln zu wollen». Und dass sich Christiaanse einen Natursteinbelag und deutlich mehr Grün gewünscht hätte, lässt einen ein bisschen aufatmen. Man ist sich einig: Zeitgemäss sieht anders aus. Kaum betritt man den Kasernenhof, wo einst das Militär zu Hause war, zeigt sich hinter den



«Sensibilisieren ist ebenso wichtig wie das Retten und Schützen der Tiere»: Pascal Girod.

dicken Mauern eine veritable Oase. Ein rundes Stück Garten auf der Zeughauswiese, inmitten der Hochhäuser, der Strassen und Plätze, macht neugierig. Eine Tafel informiert: Jeden Donnerstag wird hier gegärtnert, willkommen sind alle. Biodiversität wird grossgeschrieben. Was sich erst auf den zweiten Blick eröffnet: Hier befindet sich ein Labyrinth. Cornelia Weber aus Richterswil ist eine der Mitbegründerinnen des Labyrinthplatzes (siehe Porträt Seite 10). Zwei- oder dreimal pro Woche ist sie hier anzutreffen. Mehrere Jahre als Präsidentin des Vereins tätig, hat sie inzwischen die Verantwortung in jüngere Hände übergeben. «Ich bin jetzt auf dem «Heimweg» angekommen», sagt sie. Persönlich liegt ihr die Spiritualität, die mit dem Labyrinth verbunden ist, besonders am Herzen. «Der Künstlerin Agnes Barmettler, die das Labyrinth mitgebaut hat, ist es wichtig, dass beide Richtungen gegangen werden – hinein und hinaus. Am Ende des Wegs geht es immer um die Begegnung mit sich selbst.» Heute trifft das Grün dieses Labyrinthgartens den Nerv der Zeit. Oasen sind gefragt, Oasen der Natur, aber auch der Begegnung.

UNTERSTÜTZUNG FÜR PRIVATE

Dafür, dass diese Grünplätze gepflegt und instand gehalten werden, ist Grün Stadt Zürich verantwortlich. «Die Aufgaben von Grün Stadt Zürich sind vielfältig. Sie alle verfolgen das Ziel, die Stadt Zürich noch stärker zu begrünen», so Direktorin Christine Bräm. Die 580 Mitarbeitenden kümmern sich um 40 Prozent des Stadtgebiets, sie pflegen die über 60 000 Strassen- und Parkbäume, den Stadtwald, Parkanlagen und Villengärten, Sport- und Spielplätze, Bauernhöfe, Biotope und Bachufer, Friedhöfe, Gärten und exotische Oasen. Mitten im Siedlungsgebiet will die Natur nicht nur gepflegt und geschützt sein, sondern es verlangt nach grundsätzlichen Strategien. «Wir sind gerade daran, die Fachplanung Stadtnatur zu finalisieren», sagt Carina Schulze, Fachbereichsleiterin Kommunikation von Grün Stadt Zürich. Soeben sei die Planung offiziell verabschiedet worden. Was schon jetzt festgehalten werden kann: «Die Stadt Zürich hat durch den regionalen und den kommunalen Richtplan Siedlung, Landschaft, öffentliche Bauten und Anlagen den Auftrag, ein Netzwerk von ökologisch wertvollen Lebensräumen für die einheimische Fauna und Flora zu schaffen.» Weiter weist Schulze auf das soeben gestartete Förderprogramm Stadtgrün hin: «Damit unterstützen wir Private, insbesondere Immobilienbesitzende und Bauplanende bei der Begrünung von Fassaden und Dächern, bei der ökologischen Aufwertung von Aussenflächen sowie bei der Pflege und dem Pflanzen von Bäumen.»

Links zum Thema

Programm Stadtgrün: stadt-zuerich.ch/stadtgruen

Gärtnern am Donnerstag: labyrinthplatz.ch

Froschleitern: zuerchertierschutz.ch/froschleiter

Gartengestaltung:

zuerchertierschutz.ch/biodiversitaet

Meldeplattform für Wildtiere: StadtWildTiere.ch

Lektüretipps:

Sabine Tschäppeler, Andrea Haslinger: Praxishandbuch Stadtnatur. Biodiversität fördern im Schweizer Siedlungsraum. Haupt Verlag.

Bruno P. Kremer, Klaus Richarz: Tiere in meinem Garten. Wertvolle Lebensräume für Vögel, Insekten und andere Wildtiere gestalten. Haupt Verlag.



«Hier blicke ich dankbar zurück»

Cornelia Weber, 77, wohnt in Richterswil und pflegt in Zürich einen Labyrinthgarten.

Das Pflanzenlabyrinth mitten auf dem Kasernenareal in Zürich grünt üppig. Cornelia Weber ist eine der sogenannten Labyrinthfrauen, die es von Anfang an begleitet haben. «1991 konnten wir das Labyrinth eröffnen», sagt sie.

Für eine in Davos aufgewachsene Bäckerstochter ist Anpacken selbstverständlich. Dass zu Beginn zwei Labyrinth in der Stadt Zürich geplant waren, daran habe sich eine Frau anlässlich der Feier des 30-jährigen Jubiläums vor drei Jahren erinnert. «Auf dem Grossmünsterplatz konnten wir vor einem Jahr nun auch das Steinlabyrinth der Öffentlichkeit übergeben.» Darüber freue sie sich besonders, da die beiden Gründerinnen Rosmarie Schmid und Agnes Barmettler die Vollendung ihrer Vision erleben konnten.

Es ist die spirituelle Dimension des Labyrinths, die Cornelia Weber am Herzen liegt. Ihre Motivation für die

jahrelange Mitarbeit formuliert sie wie folgt: «Die Ganzheit.» Dazu gehören spirituelle, materielle und kommunikative Aspekte. Cornelia Weber hat Musik studiert und 35 Jahre lang Klavier unterrichtet, bevor sie sich nach der Pensionierung intensiver für den vielfältigen Betrieb auf dem Pflanzenlabyrinth engagierte. Bis heute macht sie sich stark für eine Willkommenskultur, für ein Miteinander. Neben der Gartenarbeit im Kasernenhof leitet sie monatlich das «Offene Tanzen» am Mittwoch.

Wenn sie heute, als ältere Frau, durch das Labyrinth schreite, schaue sie dankbar zurück. Nun stehe sie mitten in der Zeit der Süsse des Lebens, vergleichbar mit dem Leben eines Apfels, bevor er vom Baum fällt. «Jetzt geht es darum, zusammensitzen und von früher zu erzählen. Und mit jedem Erzählen verändert sich auch ein bisschen meine Vergangenheit.»

«Mit Bienen schaut man die Natur ganz anders an»

Fritz Gutknecht, 60, wohnt in Hochfelden und kümmert sich um zwölf Bienenvölker.

Es war 1982 als Fritz Gutknecht, gerade 18 Jahre alt, im Auto an einem brennenden Bienenhaus vorbeifuhr. Wenige Jahre später heiratete er die Tochter des Imkers, der genau jenes Bienenhaus in den Flammen verloren hatte. Dass Fritz Gutknecht einige Jahre später – so will es der Zufall – Feuerwehrmann werden würde, wusste er damals noch nicht. Heute ist Fritz Gutknecht seit 32 Jahren bei der Berufsfeuerwehr von Schutz & Rettung Zürich tätig, 28 Jahre davon auf dem Areal des Zürcher Flughafens. Im Nee-racher Ried hält der gelernte Maurer zwölf Bienenvölker im einstigen Bienenhaus seines Schwiegervaters, das längst wieder aufgebaut ist.

Die Bienen sind seine Passion. Sein Wissen und seine Erfahrung sind gross. Und es kommt nicht von ungefähr, dass er als einziger Imker der 140 Feuerwehrleute in seinem Team zuständig ist, wenn es darum geht, einen Bienenschwarm einzufangen. «Das müssen alle können, das gehört zu den normalen Aufgaben wie etwa Fahrzeuge bedienen oder die Wassersschläuche ausrollen», sagt er. Dennoch berate er bei Bedarf jene, die wegen Bienen ausrücken müssen.

«Wenn man Bienen hat, schaut man die Natur ganz anders an», sagt er. Die Arbeit mit den Bienen sei für ihn eine sinnvolle Arbeit und der Honig nur ein angenehmes Nebenprodukt. Dass auch seine Tochter, 34, und sein Sohn, 32, bereits in jungen Jahren imkern, freut ihn. «Daran bin ich nicht schuld», scherzt er. Sie hätten den Grundkurs absolviert und teilen sich nun ein eigenes Bienenhaus. Bienen zu verstehen, das lerne man mit den Jahren. «Jedes Volk ist anders, das ist wie bei uns Menschen.» Dass er es dabei mit einer Tierart zu tun hat, die Millionen von Jahren alt ist, fasziniert ihn. «Freunde nennen sie manchmal die fliegenden Dinosaurier.»



«Pflanzen sind so wunderbar anders»

Die Biologin Florianne Koechlin ist überzeugt: Pflanzen können kommunizieren. Sie senden Duftstoffe ab, warnen sich übers Wurzelwerk, nehmen Schallwellen wahr.

Text: Robert Bösiger Foto: Christian Roth



Florianne Koechlin, geboren 1948, ist Autorin mehrerer Sachbücher und befasst sich darin vor allem mit den Themen Gentechnik, Epigenetik, Pflanzenkommunikation und mit ethischen Aspekten der modernen Biologie.

1 968. In diesem bedeutungsvollen Jahr wird Florianne Koechlin, Tochter eines Chemikers, 20 Jahre alt. In den USA und in Europa protestiert die Jugend: gegen den Vietnamkrieg, gegen die Unterdrückung der schwarzen Bevölkerung in den USA, gegen das Zerschlagen des «Prager Frühlings» in der Tschechoslowakei. Und auch hierzulande gehen die Wogen hoch: In Zürich fordern Demonstrierende ein autonomes Jugendzentrum. Kurz darauf kommt es bei den «Globus-Krawallen» zu heftigen Ausschreitungen.

Ja, sagt Florianne Koechlin, «1968 hat mich geprägt und politisiert». Die junge Oberlehrerin (für Biologie und Chemie) stiess zu den Progressiven Organisationen Schweiz (Poch) und liess sich in den Baselbieter Landrat wählen, dem sie von 1979 bis 1984 angehörte. Sie sagt: «Damals meinten wir zu wissen, wie man die Welt verbessern kann. Heute bin ich mir nicht mehr so sicher.»

Koechlin engagierte sich beim «Basler Appell gegen Gentechnologie» und wirkte im Initiativkomitee der eidgenössischen Volksinitiative «zum Schutz von Leben und Umwelt vor Genmanipulation» (Gen-Schutz-Initiative) mit. Das Volksbegehren wurde 1998 verworfen.

«Es gibt mutige, faule oder innovative Ameisen und sie entwickeln ständig neue Strategien, um zu überleben.»

In den vergangenen Jahren hat sich Florianne Koechlin mehr und mehr als Sachbuchautorin in Szene gesetzt. Sie sieht sich dabei in der Rolle des «Anschreibens gegen mechanistische Weltbilder». Was das bedeutet, erklärt sie am Beispiel der Ameisen: «Diese Tierchen können lernen und in die Zukunft planen. Es gibt mutige, faule oder innovative Ameisen und sie entwickeln ständig neue Strategien, um zu überleben. Sie sind keineswegs kleine Roboter, die da einfach herumflitzen.» Die Biologin besucht Wissenschaftlerinnen, Philosophen und Bäuerinnen auf der ganzen Welt und publiziert ihre Reportagen und Interviews in ihren Büchern.

Florianne Koechlin will vermitteln, dass wir alle in ein Netz von Beziehungen verwoben sind. Das, betont sie, sei auch ein riesiges Potenzial für die Landwirtschaft von morgen – ohne Gentechnik, ohne Pestizide, dafür mit einer grossen Vielfalt. Vor einigen Jahren hat Florianne Koechlin

zudem die Malerei für sich entdeckt. Seit vielen Jahren ist sie verheiratet. Die Eheleute leben in Münchenstein und in Basel.

Frau Koechlin, haben Sie einen grünen Daumen?

Florianne Koechlin: Überhaupt nicht! Werfen Sie nur einmal einen Blick in meinen verwilderten Garten. Ich gehe lieber wandern, statt zu jäten. Mein Garten wächst, wie er will – und das finde ich ganz wunderbar.

Kann es sein, dass Sie zuweilen mit Ihren Pflanzen sprechen?

Ja, manchmal spreche ich mit den Pflanzen. Aber ich weiss nicht, ob es vielleicht eher Selbstgespräche sind.

Pflanzen sollen miteinander kommunizieren, heisst es schon seit ein paar Jahren. Sie haben schon mehrere Bücher darüber geschrieben. Gibt es wissenschaftliche Beweise dafür, dass Pflanzen dazu fähig sind?

Sicher! Pflanzen kommunizieren mit Duftstoffen. Mittlerweile kennt man an die 2000 Duftstoffvariationen, die Pflanzen für ihre «Duftsprache» verwenden.

Geben Sie uns bitte ein Beispiel?

Ich war an der Uni Neuchâtel bei Ted Turlings, einem der wichtigsten Forscher auf dem Gebiet der Pflanzenkommunikation. Er hat damals Mais untersucht und Folgendes herausgefunden: Wenn eine Raupe auf dem Mais sitzt und zu fressen anfängt, beginnt der Mais, sich zu wehren. Gleichzeitig produziert er einen Duftstoff, der die anderen Blätter und die Nachbarpflanzen warnt. Danach produziert der Mais ein zweites Duftstoffbouquet, ein Gemisch aus Indolen und Terpenoiden. Damit werden Schlupfwespen angelockt. Diese Wespen legen ihre Eier in die Raupe und so stirbt sie. Interessant ist: Der Mais weiss nicht nur, dass er angegriffen wird, sondern auch, wer ihn angreift. Wird er nämlich von Spinnmilben angegriffen, produziert er ein anderes Duftstoffgemisch, mit dem Raubmilben angelockt werden, die wiederum die Spinnmilben erledigen. Doch wie merkt die Pflanze, von wem sie angegriffen wird? Ted Turlings meint: Am Speichel, der durch die Frasslöcher ins Blatt träufelt. Das ist doch phantastisch! Auch bei Tomaten und vielen anderen Pflanzen sind solche Abwehrmechanismen gut untersucht.

Funktioniert das auch bei grösseren Pflanzen, also bei Bäumen?

In Leibzig untersucht ein Forschungsteam um Nicole van Dam mithilfe eines hohen Krans, wie 400 Jahre alte und über 40 Meter hohe Eichen miteinander kommunizieren. Ich war für mein neues Buch* vor Ort. Eichen werden von unzähligen vielen Frassfeinden angegriffen. Manche dieser Insektengemeinschaften sitzen gerne an der Sonne ganz oben in den Wipfeln, andere eher in der Mitte oder unten, wo es schattiger ist. Was das Team bisher weiss: Auch Eichenäste warnen sich bei einem Angriff gegenseitig, und auch sie können sehr unterschiedliche Nützlinge anlocken, so etwa viele Schlupfwespenarten, auch Ameisen, Spinnen und natürlich Vögel, zum Beispiel Meisen oder Rotkehlchen. Eine Eiche kommuniziert also gleichzeitig mit vielen verschiedenen Nützlingen, unten mit anderen als oben in den Wipfeln – ein unendlich komplexes Kommunikationskunststück. Nicole van Dams Team konnte schon viele Duftstoffe entschlüsseln, die ein angegriffenes Eichenblatt aussendet, doch man sei noch ganz am Anfang, sagt sie.

Diese alten Eichen könnten viel erzählen, würden wir sie verstehen...

Tatsächlich. Diese Eichen waren schon da, als in Europa der Dreissigjährige Krieg tobte. Sie waren Klimakapriolen, Hunderttausenden Schädlingen, Krankheitserregern oder Frassfeinden ausgesetzt – und sie haben überlebt. Und dies, obwohl sie ja nicht davonrennen können. Ohne Kommunikation, ohne enge Vernetzung wäre so ein langes Leben gar nicht möglich. Interessant ist auch: Eichen in Skandinavien haben andere Duftstoff-Dialekte als die Eichen hier, die Dialekte unterscheiden sich deutlich.

Ist es nicht so, dass Pflanzen auch unter der Erdoberfläche kommunizieren, via Pilzgeflecht?

Genau, dabei handelt es sich um Pilzgeflechte, die sich unterirdisch mit den Wurzeln von Bäumen und Pflanzen verbinden, sogenannte Mykorrhizanetze. Diesbezüglich weiss man noch wenig. Eine chinesische Forschergruppe hat ein Experiment mit zwei Tomatenpflanzen gemacht, deren eigene Wurzeln sich nicht berührt haben. Sie haben die eine Tomate mit einem Schimmelpilz bestäubt und dann beide Tomaten mit einem Plastiksack «verpackt», um das gegenseitige Warnen per Duftstoffe zu verunmöglichen.

Beide Tomaten begannen sich gegen den Schimmelpilz zu wehren – unterirdisch hat die eine Tomate also die andere via Mykorrhizen gewarnt. Eine Art unterirdisches Internet sei das, meinte der verantwortliche Forscher. Im Boden läuft enorm viel.

Darf man schlussfolgern: Pflanzen sind intelligent?

Es kommt darauf an, wie man Intelligenz definiert. Da gibt es an die siebzig Definitionen – und keine ist umfassend. Der Begriff «Intelligenz» stammt vom lateinischen «intelligere», das heisst auswählen. Aktiv zwischen verschiedenen Optionen wählen und flexibel darauf reagieren: Das können Pflanzen. Sie sind keine passiven Bioautomaten, die bloss ihr genetisches Programm abspulen. Ob Pflanzen intelligent sind oder nicht, ist aus meiner Sicht eher eine philosophische als eine wissenschaftliche Frage. Man kann Intelligenz so definieren, dass nur Menschen und einige Tiere gemeint sind. Oder so, dass auch Pflanzen darunterfallen.

«Pflanzen nehmen ihre Umgebung sehr nuanciert wahr. Sie können zum Beispiel riechen.»

Wie soll man sich mit diesem Wissen als Hobbygärtner verhalten? Ist es nicht barbarisch, wenn man zum Beispiel das Beet umgräbt (und dabei das Pilzgeflecht zerstört), Pflanzen versetzt, einen Baum fällt...?

Nein, so sehe ich das nicht. Wir sind in diese Kreisläufe eingebunden. Und dieser Feigenbaum hier draussen in meinem Garten «will» ja vielleicht, dass ich die Feigen esse und seine Samen verbreite... Ich bin übrigens auch nicht Vegetarierin.

Kommt es auch vor, dass sich Pflanzen buchstäblich nicht grün sind?

Selbstverständlich. Nehmen wir Tagetes: Ein Forschungsteam in Berlin fand heraus, warum Salate, neben Tagetes gepflanzt, verkümmern. Die Tagetes produziert ein Pflanzentoxin und speist dieses ins Mykorrhizanetz ein. So wird die Nachbarschaft daran gehindert, ihr den Platz streitig zu machen. Ein weiteres Beispiel ist die Goldrute, ein invasiver Neophyt: Auch diese Pflanzen leiten Pflanzentoxine ins Mykorrhizanetz.

Apropos Neophyten: Einheimische Pflanzen sind gegen Neophyten oft chancenlos und lassen sich verdrängen.

Neophyten sind alle Pflanzen, die seit Kolumbus bei uns sind. Dazu gehören auch die Kartoffeln und die Tomaten. Es gibt aber einige wenige invasive Neophyten, die problematisch sind. Im Ursprungsland dieser Neophyten gibt es andere Pflanzen oder Insekten, die ein Gleichgewicht schaffen. Bei uns hingegen braucht es viel Zeit, bis unsere Pflanzen sich wehren können. Das kann dauern...

Pflanzen können also kommunizieren, aber können sie auch hören oder sehen?

Pflanzen nehmen ihre Umgebung sehr nuanciert wahr. Wir haben gesehen, dass Pflanzen riechen können, zum Beispiel Warnduftstoffe ihrer Nachbarin. Sie können schmecken, zum Beispiel den Speichel eines Frassinsekts, sie können Licht wahrnehmen. Und es gibt inzwischen einige Experimente, die aufzeigen, dass sie auch «hören», also Schallwellen wahrnehmen können. Ein israelisches Forscherteam hat Nachtkerzen das Summen von Bienen auf Tonband vorgespielt. Innerhalb von nur drei Minuten hat die Pflanze mehr und süsseren Nektar produziert! Oder das: Einer Ackerschmalwandpflanze wurde das Kaugeräusch einer Raupe ab Band vorgespielt. Was tat die Pflanze? Sie begann ihre Abwehrenzyme und Gene zu aktivieren, ohne dass die Raupe das Blatt berührt hat. Übrigens: Pflanzen können wohl nicht zwischen Mozart und Rock unterscheiden – das wäre für sie auch völlig belanglos, aber sie reagieren auf bestimmte Tonfrequenzen.

Doch wie hören die Pflanzen?

Pflanzen haben natürlich keine Ohren oder Nasen, das wäre ja gar nicht praktisch. Die Sinnesrezeptoren fürs Riechen, Schmecken oder Hören sind über die ganze Pflanze verteilt. Sie «hört» oder «riecht» also als Ganzes.

Was können Pflanzen und Bäume uns Menschen geben – abgesehen etwa von Früchten oder Nüssen?

Das muss wohl jede und jeder für sich realisieren. Bei mir ist es so: Wenn ich im Wald stehe, weiss ich: Oben in den Baumwipfeln flüstert und wispert es, nicht mit Tönen, sondern mit Duftstoffen. Und ich weiss, dass unter meinen Füßen buchstäblich die Post abgeht. Das gibt mir ein immenses Gefühl der Zugehörigkeit, mit dem

Ganzen verwoben zu sein – obwohl ich nicht verstehen kann, was denn da kommuniziert wird.

Was können wir von Pflanzen und Bäumen lernen?

Diese Frage habe ich mir noch gar nie gestellt... Mir gibt die Natur Ruhe. Ich kann lange unter meinem Feigenbaum im Garten sitzen, ihn betrachten und skizzieren und dann später im Atelier sehen, was dies bei der Malerei mit mir macht.

Werden wir Menschen eines Tages in der Lage sein, die «Gespräche» zwischen den Pflanzen verstehen und vielleicht sogar mitdiskutieren zu können?

Nein, das wird wohl kaum der Fall sein. Pflanzen sind so anders, so wunderbar anders. Wir sollten aufpassen, dass wir die Pflanzen nicht zu sehr «vermenschlichen». Wir wissen zum Beispiel nicht, ob Pflanzen fühlen – Schmerzen zum Beispiel. Doch es ist wichtig, dass wir alle begreifen lernen, dass Pflanzen keine «seelenlosen Maschinen» sind, die isoliert und passiv dastehen. Sondern dass sie kommunizieren und sich vernetzen, ihre Umwelt nuanciert wahrnehmen und darauf flexibel reagieren.

Es gibt immer mal wieder Versuche, mehr Natur in die Stadt zurückzubringen. Worauf sollte man besonders achten?

Wir sollten auf eine möglichst grosse Vielfalt achten. Und wichtig: Nicht einfach eine Eiche setzen, weil man einen «Gegenstand» braucht, der im Sommer Schatten spendet. Sondern die Eiche als Lebewesen betrachten, das mit anderen Pflanzen, Tieren, Insekten und Mykorrhizen interagiert. Das ist ein wesentlicher Unterschied im Denken.

* Florianne Koechlin: *Verwoben & verflochten – Was Mikroben, Tiere und Pflanzen eint und wie sie uns ernähren*. Lenos Verlag, 2024.

Weitere Infos zur Person: floriannekoechlin.ch, blauen-institut.ch

Achtsamkeit im Wald

Das Waldbaden ist eine Achtsamkeitspraxis aus Japan. Es bietet eine einzigartige Möglichkeit, den Wald zu erleben und das eigene Wohlbefinden zu steigern. Beim Waldbaden entdecken Menschen die Vielfalt des Waldes.



Beim Waldbaden entdecken Menschen die Vielfalt des Waldes.

Waldspaziergänge, Vita-Parcours oder ein Picknick im Wald: Diese Aktivitäten kennen die meisten. Noch weitgehend unbekannt ist hingegen das Waldbaden – eine Praxis aus Japan. «Beim Waldbaden geht es darum, in die Atmosphäre des Waldes einzutauchen, zu entschleunigen, mit allen Sinnen zu entdecken und kreativ zu sein», erklärt Zoë D. Lorek. Die zertifizierte Forest Therapy Guide leitet das Waldbaden Institut Schweiz. «Dabei versucht man, sich ganz auf die momentanen Vorgänge in der Natur und sich selbst einzulassen.» Über die Sinne, die Atmung oder kreative Tätigkeiten lenken die Praktizierenden ihre Aufmerksamkeit auf das Hier und Jetzt. Das Waldbaden kann man eigenständig oder in einem Kurs ausüben.

In den Wald eintauchen
Es ist noch frisch und leicht regnerisch im Wald bei Illnau, als sich die zehn Teilnehmenden fürs Waldbaden treffen.

Die Kursleiterin, Zoë D. Lorek, und die Co-Leiterinnen, Carmen Rothmayr und Christine Spiri, instruieren die Gruppe, schweigend durch den Wald zu schlendern, um zu entschleunigen und alle Sinne zu aktivieren. Nacheinander leiten sie mehrere Übungen an. Zuerst ermuntern sie die Teilnehmenden, auf alle Geräusche zu achten. Denn davon gibt es mehr, als man normalerweise wahrnimmt. So produzieren bereits die eigenen Schritte je nach Waldboden unterschiedliche Geräusche: Mal klopfen Kieselsteine gegeneinander, mal knackt ein trockener Zweig und mal verschluckt die weiche Erde fast alle Geräusche.

Ausschnitte aus der Nähe betrachten
Damit die Teilnehmenden den Mikrokosmos des Waldes entdecken können, erhalten sie Fotorahmen. Durch diese sollen sie Ausschnitte des Waldes unter die

Lupe nehmen. Plötzlich fallen auch die bunten Flechten an den Baumrinden, die Würzelchen im Baumstumpf und der moosüberwachsene Pilz auf. Als weitere Übung weisen die Kursleiterinnen die Waldbadenden an, fünf lose Objekte zu sammeln und diese der Farbe nach zu sortieren. Dies ergibt eine bunte Reihe aus Rinden, Steinchen, Blättern und weiteren Objekten, und die Vielfalt des Waldes wird auf einen Blick fassbar.

Positiver Einfluss auf die Gesundheit
«Nach dem Waldbaden fühlte ich mich den ganzen Tag energiegeladener und zufriedener», berichtet eine 70-jährige Kurs Teilnehmerin. Dieses subjektive Gefühl von Erholung und Wohlbefinden ist messbar. Wissenschaftliche Studien konnten nachweisen, dass sich beim Waldbaden die Atmung entspannt, der Blutdruck sinkt und die Konzentration der Stresshormone sich reduziert. Zudem steigen die kognitive Leistungsfähigkeit und das emotionale Wohlbefinden. Bereits ein einmaliges Waldbaden kann eine gesundheitsstärkende Wirkung haben, die sich durch regelmässige Waldbesuche noch verstärken und aufrechterhalten lässt.

Text und Foto: Sheila Asti, Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich.

Probieren Sie Waldbaden aus.

Auf der Webseite gesund-zh.ch finden Sie Übungen und Kurse.



Bücher



Gemeinschaftlich genutzte Gärten können viel zu einer selbstständigen, gesunden und sinnerfüllten Lebensgestaltung bis weit ins hohe Alter beitragen, denn gerade nach der Pensionierung haben die Menschen Zeit für den Garten. Dieses Buch führt in 66 Schritten von der ersten Idee für ein gemeinsames Gartenprojekt über die Planung und Durchführung bis zur gemeinsamen Nutzung und Pflege des Gartens. Die Grundlagen und das Wissen stammen aus der Praxis. Der Anhang enthält 16 Arbeitsblätter, die den Prozess unterstützen.

Gartenleben im Alter: 66 Schritte zu einem gemeinsam gestalteten und bewohnten Garten. Petra Hagen Hodgson, Peter Eberhard. Bern: Haupt Verlag, 2018.



Jeden Tag geht Oma Apo hoch hinauf – in ihren Dachgarten! Dort geht es lebhaft zu: Die Tomaten haben Hunger, der Senfkohl hat Durst und der Chinakohl ruft um Hilfe, weil die fetten Raupen ihn fressen wollen. Die reichhaltige Ernte ist dann aber viel zu gross, als dass Oma Apo alles allein essen könnte. So lädt sie Familie und Nachbarn zum gemeinsamen Schmaus ein. Der Trend heisst Urban Gardening, doch diese chinesische Grossmutter hat es schon vor langer Zeit für sich entdeckt. Ein Bilderbuch, das sich gut zum Vorlesen für die Enkelkinder eignet.

Im Garten von Oma Apo: ein Bilderbuch aus China. Tang Wei (Text und Illustration); Übertragung aus dem Chinesischen von Brigitte Koller Abdi. Basel: Baobab Books, 2020.



Der Vater war ein Nichts. Als Säugling auf einer Türschwelle abgelegt. Zeitlebens erfindet sich John Burnside Vater in unzähligen Lügen eine Herkunft, will Anerkennung und Bedeutung. Er ist brutal, ein schwerer Trinker, ein Tyrann. Seine Verachtung zerstört alles, die Mutter, die Familie, John. Dieser hat als junger Mann massive Suchtprobleme, landet in der Psychiatrie und erkennt schliesslich in den eigenen Exzessen den Vater. Erst die Entdeckung der Welt der Literatur eröffnet ihm eine Perspektive. Das Buch, das auf einer autobiografischen Geschichte beruht, ist ein radikal wahrer Blick in die menschlichen Abgründe und zugleich eine Feier der Sprache.

Lügen über meinen Vater. John Burnside. München: Penguin Verlag, 2017.



Ueli Mäder nimmt Abschied von seinem älteren Bruder Marco. Er tut dies mit einem Brief, der wie ein Zwiegespräch daherkommt. «Wie kamst Du dazu, Dich zu Tode zu saufen? Du warst so erfolgreich unterwegs. Bei mir hätte ich es ja noch verstanden.» Zehn Jahre nach dem Tod seines Bruders Marco setzt sich Ueli Mäder mit den Fragen auseinander, die schon im ersten Schrecken über ein elendes Ende aufbrachen. Auf der Suche nach Antworten tauchen immer neue Fragen auf, die sich darauf beziehen, wie sich Marco mit Abhängigkeiten, Erwartungen, Erfolg, Liebe, Leiden, Mangel, seinen Lektüren, wissenschaftlichen und politischen Debatten auseinandersetzte.

Mein Bruder Marco: eine Annäherung. Ueli Mäder. Zürich: Rotpunktverlag, 2024.

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

Wenn Genuss endet und Sucht beginnt

Sei es der übermässige Konsum von Alkohol oder jener von Tabletten: Sucht bleibt im Alter oft im Verborgenen. Die gute Nachricht ist, dass es sich auch im Rentenalter lohnt, den Konsum zu überdenken.

Text: Stefan Boss



Sven Anders

«Wer sich vor allem über den Job definierte und keine Hobbys hat, ist besonders gefährdet.»

In guter Gesellschaft einen feinen Wein zu kosten, kann etwas Wunderbares sein. Oder im Sommer nach einer längeren Wanderung ein Bier im Schatten einer Gartenbeiz zu trinken – was gibt es Schöneres? Die meisten Erwachsenen trinken ab und zu Alkohol. Schriftsteller Jack London schrieb einst in seinem autobiografischen Roman «König Alkohol» dem mächtigen Wirkstoff gar einen Teil seines Erfolgs zu. Er wusste aber auch schon um die Schattenseiten. Alkohol birgt ein erhebliches Suchtpotenzial, und der übermässige Konsum kann die Gesundheit schädigen.

Welche Altersgruppe trinkt wohl am meisten Alkohol? Sind es die Jungen, die gerne Partys feiern und vielleicht auch mal in einen Rausch versinken? Sind es die Menschen im mittleren Alter, welche voll im Erwerbsleben stehen und allenfalls zur Stressbewältigung trinken? Weder-noch! Es ist die Altersgruppe der über 65-Jährigen: So konsumiert ein Viertel der Personen im Rentenalter täglich Alkohol. Rund 7 Prozent der Männer und 6 Prozent der Frauen aus dieser Altersgruppe weisen laut einer Schweizerischen Gesundheitsbefragung von 2019 einen chronisch-risikoreichen Konsum auf. Oft trinken sie nicht in der Öffentlichkeit und sind nicht so gut sichtbar.

Fotos: zVg

PENSIONIERUNG ALS HEIKLER ZEITPUNKT

«Der Übergang zur Pensionierung ist ein vulnerabler Zeitpunkt im Leben eines Menschen», sagt Sven Anders, Leiter der Zürcher Fachstelle zur Prävention des Suchtmittelmissbrauchs. So fielen mit Abschied vom Erwerbsleben Strukturen weg, man habe vielleicht das Gefühl, nicht mehr gebraucht zu werden. Der Verlust des Lebenspartners, Einsamkeit oder ein Wohnortswechsel können weitere Gründe sein, im Alter mehr und vor allem regelmässig Alkohol zu trinken. Deshalb sei es wichtig, die Pensionierung gut vorzubereiten und die Tage in Rente mit Inhalten zu füllen. «Wer sich vor allem über den Job definierte und keine Hobbys hat, ist besonders gefährdet», findet Anders.

Als risikoarm gilt ein Konsum von maximal zwei Standardgläsern pro Tag für Männer und einem Standardglas für Frauen. Unter einem Standardglas versteht man 3 dl Bier oder 1 dl Wein – oder in Schnaps ausgedrückt sind es 4 cl. Zudem sollte man mindestens zwei alkoholfreie Tage pro Woche einschalten. Da im Alter der Wasseranteil im Körper abnimmt, wirkt der Alkohol stärker und man verträgt ihn weniger gut.

Hinzu kommt, dass im Alter auch vermehrt Medikamente verschrieben werden. Diese haben einerseits gefährliche Wechselwirkungen mit Alkohol, andererseits machen auch sie abhängig. Letzteres gilt besonders für Schlaf- und Beruhigungsmittel wie Benzodiazepine (etwa Dormicum, Lexotanil, Valium) und sogenannte Z-Substanzen (wie Zolpidem, Stilnox). Hier steigt mit zunehmendem Alter der Anteil der Frauen, die regelmässig zu solchen Tabletten greifen, noch stärker an als bei Männern. Solche Medikamente erhöhen auch das Risiko für Stürze. Deshalb sollte man die Einnahme mit einer Fachperson besprechen, den Konsum regelmässig überprüfen und nicht zuletzt Alternativen (wie zum Beispiel pflanzliche Medikamente) erwägen.

SELBSTBESTIMMUNG HOCHHALTEN

Die gute Nachricht ist laut Anders: «Es lohnt sich gerade im Alter, Suchtprobleme anzugehen.» Um den Konsum zu reduzieren, wendet man sich am besten an die Hausärztin / den Hausarzt oder an die regionale Suchtberatungsstelle (siehe Info am Textende). «Der Entscheid über eine allfällige Reduktion soll aber immer bei der betroffenen Person selbst liegen», betont er.



Katharina Weber

«Ein zieloffener Ansatz ist am wirkungsvollsten.»

Zum Thema Selbstbestimmung ein kleines Beispiel aus meiner Familie: Als mein Vater vor ein paar Jahren im Pflegeheim lag, bat er mich um einen Schluck Rotwein. Ich pflegte vorher ab und zu mit ihm ein Glas zu trinken. Da er aber fast schon im Sterben lag, fragte ich das Pflegepersonal um Erlaubnis. «Das gehe auf keinen Fall», beschied man mir, also liess ich es bleiben. Im Nachhinein kamen mir Zweifel. War dieser Entscheid richtig, will ich von Sven Anders jetzt wissen? Er hält dieses klare Nein für zu einfach. «Man hätte besser sagen sollen, welches die Risiken seien bei einem Konsum von Alkohol. Und was gegebenenfalls passieren könnte.» Das Recht auf Selbstbestimmung gelte im Prinzip bis zum letzten Atemzug, findet er.

Darin stimmt auch Katharina Weber überein. Sie ist Geschäftsleiterin der Fachstelle Sucht im Bezirk Hinwil und in der Beratung von Suchtbetroffenen tätig. Das primäre Ziel sei heute im Gegensatz zu früher nicht mehr unbedingt Abstinenz, sondern ein kontrollierter Umgang – zum Beispiel mit Alkohol. So frage man zum Beispiel Menschen, welche zu viel trinken, um wie viel sie ihren Konsum reduzieren wollen. «Ein solch zieloffener Ansatz ist am wirkungsvollsten», sagt Weber. Die Betroffenen werden ermuntert, ein

Trinktagebuch zu führen und sich gewisse Ziele vorzunehmen. Ein Marker sei die maximale Wochenmenge Alkohol, einer die maximale Tagesmenge, und einer die Anzahl abstinenter Tage pro Woche. Mindestens eines dieser Ziele würde meist erreicht, so Weber.

Mit dieser Methode wurden schon erstaunliche Resultate erzielt. So zum Beispiel ein rund 70-Jähriger Mann, der in Wetzikon auf der Intensivstation landete: Er war alkoholkrank und liess sich durch diesen zieloffenen Ansatz überzeugen. Obschon er eigentlich nicht abstinenter werden wollte, blieb er schliesslich vier Monate trocken. Heute trinkt er nur noch gezielt an Festtagen in Gesellschaft. Ein Sohn hilft ihm jeweils, darauf zu achten, dass er nicht wieder zu tief ins Glas blickt.

VORSICHT BEI MEDIKAMENTEN

Wie ist es bei anderen Suchtmitteln? «Bei Medikamenten muss die Entwöhnung in enger Absprache mit der Hausärztin oder dem Hausarzt erfolgen», sagt Weber. Manchmal gelinge dies ambulant, nicht selten sei aber dafür ein stationärer Aufenthalt notwendig. Der Cannabis-Konsum dagegen ist in ihrer Beratung bisher kaum ein Thema. «In der Regel haben die Cannabis-Konsumenten in diesem Alterssegment einen guten Umgang damit», sagt sie. Generell geht der Konsum von Cannabis mit dem psychoaktiven Wirkstoff THC ab dem Alter 55 laut Sven Anders stark zurück.

Auch bei gewöhnlichen Zigaretten ist es laut Weber durchaus sinnvoll, im Alter den Konsum zu reduzieren. «Wer aufhört zu rauchen, kann meist schon nach wenigen Tagen besser atmen», sagt sie. Sie empfiehlt ebenfalls, ein entsprechendes Tagebuch zu führen und sich ein Ziel vorzunehmen.

«Die meisten finden es allerdings einfacher, ganz mit Rauchen aufzuhören.» Auch die Umstellung auf E-Zigaretten führt laut Weber zu einer Entlastung der Lunge. Beim Verzicht auf Alkohol schliesslich können attraktive Ersatzangebote helfen. So gibt es eine Reihe von alkoholfreien Drinks – alkoholfreie Biere und sogar Weine werden immer populärer. Auch auf diese Weise kann «König» Alkohol in Schach gehalten werden.

Beratungsstellen

Im Kanton Zürich gibt es mehrere regionale Beratungsstellen für Suchtfragen. Welche Stelle für Ihre Stadt oder Gemeinde zuständig ist, erfahren Sie hier: www.suchtberatung-zh.ch

- Allgemeine Websites zum Thema Sucht im Alter: www.suchtimalter.ch, www.alterundsucht.ch
- Speziell für Alkoholfragen, mit der Möglichkeit zu Treffen in Selbsthilfegruppen: www.anonyme-alkoholiker.ch
- Das Schweizer Institut für Sucht- und Gesundheitsforschung bietet auch webbasierte Selbsthilfe-Programme an: www.isgf.uzh.ch
- Die NoA-Coach-App (No Addiction-Coach) kann Alkoholranke bei der Reduktion ihres Konsums unterstützen: www.suchtberatung-zh.ch

Weitere mögliche Ansprechpersonen für Suchtprobleme sind Hausärztinnen oder -ärzte sowie das Personal von Apotheken. Auch die kostenlose Sozialberatung von Pro Senectute Kanton Zürich steht als Anprechstelle im ganzen Kanton zur Verfügung, berät und vermittelt Fachstellen.» pszh.ch

Ratgeber



Simon Heiniger, Abteilungsleiter Begegnung und Gesundheit, Mitglied der Geschäftsleitung von Pro Senectute Kanton Zürich

Suchtprävention im Alter – was hilft?

Körperliche, soziale und geistige Aktivitäten sind essenziell für ein gesundes Leben im Alter und zur Vorbeugung von Sucht.

Seien Sie achtsam: Hören Sie auf Ihren Körper und Geist. Schauen Sie, was Ihnen guttut und wie Sie Stress reduzieren und Ihr Wohlbefinden steigern. Erlauben Sie sich bewusste Genussmomente und vermeiden Sie übermässigen Konsum von Alkohol, Nikotin oder Medikamenten.

Pflegen Sie soziale Kontakte: Soziale Interaktionen fördern das Wohlbefinden und verhindern Einsamkeit, die erwiesenermassen zu gesundheitlichen Problemen und Sucht führen kann. Bleiben Sie mit Familie und Freunden in Kontakt, engagieren Sie sich ehrenamtlich, nehmen Sie an Gruppenaktivitäten teil.

Bleiben Sie geistig und körperlich aktiv: Regelmässige Spaziergänge, leichte Bewegung oder auch Yoga können bereits einen grossen Unterschied machen. Ebenso wichtig ist die geistige Aktivität. Lesen, Rätsel lösen oder das Erlernen neuer Fähigkeiten halten das Gehirn aktiv. Nutzen Sie Kurse und Treffen in der Gemeinde, die auch eine Tagesstruktur und Kontaktmöglichkeiten bieten.

Vermeiden Sie Stress: Chronischer Stress kann schwerwiegende gesundheitliche Folgen haben. Finden Sie Entspannungsmethoden wie Meditation, Atemübungen oder das Geniessen der Natur.

Suchen Sie Hilfe: Scheuen Sie sich nicht, Hilfe in Anspruch zu nehmen, wenn Sie merken, dass Sie allein nicht zurechtkommen. Medizinische, psychologische oder soziale Unterstützung kann in vielen Situationen hilfreich sein. Es gibt zahlreiche Angebote, die speziell auf ältere Menschen zugeschnitten sind. So fördert Pro Senectute Kanton Zürich mit vielfältigen Kursen und Aktivitäten die Gesundheit und die soziale Teilhabe und berät auch in schwierigen Lebenssituationen. Beratung finden Sie im Dienstleistungszentrum in Ihrer Nähe oder unter pszh.ch/dienstleistungszentrum oder pszh.ch/beratung. Weitere Angebote finden Sie unter pszh.ch/begegnung, pszh.ch/besuchsdienst.

Anzeige



Digital Coach: Erfolgreich durch den digitalen Alltag

Wir stehen Ihnen mit dem Angebot Digital Coach zur Seite, wenn Sie Unterstützung im digitalen Alltag benötigen. Dabei gehen wir individuell auf Ihre Anliegen ein und unterstützen Sie im 1:1 Training mit Ihren Geräten bei Ihnen Zuhause.

- Beratung beim Kauf von digitalen Geräten und der zugehörigen Infrastruktur
- Hilfestellung bei Fragen zu Online-Dienstleistungen wie Online-Einkäufe
- Aufsetzen von mobilen Geräten und Erklärung der Basis-Funktionen
- Installation und Beratung bei der Benutzung von Programmen
- Unterstützung im Umgang mit digitalen Kommunikationskanälen

Möchten Sie mehr über den Digital Coach erfahren? Kontaktieren Sie eines unserer sieben Dienstleistungszentren.

digitalcoach@pszh.ch
www.pszh.ch/digital-coach

Kanton Zürich
www.pszh.ch

Anzeige

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

Foto: zVg

Ralph Wicki philosophiert spät abends im «Nachtclub» auf Radio SRF 1 über alle möglichen Themen.



Ralph Wicki und seine fünf Leben

Alles bleibt anders: Etwa so könnte eine Biografie über Ralph Wicki betitelt sein. Er hat schon so manche Umbrüche erlebt. Heute ist der beliebte «Nachtclub»-Moderator mit sich im Reinen.

Text: Robert Bösiger Foto: Christian Roth

Lokaltermin in Zürich Leutschenbach. Der, der da mit wehenden Haaren und Rucksack am Rücken zum Empfang beim Fernsehstudio anrauscht, ist Ralph Wicki, «Mister Nachtclub» auf Radio SRF 1. Die Harley-Davidson hat er längst gegen einen E-Scooter eingetauscht. Immer dienstags bis donnerstags begleitet er von 21 Uhr bis Mitternacht die Hörerschaft, stellt ein Thema zur Diskussion und plaudert mit Hörerinnen und Hörern.

Zu diesem Zweck zieht er sich ins Studio vors Mikrofon zurück, dämmt das Studiolicht und begnügt sich mit seinem Nachttisch-Lämpchen; nur sein «Lämmli», ein Plüschtier, leistet ihm bei diesem Job Gesellschaft. «Ich brauche diese Atmosphäre», sagt Wicki, «denn ich möchte fokussiert sein auf die Menschen, die in die Sendung anrufen oder schreiben.»

Nein, das Lämmli habe er heute ausnahmsweise nicht dabei, gesteht Ralph Wicki. «Es ist ein paar Tage in den Ferien...» Stunden nach unserem Treffen wird er im «Nachtclub» die Hörerinnen und Hörer auffordern, sich zur Frage zu äussern, wie man Frieden machen könne – «nicht auf dem Bürgenstock, sondern im Kleinen und persönlichen Umfeld».

«ICH WAR EIN TRÄUMER»

Wir sitzen im TV-Personalrestaurant und unterhalten uns. Ralph Wicki, geboren Ende August 1961, wächst zusammen mit zwei Brüdern in einem streng katholischen Umfeld auf. Seine Kindheit und Jugend seien schwierig gewesen, sagt er. «Ich habe mich ständig beweisen müssen – auch in Dingen, die ich nicht gemocht habe.» Er musste Blockflöte lernen, Gedichte auswendig lernen... «Ich war ein Träumer, war fasziniert von vielem und konnte das Gras wachsen hören – und ich hatte oft Angst.»

Weil er «ein Schwächling» war, wollte er damals Boxer werden, auch weil er oft von Gleichaltrigen verdröschen wurde. Er erinnert sich: Im Schulturnen beim Einstehen der Grösse nach sei er der Drittletzte gewesen, noch vor zwei kleineren Mädchen. Deshalb, sagt Ralph Wicki, sei er auch mehr mit Mädchen zusammen gewesen als mit Geschlechtsgenossen. Darin sieht er auch Gutes: «Ich habe sicher früher und besser geküsst als gerechnet – auch als meine Kollegen, die dafür besser rechnen konnten.» Mit dem Älterwerden treten bei ihm statt einer Karriere als Boxer bald andere Berufswünsche in den

Vordergrund: Veterinär, danach Bundesrat und Pilot. Als auch der Traum vom Piloten platzt, weil er farbenblind ist, will er nur noch eines – «überleben nämlich». Ralph Wicki kommt in die Oberschule und in die Sek. Die anstehende KV-Lehre macht ihn auch nicht glücklich. Bis er die holländische Familie, bei der er sich als Babysitter verdingt, nach Kenia begleiten darf. «Dort, in Mombasa, habe ich das ganze Elend dieser Welt zum ersten Mal gesehen: arme Menschen, Tote auf den Strassen, ganz schlimme Zustände.» Nun möchte Ralph lieber Arzt werden, statt das KV zu beginnen. «Ich wollte unbedingt helfen...» Doch ohne Matur?

Mit Unterstützung dieser Familie kann er ein privates Gymnasium besuchen und die Matur nachholen. Dann studiert er Medizin. Doch schon nach zwei Jahren zeigt sich ihm wieder ein anderer Weg. Möchte man diesen Weg skizzieren, die verschiedenen Stationen, Wendungen, Entscheidungen, Tiefschläge und Fügungen, so müsste man wohl ein kleines Buch schreiben.

RADIOVIRUS UND MIDLIFE-KRISE

Deshalb nur so viel in Stichworten: Medizinstudium mit Abbruch, Medienwissenschaften und Politologie. Beim Absolvieren eines Praktikums beim Lokalsender Extra-BE erliegt er dem Radiovirus: Er wird dort Redaktionsleiter, bewirbt sich erfolglos bei DRS 3, leitet sechs Jahre Radio 32, steigt bei Radio Pilatus ein und wenig später bei Radio 105, dem ersten Jugendradio (heute my105). Vom Jugendradio wechselt er 2001 zum Erwachsenenender DRS 1, wo er Musikchef wird. Nach fünf Jahren verlässt er DRS, um mit ein paar anderen das eigene Musiklabel Suonix zu gründen, wo unter anderem Othella Dallas, Nils Althaus und Eliana Burki betreut werden.

«Ich habe sicher früher und besser geküsst als gerechnet.»

Mit 50 kommt die grosse Lebenskrise. Ralph Wicki erinnert sich: «Ich hatte genug von allem und spielte mit dem Gedanken, dem Leben selbstbestimmt ein Ende zu setzen. Doch dann stand ich an meinem 50. Geburtstag morgens um sechs auf dem Balkon, erfreute mich an dem wunderbaren Sonnenaufgang und sinnierte. Entweder hatte ich Schiss oder ich war zu wenig

verrückt, den Steppenwolf zu geben. Vermutlich weil ich die Sonne liebe, habe ich diesen Tag überlebt.» Tage darauf erscheint ein Inserat von SRF 1, in dem ein Nachtmoderator gesucht wird. Ralph Wicki bewirbt sich, darf vorsprechen und erhält eine Absage mit der Begründung, man habe schon jemanden. Doch drei Monate später erhält er einen Anruf, ob er noch Interesse habe. Er hat. Seither ist der Mann mit Luzerner Wurzeln, tätowierten Armen, Schöffli und E-Scooter der Liebling vieler Hörerinnen und Hörer, die abends lieber Radio hören, als Zeit auf Social-Media-Kanälen zu verjubeln. Dass er mit seiner sanften und tiefentspannten Stimme insbesondere die weibliche Hörerschaft anspricht, mag er erst gar nicht abstreiten. Dies belegen nicht nur die Anrufe während der Sendung, sondern auch die zahlreichen Zuschriften (und Liebesbotschaften), die er erhält. Solche Zuschriften seien zwar schön, aber: «Es gibt sicher ein Dutzend Leute, die mich seit Jahren mit Briefen und Nachrichten zudecken – Menschen, die einfach nicht akzeptieren wollen, dass ich nicht zu vereinnahmen bin.»

Es gibt natürlich auch Männer, die ins Studio anrufen, je nachdem, welche Diskussionsfrage Wicki vorlegt. Gleichzeitig zeigen sich Männer gelegentlich auch irritiert, wenn ihre Frauen ihm schreiben und telefonieren. So sei er in der Hörerschaft nicht nur geliebt, sondern auch verhasst. Im vergangenen Jahr erst musste er einen Hater anzeigen, der ihn aufs Übelste verunglimpft und beleidigt hat.

«Weshalb schütten Ihnen viele Hörerinnen und Hörer ihr Herz aus?» «Es hat damit zu tun, dass ich mich interessiert zeige den Menschen gegenüber. Und dass auch ich bereit bin, von mir

zu erzählen, mich zu öffnen. Ich bringe mich ein, leide buchstäblich mit. Es stellen sich mir die Nackenhaare, ich bin traurig und mir fehlen zuweilen die Worte.»

Nach der Sendung, die um Mitternacht endet, bleibt Ralph Wicki meistens noch etwas im leeren Radiostudio und beantwortet Mails. Erst dann verräumt er die Nachttischlampe, packt sein Schöffli ein, schnappt sich den Scooter und fährt entspannt nach Hause. Woher nimmt er nur die Energie und Gelassenheit, um sich dreimal wöchentlich diesem aufreibenden Job auszusetzen? «Es ist umgekehrt», erklärt Wicki, «ich nehme die Energie während der Sendung auf.»

IM REINEN MIT SICH

Auftanken kann Ralph Wicki auch, wenn er wieder auf «seiner» kleinen Insel in Thailand ist. Da gebe es acht verlotterte Bungalows, von denen er jeweils eines bewohnt. «Häufig bin ich da völlig alleine wie Robinson auf der Insel.» Ganz besonders gefällt ihm das Klima und dass es so friedlich ist dort.

Das Älterwerden fällt ihm nicht schwer. Er gehe entspannt damit um und meine zu wissen, dass es irgendwo jemand gut mit ihm meine, was die Gesundheit anbelangt. Und: «Ich lebe bewusst. Ich habe das Gefühl, ich hätte schon fünf Leben gehabt, und ich bin dankbar, was ich alles erleben darf. Weshalb also sollte ich mir Gedanken machen über das Alter und den Tod?» Ralph Wicki ist mit sich im Reinen. Ist er glücklich? Die Frage, die er seinen Gesprächspartnern oft am Radio stellt, kann er für sich mit einem klaren Ja beantworten. ■

Anzeige

Mobilitätskurs «mobil sein & bleiben»

SICHER UND CLEVER UNTERWEGS

mobil sein & bleiben **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.

29. Aug.	Wiesendangen	5. Sept.	Rüschlikon
11. Sept.	Effretikon	16. Sept.	Dübendorf
1. Okt.	Opfikon-Glattbrugg		

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

Partner:  **PRO SENECTUTE**
Kanton Zürich

Wir holen, räumen, reparieren – und geben (fast) allem eine zweite Chance!

Geöffnet: Mo – Fr 10.00 – 18.30 Uhr | Sa 10.00 – 17.00 Uhr



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



archezürich
sozialer Dienst


Kloster Kappel

Wenn Grossväter laufen lernen
... und beginnen, ihren Weg zu gehen
Mit Roland Lorenz, 6.–7.9.24

Das Herzensgebet mit Impulsen von Jörg Zink
Mit Lars Syring, 6.–8.9.24

Meditieren im Fluss des Atems
Atembilder – Atemimpulse | Mit Peter Wild, 13.–15.9.24

Weitere Informationen und Kurse: www.klosterkappel.ch

Anzeige

Tun Sie etwas Gutes und verkaufen Sie uns Ihr Haus

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



Stiftung PWG



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

Sicher ein- und aussteigen!

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

15 Jahre Erfahrung, über 12'000 eingebaute Türen!



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

Akutgeriatrie
Eigenständigkeit im Alter

KLINIK SUSENBERG

Wir sind für Sie da:
KD Dr. med. Anna Georgi, Chefärztin
Dr. med. Annika Lanz, Leitende Ärztin
Telefon 044 268 38 38
www.susenbergeklinik.ch
In einem Park am Zürichberg

Persönlich. Engagiert.

Vergesslicher als früher?



Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.
Schwabe Pharma AG, Küssnacht am Rigi



Tebofortin
Bei Vergesslichkeit und Konzentrationsmangel.
In Ihrer Apotheke oder Drogerie.

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



Gummibärchen im Kühlschrank

Von Christine Brand

Mit meinem ersten grossen Buchvertrag in der Tasche kündigte ich vor sieben Jahren meine Stelle als Journalistin. Ich gab meine Wohnung auf und praktisch all mein Hab und Gut weg, um fortan als schreibende Nomadin unterwegs zu sein. Der Abwurf von Ballast – also des Besitzes – brachte im wörtlichen Sinne Erleichterung: Nie zuvor habe ich mich so frei gefühlt. Es ist seltsam, dass viele ein Leben lang meinen, Besitz sei wichtig und ohne gehe es nicht – und wenn sich das Leben dem Ende zuneigt, bleibt uns doch nichts anderes übrig, als alles loszulassen. Ich stelle mir vor, dass es einfacher ist, wenn man schon vorher mit dem Loslassen beginnt.

«ALLES IST NUR EINE PHASE»

Behalten habe ich ein Bett, einen Tisch, einige Bücher und etwas Kleidung. Damit bin ich in ein Mansardenzimmer gezogen, in dem ich lebe, wenn ich in der Schweiz bin. Man könnte auch sagen, ich wohne in einer Alters-WG, wobei «alt» einzig auf mich zutrifft: Ich teile mir den Dachstock mit zwei jungen Frauen, die meine Töchter sein könnten. Es gibt einen gemeinsamen Aufenthaltsraum, eine Dusche, ein Klo. Küche haben wir keine, aber mit zwei Herdplatten, einem Kühlschrank und etwas Improvisationswillen kriegen wir alles problemlos hin.

Hierzu muss ich anmerken: Ich habe keine Nachkommen und erachte es als mein Glück, dass mich ein Leben lang nie ein Kinderwunsch ereilte. Und nun also das: Zwei dreissigjährige

Mitbewohnerinnen. «Alles ist nur eine Phase», steht auf einem gerahmten Bild bei uns an der Wand. Aber diese Phase möchte ich nicht missen! Denn das generationenübergreifende Zusammenleben ist horizontweiternd.

So erwähnte eine Mitbewohnerin zum Beispiel kürzlich nebenbei, dass es sich bei den Gummibärchen im Kühlschrank um Hasch-Gummibärchen handelte. «Nur zur Info», sagte sie. «Bedien dich ungeniert.» Ich wusste bis dahin nicht einmal, dass so etwas existierte. Als ich jung war, rauchte ich selten mal einen Joint, der Stoff war mild in jenen Jahren – nichts, das einen umhaute. Manchmal verpuffte er gar wirkungslos, weil ich als Nichtraucherin den Rauch nicht inhalierte. Und jetzt gab es Cannabis-Gummibärchen! Gemeinsam mit einem Freund griff ich kurz entschlossen zu. Wir warfen je ein Bärchen ein und warteten ungeduldig auf die Wirkung. Es passierte – nichts. Also schluckten wir ein weiteres Bärchen. Was danach geschah, kann ich nicht mehr exakt rekonstruieren. Ich weiss nur noch, dass es sehr lustig war. Wir wälzten uns stundenlang kichernd auf dem Boden und fühlten uns wie durchgeknallte Teenager. Als ich am nächsten Tag erwachte, dachte ich, es sei etwa neun Uhr früh – tatsächlich war es sechs Uhr abends.

Als ich meiner Mitbewohnerin vom wilden Bärchenritt erzählte, lachte sie laut auf. Die junge Frau rügte mich, ich sei zu ungeduldig gewesen: Man müsse einen Moment lang auf die Wirkung warten. Und sie selber schluckte jeweils nur ein halbes Bärchen...

Nur Fliegen ist schöner

In Adliswil befindet sich die Talstation der einzigen öffentlichen Luftseilbahn im Kanton Zürich. Sie schwebt hinauf auf die Felsenegg (810 m ü. M.). Von diesem schönen Teil der Albiskette hat man einen fantastischen Blick über das Sihltal und den Zürichsee auf der einen und über das Reppischtal bis hin zum Jura auf der anderen Seite. Eine gemütliche Rundwanderung führt von hier zum Beispiel zur Buchenegg und zurück. Der rund einstündige Spaziergang ist sogar mit (Gross-) Kinderwagen zu bewältigen. Auch hungern oder dursten muss man nicht: Im herrlich gelegenen Gasthaus Felsenegg gibts feine Schweizer Spezialitäten.

felsenegg.com, szu.ch



Die Velogruppe Zürich Nord auf ihrem gemütlichen Ausflug.

Velofahrt ins Blaue

Auf einer Halbtagestour um den Flughafen Zürich Kloten hat die Velogruppe Zürich Nord erstaunlich viel Natur gesehen und frische Luft schnuppern können.

Text und Foto: Robert Bösiger

Die zehn Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Velogruppe Zürich Nord machen sich unter Leitung von Anita Danner vom Max-Frisch-Platz aus auf zu einer Fahrt ins Blaue – alle sind mit ihrem E-Bike da. Sie habe die Tour rund um den Flughafen Kloten einerseits wegen der vielen Baustellen und andererseits wegen des teilweise gesperrten Glattuferweges kurzfristig anpassen müssen, sagt sie uns beim Start. Zudem sei für den Nachmittag Regen angesagt.

Der Weg führt uns von Oerlikon rasch stadtauswärts aufs Land. Es ist erstaunlich, wie viel unverbaute Natur wir antreffen, gerade auch der Glatt entlang. Unser Blick schweift immer wieder hinauf zu den Flugzeugen, die sich auf ihren Weg machen oder landen. Vorbei an Rümlang erreichen wir das Pistenende und damit unseren Zwischenhalt.

Via Vordermoos unternehmen wir einen Abstecher zur «Bacherbühler Allmänd», wo unter anderem Biber leben. Über Wald- und Feldwege machen wir einen grossen Bogen zurück und erreichen Nieder- und Oberglatt. Dass wir dabei den landesweit einzigartigen Chräbsbuck umfahren haben, ist wohl den wenigsten von uns bewusst. Es handelt sich um eine vier Hektaren grosse Buntbrache, auf der eine Vielzahl verschiedener einheimischer Pflanzenarten wächst, die zahlreichen Insekten- und Vogelarten Lebensraum und Nahrung bieten. Es sollen hier Eulen, Feldlerche, Graumammer, Wachtel und Wiesenpieper leben sowie Hasen und Rehe. Hier, am Chräbsbuck, machte am 19. Dezember 1953 eine Maschine der belgischen Sabena eine Bruchlandung, bei der glücklicherweise fast alle Passagiere überlebten.



Wer radelt hat mehr vom Leben

Unter dem Patronat von Pro Senectute Kanton Zürich sind derzeit gut ein Dutzend Velogruppen und sechs Mountainbike-Gruppen aktiv. Die Philosophie dieses Sports auf zwei Rädern (mit und ohne Elektro-Unterstützung) lautet: «Bewegen – Begegnen – Begreifen – Behalten». Details und Kontaktangaben zu den Velogruppen finden sie auf pszh.ch/radsport.

Velogruppe Zürich Nord

«Wer radelt, hat mehr vom Leben», sagt Rolf Reust, der Koordinator der Gruppe. Die Velogruppe trifft sich von April bis September wöchentlich zu einer Tages- oder Halbtagestour. Die grosse Mehrheit der Teilnehmenden ist mit einem E-Bike unterwegs. Im Vordergrund stehen die Freude, sich in der Natur zu bewegen, und die Geselligkeit, sagt Anita Danner, die die Touren zusammen mit vier Kolleginnen und Kollegen leitet. Die Velogruppe Zürich Nord zählt momentan 85 Mitglieder. In der Regel nehmen zwischen 15 und 20 Personen an den Ausfahrten teil. An den Ganztagestouren werden jeweils rund 55 Kilometer gefahren, bei den Halbtagestouren sind es maximal 30 Kilometer.

Kontakt Velogruppe Zürich Nord:

Rolf Reust, Telefon: 079 732 99 18
E-Mail: vgznord@gmail.com

Wieder passieren wir Rümlang – diesmal am westlichen Dorfrand – und gelangen zur Autobahn, die wir ein kurzes Stück am Rand begleiten. Beim Büssisee überqueren wir die Blechlawine auf der Autobahn und kommen nach Unteraffoltern, wo wir den «Waidhof» ansteuern.

Der Landwirtschaftsbetrieb befindet sich im Eigentum von Grün Stadt Zürich. Etwa 30 Milchkühe, 20 Kälber und Rinder, 50 Schweine, knapp 300 Legehennen, 25 Bienenvölker, viele Schwalben, Katzen und ein Hund beleben den Biohof. Wir lassen es uns schmecken, denn das Restaurant ist unter anderem bekannt für seine vielen, teilweise abenteuerlich klingenden Cordonbleu-Spezialitäten. Und dafür, dass hier seit 1978 jeweils auch ein Böögg verbrannt wird. Aber das ist eine andere Geschichte... ■

Anzeige



VOLKSHOCHSCHULE
ZÜRICH

www.vhszh.ch

RINGVORLESUNGEN

Jeweils 19.30 – 20.45 Uhr
Universität Zürich-Zentrum und ETHZ mit Online-Übertragung (live). Die Vorlesungen sind einzeln buchbar.

Rätsel des Universums

Ab Di 10.9.2024, 4x



Die Kunst des Neuanfangs

Ab Mi 11.9.2024, 4x



Gesundheit und Medizin: Eine Frage des Geschlechts?

Ab Do 12.9.2024, 4x



Was hinterlassen wir den Nachkommenden?

Ab Mo 16.9.2024, 3x



Dem Schlaf auf der Spur

Ab Di 22.10.2024, 6x



Optimismus: die beste aller Welten im Blick

Ab Mi 30.10.2024, 6x



Subjektives Altern

Ab Mi 8.1.2025, 6x



LEHRGANG

Psychologie und Psychopathologie

MODUL 3: **Entwicklungspsychologie**
Prof. Dr. Pasquale Calabrese, Di 22.10 2024, 6x



MODUL 4: **Sozialpsychologie**

Prof. Dr. Pasquale Calabrese, Di 7.1 2025, 6x



... UND AUSSERDEM

EXKURSION: **Waldbaden – die heilende Kraft des Waldes**

Dr. Diana Soldo, Mi 16.10.2024

VORLESUNG: **Volkskrankheit Depression**
Prof. Dr. Peter Rüesch, Ab Do 24.10.2024, 3x

Die Volkshochschule Zürich vermittelt Wissen und bietet Kurse in den Bereichen Bewegung, Sprachen und Schreiben sowie Gestaltung an.

Bewegung im Freien

Tipps von Claudio Peterhans, Kursleiter Vita Trails und Gründer cprogress.ch

Wandern, Walken, Joggen oder Biken – die Natur bietet viele Möglichkeiten, sich gesundheitsfördernd zu bewegen. Die frische Luft versorgt den Körper mit Sauerstoff, der Kreislauf und das Herz werden gestärkt, die Sonne liefert wertvolles Vitamin D3 und gute Laune. Viele Übungen für die Rumpfstabilität, Koordination oder das Gleichgewicht sind auch im Freien möglich. Hier ein paar Beispiele.

Einbeiniger Stand: Einbeinig auf eine Erhöhung (grosser Stein, abgesägter Baumstamm, Treppe) steigen. Auf einem Bein stehen (Standbein gerade halten), das andere Bein bleibt in der Luft. Schwierige Variante: Das Knie des in der Luft befindlichen Beins zur Brust ziehen.

Balancieren: Auf einem gefällten Baumstamm oder einer tiefen Mauer balancieren. Schwierigkeitsgrad erhöhen: rückwärts oder seitwärts balancieren. Nur auf bodennahen Objekten!

Planks: Sich auf dem weichen Boden auf den Unterarmen und Fussspitzen abstützen, Körper wie ein Brett in einer geraden Linie ruhig halten. Mit Hilfe einer Sitzbank: sich an der Lehne oder auf Sitzfläche abstützen, Liegestützposition simulieren (Arme gestreckt) und Körper in einer geraden Linie ruhig halten.

Haben Sie Freude an Übungen im Freien? Im neuen Kurs Vita Trails erhalten Sie viele Tipps und Trainingsvorschläge, die Sie dann auch allein ausführen können. pszh.ch/vita-trails



Aus unserem Kursangebot

Outdoorsport

Sich regelmässig zu bewegen, ist gut für den Kreislauf und die Fitness. In der freien Natur aktiv zu sein, erfreut auch die Sinne. Ob beim Velofahren, Walken oder Wandern: Geniessen Sie die frische Luft und die Kontakte innerhalb der Gruppe.

pszh.ch/outdoorsport

Fit Gym

Das gymnastische Training findet wöchentlich in unterschiedlichen Anforderungsstufen statt und enthält auch Übungen zur Sturzprävention.

pszh.ch/fitness-und-gymnastik



Entspannungskurse ①

Suchen Sie Ruhe? Mit Entspannungsangeboten wie Atem- und Muskelübungen halten Sie Körper und Geist gesund.

pszh.ch/entspannung

Sprachkurse

Ciao und ¡Hola! Möchten Sie Italienisch oder Spanisch lernen bzw. Ihre Sprachkenntnisse vertiefen? Knüpfen Sie Kontakte, lernen Sie fremdsprachige Literatur kennen, und nutzen Sie Ihre neuen Fähigkeiten für die nächsten Ferien.

pszh.ch/sprachen

Digitaler Nachlass ②

Unser digitaler Alltag hinterlässt Spuren. Nach unserem Tod sind es Angehörige, die sich um diese Spuren kümmern. Der Kurs unterstützt Sie, eine hilfreiche digitale Dokumentation zu erstellen und sicher digital unterwegs zu sein.

pszh.ch/digitaler-nachlass



Foto: Adobe Stock, PSZH

Foto: Caroline Schneider



Zeit fürs Wesentliche

Anne Bieber (69) arbeitet ehrenamtlich in einem Hospiz.

Aufgezeichnet von **Caroline Schneider**

Bis zu meiner Pensionierung arbeitete ich als Aktivierungsfachfrau in einem Altersheim. Hier wurde ich täglich mit den letzten Kapiteln menschlicher Geschichten konfrontiert. Eine persönliche Geschichte brachte mich später ins Hospiz Zentralschweiz. Eine Freundin erzählte mir von den letzten Tagen ihrer Schwester dort. Ich meldete mich für ein Praktikum und wurde 2023 Teil dieser Gemeinschaft.

Viele haben falsche Vorstellungen von einem Hospiz und denken, es sei todtraurig und schwer. Das Hospiz ist kein Ort des Endes, sondern einer der Liebe und des Lebens. Es herrscht eine wohlthuende Atmosphäre. Es duftet nach Kräutern. Die Stimmung ist friedlich. Die Menschen, die hier arbeiten, sind empathisch und herzlich. Und vor allem: Hier hat man Zeit. Die Patientinnen und Patienten werden liebevoll und aufmerksam umsorgt. Es ist ein Ort, wo gelacht und das Leben gefeiert wird.

Wir sind über 50 Freiwillige und spielen eine wichtige Rolle in diesem Mikrokosmos. Wir sind Gastgeber, servieren Mahlzeiten, helfen bei

einfachen pflegerischen Tätigkeiten, begleiten Spaziergänge, lesen vor oder helfen bei hauswirtschaftlichen Arbeiten mit. Die wichtigste Aufgabe ist es, einfach da zu sein und zuzuhören. Rituale prägen den Alltag im Hospiz und geben den Patientinnen und Patienten Struktur und Halt. Wenn jemand verstirbt und der Bestatter den Toten abholt, versammeln wir uns zu einer würdevollen Verabschiedung. Jemand spricht persönliche Segensworte. Es ist jedes Mal ein sehr berührender Moment.

Trotz der Nähe zum Tod ist es entscheidend, emotionale Distanz zu wahren – ein Balanceakt, der notwendig ist, um sich nicht zu verlieren. Da ich nur einmal die Woche im Hospiz bin, kann ich zwischen den Einsätzen Distanz schaffen.

Diese ehrenamtliche Tätigkeit erfüllt mich zutiefst, integriert mich in ein wertschätzendes Team und stellt mir die Vergänglichkeit vor Augen – eine ständige Erinnerung an die Kostbarkeit des Lebens. Ich habe gelernt, jeden Tag dankbar zu beginnen, indem ich an jene denke, die weniger Glück haben.

Kulturtipps

Maarten Baas – New Times
Der renommierte niederländische Künstler stellt das Phänomen der Zeit und das Motiv der Uhr vielfältig ins Zentrum.
Bis 27. Oktober 2024
Gewerbemuseum Winterthur
Kirchplatz 14
8400 Winterthur
gewerbemuseum.ch

Lange Nacht der Zürcher Museen 2024
Rund 50 Zürcher Museen öffnen ihre Tore und bieten ein abwechslungsreiches Programm.
7. September 2024, ab 18 Uhr
langenacht-zuerich.ch

Knabenschiessen
Bei einem der grössten und traditionsreichsten Zürcher Volksfeste dürfen seit einigen Jahren auch Mädchen ihre Fähigkeiten im Schiessen beweisen. Grosses kulinarisches Angebot und Marktstände.
Stadt Zürich
7. bis 9. September 2024
knabenschiessen.ch

Appenzeller Welttournee 2024
Ein unterhaltsames Spektakel mit Bergen von Klängen, Musik und Humor: eine heitere, freche und würzige Appenzeller Weltreise.
28. September 2024, 19.30 Uhr
29. September 2024, 17.30 Uhr
Bernhard Theater Zürich
Sechseläutenplatz 1
[appenzeller-welttournee.ch / bernhard-theater.ch](http://appenzeller-welttournee.ch/bernhard-theater.ch)



Die kleine Niederdorfer

Die bekannte Geschichte spielt in der Welt der Dirnen, kleinen Gauner und biederer Bürger. So begegnet Ihnen auch Bauer Heiri, der sein Kalb verkauft.
Mit Erich Vock, Maja Brunner, Hubert Spiess und vielen anderen bekannten Mitwirkenden.
Ab 25. Oktober 2024
Bernhard Theater Zürich
Sechseläutenplatz 1
bernhard-theater.ch

UCI Rad- und Para-Cycling-Strassen-WM
Stadt und Region Zürich werden zum Austragungsort der Rad-Strassenweltmeisterschaften. Attraktives Rahmenprogramm.
21. bis 29. September 2024
zurich2024.com

ZFF-Zurich Film Festival
Filmfestival im Herzen von Zürich
3. bis 13. Oktober 2024
Kinos Zürich
zff.com

Anlässe

Demenz Meet Zürich
Begegnung, Austausch und Vernetzung für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen.
24. August 2024
Teilnahme auf Anmeldung
Kulturmarkt
Aemtlerstrasse 23
8003 Zürich
www.demenzmeet.ch

Disco 60+
Tanzen Sie in Wetzikon zu den legendären Hits aus den 60er-, 70er- und 80er-Jahren.
Jeden 1. Donnerstag, 14–17 Uhr:
5.9. / 3.10. / 7.11. / 5.12.2024
Eintritt: Fr. 13.–
Silkk Dance & Eventfactory
Zürcherstrasse 49
8620 Wetzikon
www.silkk.ch
Gratisparkplätze vorhanden, Bushaltestelle in der Nähe.

Grundschulung Treuhanddienst
Diese kostenlose Schulung ist Voraussetzung für die freiwillige Mitarbeit im Treuhanddienst.
16. September 2024, 13.45–17.15 Uhr /
17. September 2024, 8.45–11.45 Uhr
Dienstleistungszentrum Zürich
Seefeldstrasse 94a
8008 Zürich
11. November 2024, 13.45–17.15 Uhr /
12. November 2024, 8.45–11.45 Uhr
Dienstleistungszentrum Oberland
Bahnhofstrasse 182
8620 Wetzikon

Tag der älteren Menschen 1. Oktober 2024:

Dienstleistungszentrum Stadt Zürich
Andreas Aeschlimann wirft einen «neuen Blick auf Mani Matter».
Im Anschluss Kaffee und Kuchen.
13.30–15.30 Uhr
Anmeldung bis 20. September 2024, Anzahl Plätze beschränkt, kostenlos
Dienstleistungszentrum Stadt Zürich
Seefeldstrasse 94a
8008 Zürich
Tel. 058 451 50 00
dc.zuerich@pszh.ch

Dienstleistungszentrum Winterthur und Weinland
Tanzplausch 60 PlusMinus



Neue Veranstaltungsserie: Disco für Seniorinnen und Senioren mit Hits aus den 60er-, 70er- und 80er-Jahren. Bar mit Getränken und Sitzgelegenheiten.
Samstag, 5. Oktober, 14–17 Uhr
Salzhaus
Untere Vogelsangstrasse 6
8400 Winterthur
Fr. 10.– inkl. Willkommensgetränk
Tel. 058 451 54 00
pszh.ch/dcwinterthur

Foto: z/Vg, Reto Schlatter



Polentataler mit Pilzgemüse

Für 2 Personen	Zubereiten: ca. 15 Min., Backen: ca. 10 Min. Portion: 552 kcal, F 25 g, Kh 57 g, E 19 g
1 Zwiebel 1 Knoblauchzehe 1 TL Olivenöl 5 dl Gemüsebouillon 120 g mittelfeiner Maisgriess (4 Min.) 2 Zweiglein glatt-blättrige Petersilie 20 g Baumnusskerne 2 EL geriebener Sbrinz	Ofen auf 220 Grad vorheizen. Zwiebel und Knoblauch schälen, beides fein hacken. Öl in einer Pfanne warm werden lassen. Zwiebel und Knoblauch andämpfen. Bouillon dazugießen, aufkochen. Maisgriess einrühren, unter Rühren bei kleiner Hitze ca. 4 Min. zu einem dicken Brei köcheln. Petersilie grob schneiden, darunter mischen. Polenta zu zwei Rondellen von je ca. 15 cm Ø auf einem mit Backpapier belegten Blech ausstreichen. Baumnusskerne grob hacken, mit dem Käse darauf verteilen. Backen: ca. 10 Min. in der Mitte des Ofens.
200 g Pilze (z. B. Eierschwämme, Champignons oder Kräuterseitlinge) 100 g Cicorino rosso 100 g kernlose Trauben ½ EL Olivenöl ½ TL Salz wenig Pfeffer 50 g Roquefort oder Feta	Pilze in Scheiben, Cicorino in breite Streifen schneiden, Trauben halbieren. Öl in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Pilze ca. 4 Min. rührbraten. Cicorino und Trauben ca. 1 Min. mitrührbraten, würzen, auf den Polentatalern verteilen. Käse in Stücke schneiden, darauf verteilen.

Gut zu wissen

Unser Körper besteht hauptsächlich aus Wasser und benötigt viel davon: 1,5 Liter pro Tag, am besten Hahnen- oder Mineralwasser. Es ist normal, dass Sie mit zunehmenden Jahren weniger Durst empfinden. Achten Sie darauf, dennoch genug Flüssigkeit zu sich zu nehmen. Mit diesen fünf Trinkritualen gelingt das einfacher:

- Trinken Sie morgens nach dem Aufstehen ein Glas Wasser.
- Platzieren Sie ein gefülltes Glas Wasser auf dem Esstisch, in der Küche, im Wohnzimmer oder im Garten, welches Sie tagsüber trinken.
- Nehmen Sie eine Flasche Wasser mit für unterwegs.
- Füllen Sie einen Krug, den Sie bis zum Abend leer trinken.
- Geniessen Sie am Nachmittag einen Tee oder Kaffee in Gesellschaft.

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. Zu bestellen 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 feine Mahlzeiten innert 24 Stunden direkt an Ihre Wohnungstür.
casa-gusto.ch

Sudoku

Quiz

1
2
3
4
5
6
7
8
9

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

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.

Binoxxo

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

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.

8. Ein berühmtes Kunstwerk von Joseph Beuys war...

R das Margarinenfass

Z die Öllache

D die Fettecke

Lösungswort Quiz aus Visit 2 / 2024: Halstuch

Lösungswort: Parlament

Sudoku

Binoxoxo

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

- Neues Duschbrett BENNY XL 68 cm für Badewanne, Fr. 80.–, Frau Doris Huber, 079 562 89 16
- Diaprojektor Rollei 35 twin digital P, hervorragende Überblendtechnik, in Original-Koffer 40/35/15 cm, Fr. 150.– (NP Fr. 2500.–). Lorenz Stecher, Boppelsen, 044 844 32 34
- 15 Chriessteinsäckli, wie neu, diverse schöne Farben, fester Stoff, ca. 430 Gramm, je Fr. 1.–. Abholen in Hittnau, Silvia Bigler, 077 414 80 58, Foto davon auf Verlangen.

Zu verschenken

Private Sammlung älterer Telefonapparate (auch einzeln erhältlich), Abholung in Affoltern, Zürich, 044 514 23 77

Gesucht

- Liederbuch «Freut euch des Lebens» von Pro Senectute sowie CDs des Golden Gate Quartet und Panflötenmusik, Doris Jakob, Schubertstrasse 12, 8037 Zürich, 079 628 75 16
- Mitbewohner/in für Generationen-WG (Miete, Finanzen, Mithilfe im Haus, Garten), hier melden: GenerationenWG@outlook.com
- Privater Sammler kauft Ihre Briefmarkensammlung – sofortige Barzahlung. Urs Bohle, Hauentalstrasse 92, 8200 Schaffhausen, 079 703 95 62

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, 24 634 Expl. (Wemf)
Verlag und Redaktion
Pro Senectute Kanton Zürich
Forchstrasse 145, Postfach
8032 Zürich, Tel. 058 451 51 00,
IBAN: CH95 0900 00000 8007 97844
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
Stefan Boss, Beat Koch, 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.



Zürich, 1958: Kindergartenkinder spielen im Wald.

Ein Paradies für Kinder

Von Ivo Bachmann

Fast ein Drittel der Schweizer Landesfläche ist bewaldet. Und dass dieser Anteil in den vergangenen 150 Jahren nicht kleiner, sondern sogar grösser geworden ist, das verdanken wir einer weitsichtigen Tat unserer Vorfahren. Sie beschlossen anno 1876 ein Forstpolizeigesetz, das dem dramatischen Raubbau früherer Jahre ein Ende setzte: Fortan sollte nur noch so viel Holz genutzt werden dürfen wie nachwächst. 1907 wurde zudem der öffentliche Zugang zum Wald im Zivilgesetzbuch verankert. Deshalb darf man hierzulande nun sogar in Privatwäldern Beeren pflücken und Pilze sammeln. Einschränkungen gibts jedoch in Naturschutzgebieten.

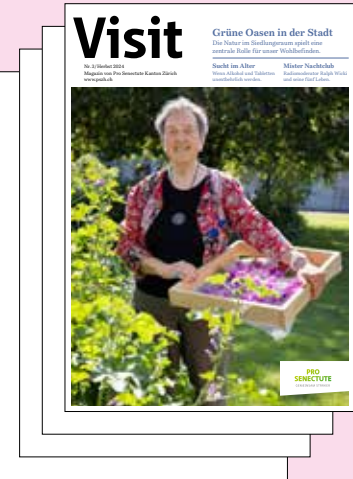
Ein besonderes Paradies ist der Wald von jeher für die Kinder. Kaum etwas anderes weckt deren Spielfreude, Fantasie und Abenteuerlust stärker als ein Ausflug in den Wald. Er spricht alle Sinne an, bietet eine Vielfalt an Erlebnissen und Erfahrungen und ermöglicht spannende Entdeckungen in der Natur.
Der Wald ist auch ein inspirierender Lernort. Das machen sich zum Beispiel die privaten Waldschulen zunutze: Statt in einem Klassenzimmer finden deren Schulstunden in freier Natur statt. Auch Volksschulen bieten inzwischen spezielle Waldschultage an. Sie sind – wen wundert's – bei den Kindern sehr beliebt.

Anzeige

Ich (pensionierter Sammer) kaufe Ihre Briefmarken + Münzen und Sie erhalten Höchstpreise!

Komme gerne bei Ihnen vorbei.
Bruno Gisler, 079 654 98 23

P.S. Wenn Sie wollen, mache ich Ihnen für Ihre Sammlung eine Gratisexpertise!



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 0000 8007 9784 4 mit dem Vermerk «Visit Abo»
oder bestellen Sie bei uns einen Einzahlungsschein.

Bild: Schweizerisches Sozialarchiv.



✓ Räumung, Entrümpelung & Entsorgung, Haushaltsauflösung

✓ Schnell, sauber, sorgenfrei

✓ Kostenbewusst und flexibel

✓ In der Region Zürichsee

Jetzt Kontakt aufnehmen:



**Zürichsee
Räumungen GmbH**

Rösslimatte 8
8808 Pfäffikon SZ
+41 79 905 38 28
info@zuerichsee-raeumungen.ch
www.zuerichsee-raeumungen.ch