

# ZH

N° 3/18  
DAS MAGAZIN DER  
ZÜRCHER KANTONALBANK

## Altern

*Zeit für eine  
Neuinterpretation*



### **Fachkräftemangel**

*Arbeitskräfte 55+ im Aufwind  
Seite 26*

### **Wohnen**

*Mit 70 in die WG  
Seite 40*





# #omapower

**Heidi Witzig – 74** Sie ist eine der Mitbegründerinnen der GrossmütterRevolution. Für Heidi Witzig ist es als Frauenrechtlerin selbstverständlich, sich im Think Tank, der vom Migros-Kulturprozent finanziert wird, als ältere Frau für die Interessen anderer älterer Frauen einzusetzen. Dabei geht es zum Beispiel um die Diskussion der Frage, was eine alte Frau genau ist. Oder darüber, was hinter der als Kompliment gemeinten Äusserung «Du siehst aber noch jung aus.» steckt: nämlich die Auffassung, dass alt sein primär mit einem wenig erstrebenswerten optischen Zustand verbunden wird und nicht etwa mit Errungenschaften wie seelischer Reife. Ihre persönliche Rolle als Grossmutter nimmt Heidi Witzig konsequent wahr, seit die Enkelkinder, heute 9 und 2 Jahre alt, auf der Welt sind. Das stellt für sie neben dem vertrauensvollen Kontakt zu Tochter und Schwiegersohn einen wunderbaren Teil ihres Lebens dar.

# Altern

Endlich Zeit haben – für alles, was neben Beruf und Familie zu kurz kam. Reisen. Lernen. Leben! Vor allem aber für sich. Ein Hoch aufs Altern!



**36** Ein zweites Leben schenken: Reparieren lohnt sich



**24** Veraltet: der Hellraumprojektor



**30** Fermentation: Anti-Aging für Lebensmittel



**40** Zu Hause alt werden: Seniorinnen und Senioren entdecken die WG und andere neue Alterswohnformen

- 5 Standpunkt** mit CEO Martin Scholl
- 7 Kanton Zürich in Zahlen** Gesundheit
- 8 Was läuft?** September bis Dezember
- 9 Ortstermin** 5 Mal Unterstammheim

## ALTERN

- 10 #oldbutgold**  
Zürcherinnen und Zürcher im Unruhestand
- 18 Die neue Lebensphase**  
Noch nie war die Lebensqualität im Alter so hoch wie heute
- 24 Auslaufmodelle**  
Flipperkasten, Telefonzellen und Rohrpost
- 26 Erfahrung hat Konjunktur**  
Der Fachkräftemangel spielt älteren Arbeitskräften in die Hände
- 30 Ans Eingemachte!**  
Fermentation ist in aller Munde
- 34 In vier Schritten zum «Healthy Ager»**  
Gesund und fit im Alter
- 36 Zu früh von uns gegangen**  
Geräte reparieren statt ersetzen
- 40 Daheim statt Heim**  
Bis ins hohe Alter in den eigenen vier Wänden leben – viele Angebote machen es möglich
- 46 Ganz sich gehören**  
Das Alter birgt den grössten Luxus: Zeit

- 49 Welt und Wirtschaft** Das digitale Dorf
- 50 Meine Bank** Max Schmid, Verpackungsprofi



«ZH» online lesen  
Gutscheine für einen Fermentationsworkshop gewinnen – lesen Sie das «ZH» online unter [zkb.ch/zh](http://zkb.ch/zh)

## Impressum

Herausgeberin Zürcher Kantonalbank Redaktion Simona Stalder (Chefredaktion), Jan Philipp Betz, Daniel Locher, Julia Gaiser, Hugo Vuyk Kontakt zur Redaktion [redaktion-zh@zkb.ch](mailto:redaktion-zh@zkb.ch) Konzept, Bildredaktion und Realisierung Crafft Kommunikation AG Lithografie und Korrektorat n c ag Druck PMC Print Media Corporation Anzeigenverkauf [insetrate-zh@zkb.ch](mailto:insetrate-zh@zkb.ch) Auflage 50'000 Exemplare, erscheint viermal jährlich. Nachdruck nach Absprache mit der Redaktion unter Angabe der Quelle gestattet. In der Schweiz gedruckt auf 100%-Recycling-Papier.

ZH – das Magazin der Zürcher Kantonalbank, Ausgabe 3/2018, 30. Jahrgang, 121. Ausgabe



Zürcher  
Kantonalbank

Folgen Sie uns auf:







---

FRISCH  
GEMACHT,  
FRISCH  
GEBRACHT.

---

Bestellen Sie unsere luftig-leichten  
Luxemburgerli® online –  
für Geschenke die ankommen.

[spruengli.ch/shop](https://spruengli.ch/shop)

Confiserie *Sprüngli* seit 1836





# Mit dem Alter kommt das Glück



Martin Scholl  
CEO Zürcher Kantonalbank

«**M**it 66 Jahren, da fängt das Leben an», sang der Wahlzürcher Udo Jürgens vor über 40 Jahren. Was damals mit einem Augenzwinkern gemeint war, trifft heute sprichwörtlich zu: Dank eines gesunden Lebensstils, des wachsenden Wohlstands und des medizinischen Fortschritts ist in der Schweiz die Lebenserwartung so hoch wie nie zuvor. Und dabei bleiben wir erst noch viel länger fit und gesund.

Doch es gibt noch mehr gute Nachrichten: Heutige Rentnerinnen und Rentner verfügen mehrheitlich über eine solide finanzielle Basis; im Kanton Zürich besitzen die 65- bis 74-Jährigen fast einen Viertel des Vermögens. Das ist historisch einmalig, nachdem Altersarmut jahrhundertlang ein Risiko darstellte. Überhaupt ist die Pensionierung an sich ein modernes Phänomen: Bis weit ins 20. Jahrhundert hinein war es üblich, bis zum Lebensende für seinen Lebensunterhalt zu arbeiten.

Alle diese Errungenschaften führen dazu, dass uns nach dem Ende der beruflichen Karriere mehr Möglichkeiten denn je offenstehen, das Leben zu genießen. Oft engagieren sich Menschen dann fürs Gemeinwohl, geben ihre Expertise an jüngere Generationen weiter, starten beruflich nochmals durch – oder erfüllen sich lang gehegte Wünsche. Gemäss Glücksforschung gehören Personen ab 65 Jahren zu den zufriedensten Menschen überhaupt.

Wird also alles besser? Nicht automatisch. Der demografische Wandel verlangt in manchen Fragen ein Umdenken. Denn er bedeutet auch, dass unsere Gesellschaft als Ganzes altert. Bereits 2015 erreichten erstmals mehr Menschen das Rentenalter, als Junge den 20. Geburtstag feierten. Laut Bundesamt für Statistik dürften einer Pensionärin oder einem Pensionär 2045 lediglich noch zwei Erwerbstätige gegenüberstehen. Wie gestalten wir unsere Altersvorsorge? Wer bestimmt, wann wir uns zur Ruhe setzen? Wie gelingt es Firmen, erfahrene Talente zu nutzen?

Einigen dieser Fragen gehen wir in diesem Magazin nach. Eins steht jetzt schon fest: Als Zürcher Kantonalbank sind wir die Bank von Jung und Alt, denn wir begleiten unsere Kundinnen und Kunden ein Leben lang. Und wenn bei wichtigen Lebensereignissen – etwa der Familiengründung, dem Eigenheimkauf oder der Pensionierung – finanzielle Fragen auftauchen, stehen wir kompetent und zuverlässig an Ihrer Seite. Seit bald 150 Jahren. <

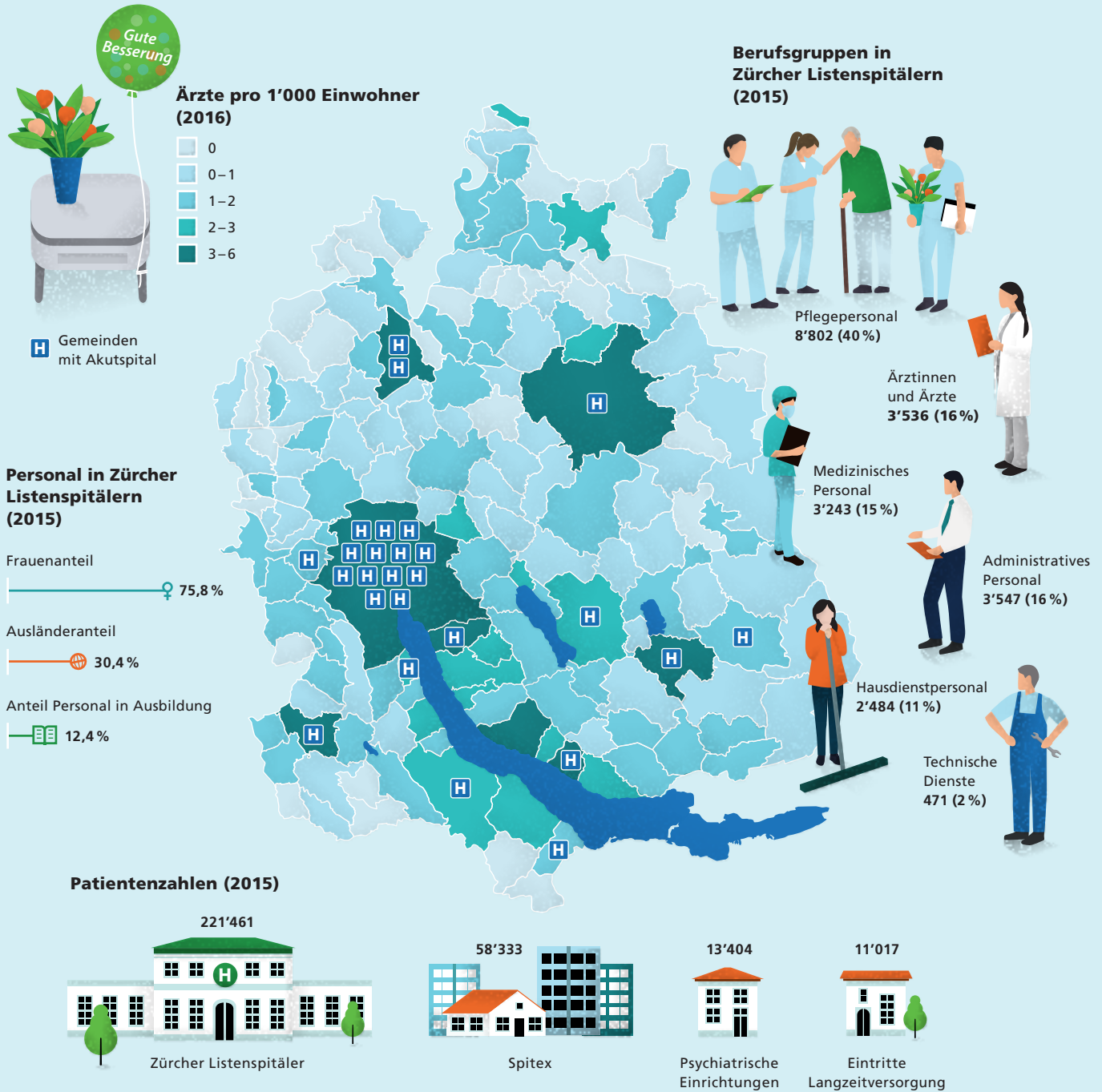


# Die schönsten und abgelegensten Ferienhäuser der Welt.



[www.offgridhideaways.com](http://www.offgridhideaways.com)





**Gut umsorgt**  
Medizinische Hilfe findet man im Kanton reichlich, aber nicht in jeder Gemeinde.

ILLUSTRATION Pia Bublies

In gut drei von vier Gemeinden im Kanton Zürich gibt es eine Arztpraxis. Je höher die Bevölkerungsdichte, desto stärker steigt gemäss einer Studie der ZHAW die Ärztedichte. Im Schnitt kommen 2,6 ambulant tätige Ärzte auf 1'000 Einwohner. Damit gehört Zürich zur Spitze – nur in den Stadtkantonen (BS und GE) ist die Ärztedichte höher.

Von den Akutspitälern auf der kantonalen Spitalliste bieten fast alle ein breites Grundangebot für Chirurgie und innere Medizin an. Einige Eingriffe, etwa Transplantationen, finden sich nur am Universitäts- und am Kinderspital. Einige Kliniken haben spezielle Schwerpunkte, etwa den Bewegungsapparat oder die Augen. <



## Rein oder raus?

Natur draussen oder Kultur drinnen geniessen? Alles ist möglich.



### ZKB Special: Steff la Cheffe\*

Steff la Cheffe präsentiert ihr neues Album «Härz Schritt Macherin»: Songs mit persönlichen Texten, die so gewitzt geschrieben sind, wie nur sie es kann. 23.10.2018, 20.30 Uhr, [www.moods.club](http://www.moods.club)

### ZKB Special: GoGo Penguin\*

Das Akustik-Jazz-Trio kreuzt Ambient-Klänge mit karibischen Rhythmen und minimalistische Klaviermelodien mit House-Sounds und Funk-Loops. 2.11.2018, 20 Uhr, [www.jazzno jazz.ch](http://www.jazzno jazz.ch)



### Musik als Hoffnung\*

Das Zürcher Kammerorchester spielt im Pfauen u. a. Kompositionen von Bach, Klein und Mendelssohn.

Mit dabei: Iris Berben (Rezitation).  
7.11.2018,  
19.30 Uhr,  
[www.zko.ch](http://www.zko.ch)



### «Endstation Sehnsucht»\*

Bastian Kraft inszeniert am Pfauen Tennessee Williams' Klassiker einer im Niedergang begriffenen Südstaatenfamilie. Div. Daten, Premiere am 20.10.2018, [www.schauspielhaus.ch](http://www.schauspielhaus.ch)

### \*Vergünstigungen

Bei den genannten Veranstaltungen erhalten Sie mit einer Kundenkarte der Zürcher Kantonalbank (z.B. Konto- oder Kreditkarte) eine Vergünstigung. Details unter [www.zkb.ch/profitieren](http://www.zkb.ch/profitieren)



### 58. Mineralientage Zürich

Mehr als 140 Aussteller präsentieren Mineralien, Kristalle und Edelsteine. 24. und 25.11.2018, [www.umweltarena.ch](http://www.umweltarena.ch)



### Vollmondmeditation\*

Abends mit einer Yogalehrerin in die Stille und Schönheit des Botanischen Gartens Grüningen eintauchen. 25.9.2018, 19 Uhr, Anmeldung an [rk@medicalmove.ch](mailto:rk@medicalmove.ch), [www.botanischer-garten.ch](http://www.botanischer-garten.ch)

k.

### Internationale Kurzfilmstage Winterthur\*

Das bedeutendste Kurzfilmfestival der Schweiz nimmt dieses Jahr Grossbritannien in den Fokus. 6. bis 11.11.2018, [www.kurzfilmstage.ch](http://www.kurzfilmstage.ch)



### Bastionaut Basil und das grosse Glück\*

In Andrew Bonds neuem Stück sucht das MärliMusicalTheater im Weltall nach dem grossen Glück. 20.10.2018 bis 6.4.2019, [www.maerlimusicaltheater.ch](http://www.maerlimusicaltheater.ch)

### J+S Wintersportcamps\*

Ob Klettern, Langlauf oder Freestyle: Jugendliche entwickeln ihre sportlichen Fähigkeiten und erleben unvergessliche Momente. Jetzt anmelden! Div. Daten, [www.sport.zh.ch](http://www.sport.zh.ch)





# 5 Mal Unterstammheim

Ehrwürdiges Fachwerk und jugendliches Feuer.

## 1 Lebendiges Museum

Unterstammheim gilt als eines der am besten erhaltenen Riegelbaudörfer der Schweiz. Um seinen ursprünglichen Charakter zu bewahren, werden im Dorfkern wenige bis gar keine Neu- oder Umbauten vorgenommen. Einige der Gebäude stehen unter Heimatschutz. Das gut erhaltene und seit jeher als solches genutzte Gemeindehaus stammt aus dem Jahr 1530. Die Gemeindestube ist mit 27 Wappen-, Gesellschafts- und Ämterscheiben geschmückt, die aus der Zeit zwischen 1531 und 1680 stammen. Sie wurden durch den Rat von Zürich, durch Landvögte, Nachbarstädte, Ritter, Pfarrherren sowie Bauerngesellschaften gestiftet. Neben dem Eingang erhebt sich ein prächtiger Turmofen.

## 2 Eine von drei Hopfen-Hochburgen

In der Gegend um Unterstammheim wird Weinbau betrieben und Hopfen angebaut. Neben dem Fricktal und Wolfwil zählt Unterstammheim zu den grössten Hopfenanbaugebieten der Schweiz. Wer mehr über das Hanfgewächs wissen will, wandert in Eigenregie oder geführt über den Hopfenlehrpfad des Hofes Hopfentropfen. Informationstafeln veranschaulichen alles, was man über den Hopfen wissen will, etwa wie er fürs Bierbrauen angebaut, geerntet und getrocknet wird. Bierbrauer bevorzugen übrigens die weiblichen Pflanzen, da sich in ihren Dolden Hopfenbitterstoffe und -öle anreichern, die dem Bier u. a. zu seinem charakteristischen Geschmack verhelfen.

## 3 Gute Aussichten nach Norden und Süden

Nahe Unterstammheim liegen zwei Aussichtspunkte. Vom Aussichtsturm Vorderhütten auf dem Stammerberg, benachbart von einem Rastplatz mit zwei Grillstellen, überblickt man bei klarer Sicht den ganzen Alpenkranz vom Säntis bis zum Berner Oberland. Der Aussichtspunkt Hinterhütten gibt den Blick frei in den süd-deutschen Hegau mit seiner vulkanisch geprägten Landschaft und der Schwäbischen Alb. Beide Aussichtspunkte gehörten früher zum zürcherischen Netz der Hochwachten, die das Kantonsgebiet überwachten und bei Bedarf Alarm schlugen. Innerhalb von 15 Minuten konnten alle 23 Hochwachten das Signal weitergeben.

## 4 Kräfteressen unter Halbstarken

Unter den Gemeinden des Stammer-tals – Unterstammheim, Oberstammheim und Waltalingen – herrschte früher grosse Rivalität. Die Feindselig-

keiten gipfelten im alljährlichen Bau der Fasnachtsfeuer. Der Brauch hat sich bis heute gehalten: Bis zu 17 Meter hohe, in Blockbauweise erstellte Trutzburgen aus Holz schichten die Oberstufenschüler der Dörfer während der Wintermonate auf – stets darum bemüht, die anderen punkto Höhe zu übertrumpfen. Dass sich die Gemeinden zum 1. Januar 2019 zur Gemeinde Stammheim vereinen, dürfte daran wenig ändern. Ende Februar, am Funkensonntag, werden die Fasnachtsfeuer im Rahmen eines Volksfestes entzündet – vermutlich, um den Winter zu vertreiben.

## 5 Was es sonst noch gibt in Unterstammheim

891 EINWOHNER

1 SAMMLUNG FRITZ DERINGER

2 SCHLÖSSER: SCHWANDEGG UND GIRSBURG

1 ROLLSTUHLWANDERWEG «STAMMERTAL»

25 SCHAFEN



Das Gemeindehaus von 1530 hat eine der schönsten ländlichen Gemeindestuben der Schweiz.







# **#old but gold**

Von wegen Ruhestand: Nach der Pensionierung wollen es viele nochmals wissen. Sie gründen ein Unternehmen, engagieren sich für andere oder reisen um die Welt. Das Alter? Hat Zeit.

TEXT Lena Tovar und Hugo Vuyk  
BILDER Dan Cermak



## ***#laufenistleben***

**Gottlieb Leserf – 79** Am 7. Oktober will Gottlieb Leserf am Bodensee seinen 82. Marathon laufen – daneben hat er 11 Ultras absolviert, Läufe über mehr als die 42,195 Kilometer des Marathons. Er rechnet für den 3-Länder-Marathon mit 5¼ Stunden, schliesslich sei er mit bald 80 Jahren nicht mehr so schnell wie vor gut 30 Jahren, als er mit dem Laufsport anfang. Sein Ziel damals: mehr als 30 Minuten am Stück laufen zu können. Nach der Pensionierung widmete sich der frühere Buchhaltungsleiter einer Auslandsbank in Zürich auch dem Vereinsleben – im Leichtathletikclub Uster wirkte er einige Jahre im Vorstand. Zahlen beschäftigen Gottlieb Leserf weiterhin, die Steuererklärung etwa erledigt er weiterhin gerne selbst. Solche Dinge und sein Sport, für den er im ganzen Land herumreist und jede Woche sechs bis acht Stunden trainiert, geben ihm eine gute Lebensqualität und halten ihn beweglich.



# #oldtimerliebe

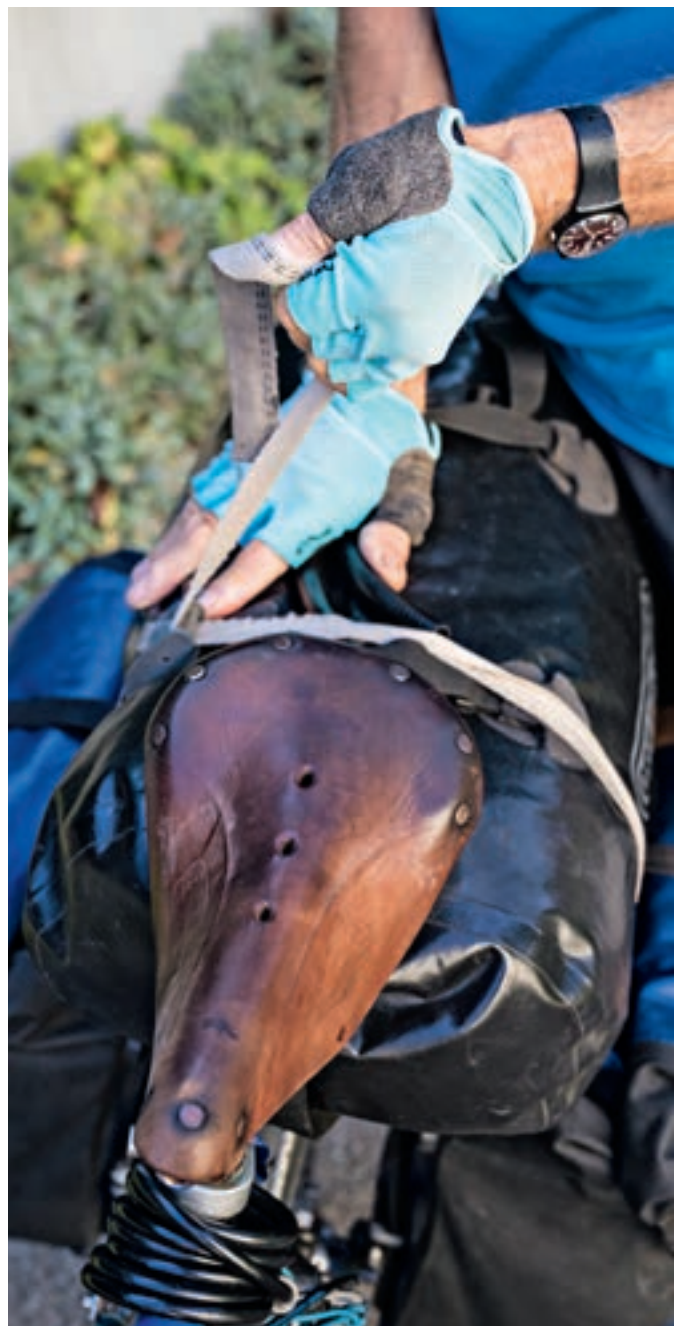


**Hans Ulrich Schaer – 87** Oldtimer waren schon lange ein Hobby von Hans Ulrich Schaer, doch Zeit, um alte Fahrzeuge zu restaurieren, hatte er während seines Berufslebens nie, war er doch 40 Jahre lang Inhaber einer Executive-Recruiting-Firma. Mit 82 Jahren wollte er es nochmals wissen und kaufte eine Fabrik in Fällanden, die er umbauen liess zu einer Garage, um Oldtimer der Marken Porsche und Mercedes mit Baujahr 1955 bis 1980 zu restaurieren. Es begann mit einem Mitarbeitenden, heute sind es 15 auf Oldtimer spezialisierte Mechaniker, Spengler und Lackierer. Schaer selbst leitet den kaufmännischen Bereich. Die Werkstatt macht ihm mehr Arbeit als erwartet, dennoch bleibt ihm genügend Zeit, sich in einer von ihm gegründeten Stiftung der parapsychologischen Forschung zu widmen, ausserdem für Tennis und Auftritte als Jazz-Trompeter und Sänger. Und für Reisen, etwa nach Ibiza, wo er eine Finca restauriert hat. Und nein, alt fühle er sich überhaupt nicht.



**#umdiwelt**





**Margrit & Pius Jörger – 68/71** Als Margrit und Pius Jörger im April 2007 in Richtung China losradelten, wussten sie nicht genau, was sie erwartete. Eine «Open-End-Fahrradweltreise in den Ruhestand», wie das Ehepaar ihre 5-jährige Tour nach der Frühpensionierung heute nennt. In Indien wurden sie von ihrer Tochter begleitet, zu Hause in der Schweiz waren sie nie. «Wir sind unser Leben lang viel gereist, fremde Kulturen haben uns immer schon fasziniert», erklärt Margrit Jörger. Daher ihr Wunsch für den Ruhestand: Ferien ohne festes Rückreisedatum. Auf dem Velo, eng verbunden mit der Natur. Auch heute ist das Paar noch oft monatelang im Sattel unterwegs. Das Alter steht den sportlichen Valsern dabei nicht im Weg – im Gegenteil: «Im sich öffnenden Myanmar erlebten wir, wie ein junges Paar an der Grenze abgewiesen wurde», erinnert sich die 68-Jährige. «Wir zwei harmlosen Rentner auf dem Velo wurden freundlich durchgewunken.»



**Lothar Müller – 65** Fast hat Lothar Müller es geschafft: Die Abschlussarbeit ist geschrieben, nur die finale Beurteilung steht noch aus. Dann ist er offiziell Lehrer für Deutsch als Zweitsprache. «Ich war mit Abstand der Ältteste im Studium», lacht der 65-Jährige. Normalerweise ist er es gewohnt, auf der anderen Seite der Schulbank zu stehen: Vor seiner Pensionierung unterrichtete er 17 Jahre lang Informatik an der Hochschule für Technik Rapperswil. Dann ging es ehrenamtlich weiter: Müller engagierte sich in einem Sprachtreff für junge Migranten des Roten Kreuzes und betreute zudem einen alleinreisenden Asylbewerber. «Aus der Freiwilligenarbeit als Laie ist mittlerweile ein fast professionelles Engagement geworden, das mir sehr am Herzen liegt.» Im Herbst steht schon das nächste Projekt an: Deutschunterricht für Lehrlinge in einem Kurs des Vereins «Prointegras».

# **#freiwilligevor**



# #neuerstart

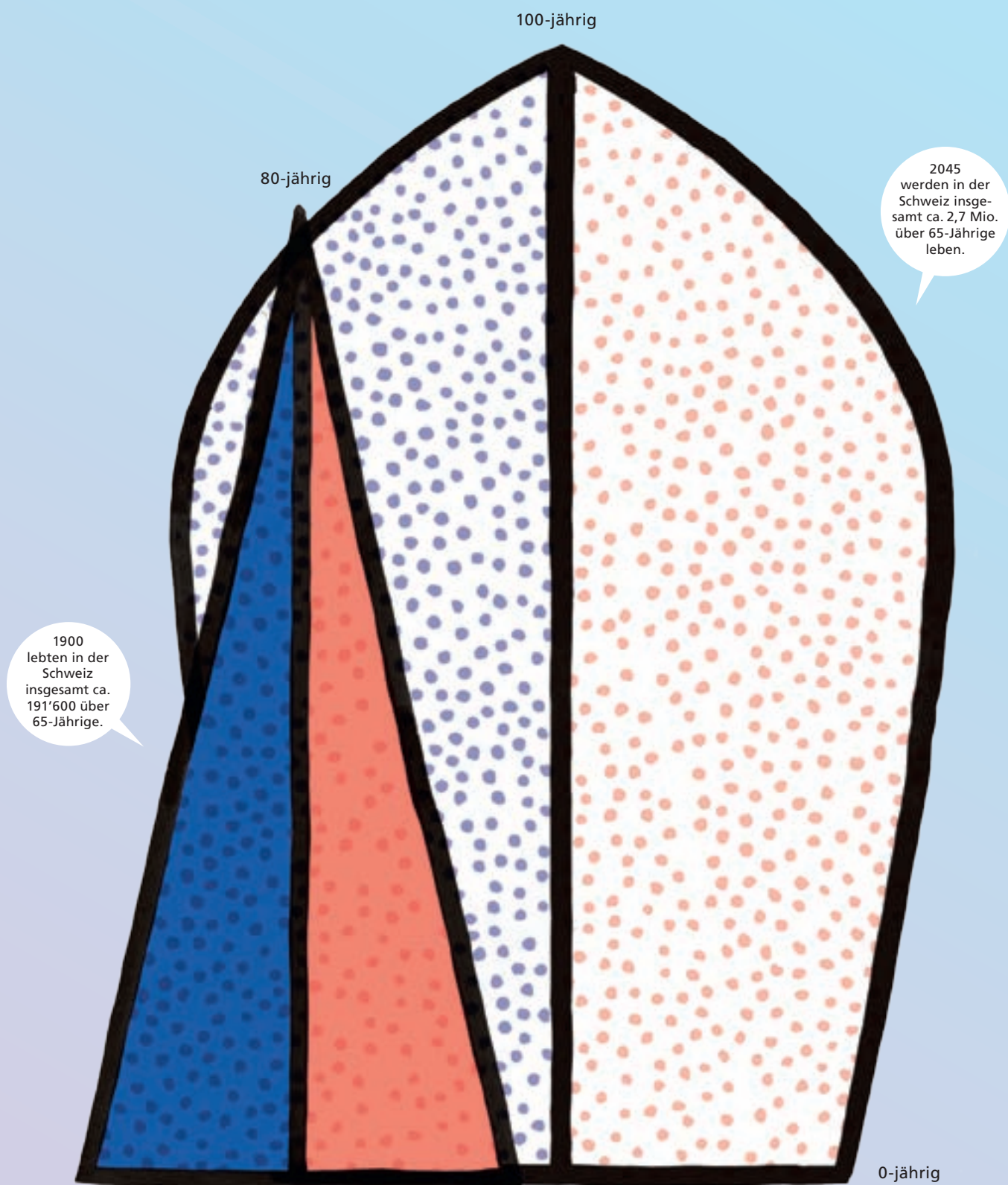


## Schub von Neustarter

Seit 2017 ermutigt, vernetzt und unterstützt die Neustarter-Stiftung Menschen, die in der zweiten Lebenshälfte oder nach der Pensionierung beruflich einen Neustart wagen wollen. Die Zürcher Kantonalbank unterstützt die Stiftung im Rahmen ihres gesellschaftlichen Engagements als Partnerin. [www.neustarter.com](http://www.neustarter.com)



**Luzia Vieli – 74** Um sich mit ihrer Zukunft auseinanderzusetzen, besuchte Luzia Vieli im Alter von 52 Jahren bei Pro Senectute den Lehrgang «Altersbildung und Animation». Gut zehn Jahre später reifte in ihr der Gedanke, nach der Pensionierung auf diesem Gebiet selbstständig tätig zu werden. Heute bietet die frühere Gymnasiallehrerin, Gemeinderätin, Landesring-Fraktionsvorsitzende und Familienfrau in ihrem Einfrauunternehmen «alter-nativa» Hilfestellung rund ums Älterwerden in Form von Workshops, Referaten und Konzepten an. Um sich mit anderen «Silverpreneuren» auszutauschen, nutzt sie die Angebote der Neustarter-Stiftung. Für die Arbeit sowie für ihr Engagement im Quartier wendet sie rund zwei Tage pro Woche auf. Daraus schöpft sie für sich die auch im Alter notwendige Anerkennung und Wertschätzung.



## Altersstruktur der Schweizer Bevölkerung

Pyramide: 1900 / Bischofsmütze: 2045  
blau: Männer / rot: Frauen



# Die neue Lebensphase

Die demografische Entwicklung stellt die kollektive Altersvorsorge vor Herausforderungen. Dem Einzelnen bescheren die höhere Lebenserwartung und die verbesserte Lebensqualität im Alter einen neuen erfüllenden Lebensabschnitt.

TEXT Susanne Wagner  
ILLUSTRATION Sarah Parsons

**F**rüher war die Reihenfolge klar: Nach Schule und Ausbildung arbeitete man bis zur Pensionierung, dann setzte man sich buchstäblich zur Ruhe und hoffte auf ein paar weitere gesunde Jahre ohne Geldsorgen. Heute starten viele Senioren mit Mitte 60 nochmals durch: Sie reisen, treiben Sport, bilden sich weiter, leisten Freiwilligenarbeit, arbeiten weiter in ihrem angestammten Beruf oder beginnen nochmals etwas Neues. «In der westlichen Gesellschaft hat es noch nie eine Phase mit so vielen Gestaltungsmöglichkeiten für 65- bis 80-Jährige gegeben», sagt Franjo Ambrož, Direktor von Pro Senectute Kanton Zürich.

«Die älteren Leute sind in einer viel besseren psychischen und physischen Verfassung als früher. Dies haben sie auch dem immensen medizinischen Fortschritt der letzten 30, 40 Jahre zu verdanken», so Ambrož. Vor allem der besseren Behandlungsmöglichkeiten von Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Diabetes. In den letzten 40 Jahren ist die Lebenserwartung von weiblichen Neugeborenen um 8,5 Jahre und von männlichen Neugeborenen um knapp zehn Jahre angestiegen.

Heute ist ein Fünftel der schweizerischen Bevölkerung 65 Jahre alt oder älter. Noch im Jahr 1900 war diese Altersgruppe mit sechs Prozent deutlich kleiner. Die Gruppe der über 65-Jähri-

gen wird in den nächsten Jahren weiter wachsen. Der Grund dafür: Die geburtenstarken Jahrgänge der Babyboomergeneration werden älter. Sie sind in der wirtschaftlich prosperierenden Nachkriegszeit zwischen 1946 und 1964 geboren. 1964 hatte eine Frau im Durchschnitt 2,7 Kinder, heute sind es 1,5. Dies verändert die Form der Alterspyramide: Während sie im Jahr 1900 noch wie eine Pyramide aussah, hatte sie im Jahr 2016 schon ein ausladendes Mittelteil und ähnelte damit einer Tanne. Bis 2045 wird sie sich zu einer Bischofsmütze verwandeln (Grafik linke Seite).

Die demografische Alterung stellt die Schweiz vor grosse Herausforderungen bei der Altersvorsorge. Denn aus den Babyboomern werden Rentner: Die ersten dieser Generation erreichten das Pensionsalter bereits 2011, und im Verlauf der nächsten zwölf Jahre werden immer mehr von ihnen pensioniert. «Bei der Finanzierung der Altersvorsorge ging man jahrzehntelang von falschen Zahlen aus. Man unterschätzte völlig, dass die Lebenserwartung der Männer stärker angestiegen ist als die der Frauen», sagt Soziologe François Höpflinger, der seit vielen Jahren am Zentrum für Gerontologie der Univer-

sität Zürich forscht. Der Anteil der Menschen, die den 90. Geburtstag feiern können, vergrössert sich in der Schweiz laufend.

Der Trend zeigt sich auch an den Bevölkerungszahlen im Kanton Zürich.

## «Den Senioren geht es heute viel besser.»

Franjo Ambrož

«Die Bevölkerung altert unweigerlich», bestätigt Hans-Peter Bucher vom Statistischen Amt des Kantons Zürich. Auch wenn die Zuwanderung die demografische Alterung etwas ab-

schwächt, seien doch mehr Personen zugewandert, als man es vorhergesehen habe. Gegenwärtig ist die Hälfte der Zuwanderer in den Kanton Zürich, ob aus dem Ausland oder aus anderen Kantonen, zwischen 25 und 39 Jahre alt – und damit im gebärfähigen Alter. Kinder dieser Zuwanderer werden in 25 bis 30 Jahren selbst wieder Kinder haben.

Dennoch besteht dringender Handlungsbedarf, um die Altersvorsorge in Zukunft finanzieren zu können. Die Reform der AHV und der obligatorischen beruflichen Vorsorge wurde im September 2017 vom Schweizer Stimmvolk abgelehnt. Der Bundesrat schickte Ende Juni 2018 einen neuen Vorschlag zur Stabilisierung der AHV in die Vernehmlassung. «Man wird das Rentenalter erhöhen müssen. Das ist in hoch entwickelten Ländern ein Trend», so >

François Höpflinger. Schon heute ist fast ein Drittel der Menschen zwischen 65 und 69 mit einer Ausbildung an einer Hochschule oder höheren Fachschule weiter erwerbstätig.

Andere Pensionierte machen sich selbstständig mit einer Tätigkeit, mit der sie schon lange liebäugelten. «Gar nicht arbeiten macht vielen nur eine begrenzte Zeit Freude. Arbeit bedeutet soziale Kontakte, Herausforderungen, Erfolgserlebnisse», so Bernadette Höller, Gerontologin und Geschäftsführerin der Neustarter-Stiftung. Die 2017 gegründete Stiftung vernetzt und unterstützt Menschen, die in der zweiten Lebenshälfte oder nach der Pensionierung beruflich einen Neustart wagen. «Viele haben einfach total gute Geschäftsideen oder berufliche Lebenssträume, die sie nun endlich umsetzen können.»

Andere Senioren bieten gegen ein Entgelt Dienstleistungen auf Onlineplattformen wie «Rent-a-Rentner» an, die von «Vorlesen» über «Rasenmähen» bis zu «Möbel zusammenbauen» reichen. «Solche Beispiele zeigen, dass die älteren Leute das Bedürfnis haben, weiterhin gebraucht zu werden», sagt Franjo Ambrož. «Viele von ihnen möchten der Gesellschaft auch etwas zurückgeben – mit unentgeltlicher Freiwilligenarbeit, zum Beispiel beim Besuchsdienst oder Fahrdienst.»

**A**uch wenn immer wieder von den «neuen Alten» die Rede ist – ein neues Phänomen sind sie nicht. Bereits Ende der 1990er-Jahre stellten Gerontologen fest, dass die Leute länger gesund bleiben und aktiv sind. Heute fühlen sich viele 70-Jährige wie 60 und 60-Jährige wie 50. «Down-Aging» nennt sich dieses Phänomen. Zwischen die mittlere Lebensphase und das Alter hat sich ein neuer Lebensabschnitt geschoben. «Das Älterwerden ist eine eigene Lebensphase geworden,

die man nach besten Möglichkeiten und aktiv gestalten möchte», so Franjo Ambrož. Wie die Menschen das tun, ist sehr individuell. «Die Alten» gebe es nicht mehr. Es habe eine starke Individualisierung stattgefunden.

Während früher der Bingonachmittag das Highlight der Woche war, gleichen heute immer mehr Senioren ihren Lebensstil dem der Jüngeren an, nutzen die Vorteile von Smartphone und Internet, lernen eine neue Sprache, besuchen kulturelle Anlässe und Kurse, gehen ausgiebig auf Reisen und pflegen

aktiv ihr Beziehungsnetz. Ob Qigong, Tai-Chi, Yoga, orientalischer Tanz, Tennis oder Fitness – auch die Kurse von Pro Senectute klingen weniger nach Altersnachmittag als vielmehr nach Vitalität und Offenheit für Neues. Hand in Hand damit geht die Unterstützung eines selbstverantwortlichen, aktiven Lebensstils. «Unser Beratungs- und Kursangebot zielt darauf ab, Eigeninitiative zu fördern und Autonomie so lange wie möglich zu erhalten. Das führt dazu, dass man sich im Leben verankert fühlt und sich keinesfalls an Defiziten orientiert», sagt Franjo Ambrož. Das Zielpublikum von Pro Senectute ist zwischen 60 und 100 Jahren alt.

In ein Heim treten die Leute heute oft erst ein, wenn sie wirklich krank und pflegebedürftig werden. «Dies trifft inzwischen immer später im Leben ein. Deshalb braucht es nicht mehr so viele Pflegeplätze, wie man vielleicht annehmen könnte», so Altersfachmann Franjo Ambrož. Die Pflegekosten stellen zwar für viele Gemeinden eine Herausforderung dar und werden weiter zunehmen, aber nicht so massiv, wie man gedacht hat. «Insgesamt wurden die negativen Folgen der demografischen Entwicklung

überschätzt», führt Höpflinger weiter aus. Insbesondere die Zunahme der demenzkranken Menschen sei nicht so eingetroffen, wie Fachleute prognostiziert hatten. «Nach neuesten Studien ist in Mittel- und Nordeuropa das altersspezifische Risiko, an Demenz zu erkranken, deutlich am Sinken.» Erstaunlich findet es Höpflinger auch, wie positiv sich ältere Menschen in der Schweiz in

aktuellen Befragungen über ihren Gesundheitszustand äussern: 2016 schätzten 71 Prozent der zu Hause lebenden Personen ab 65 ihre Gesundheit als gut bis

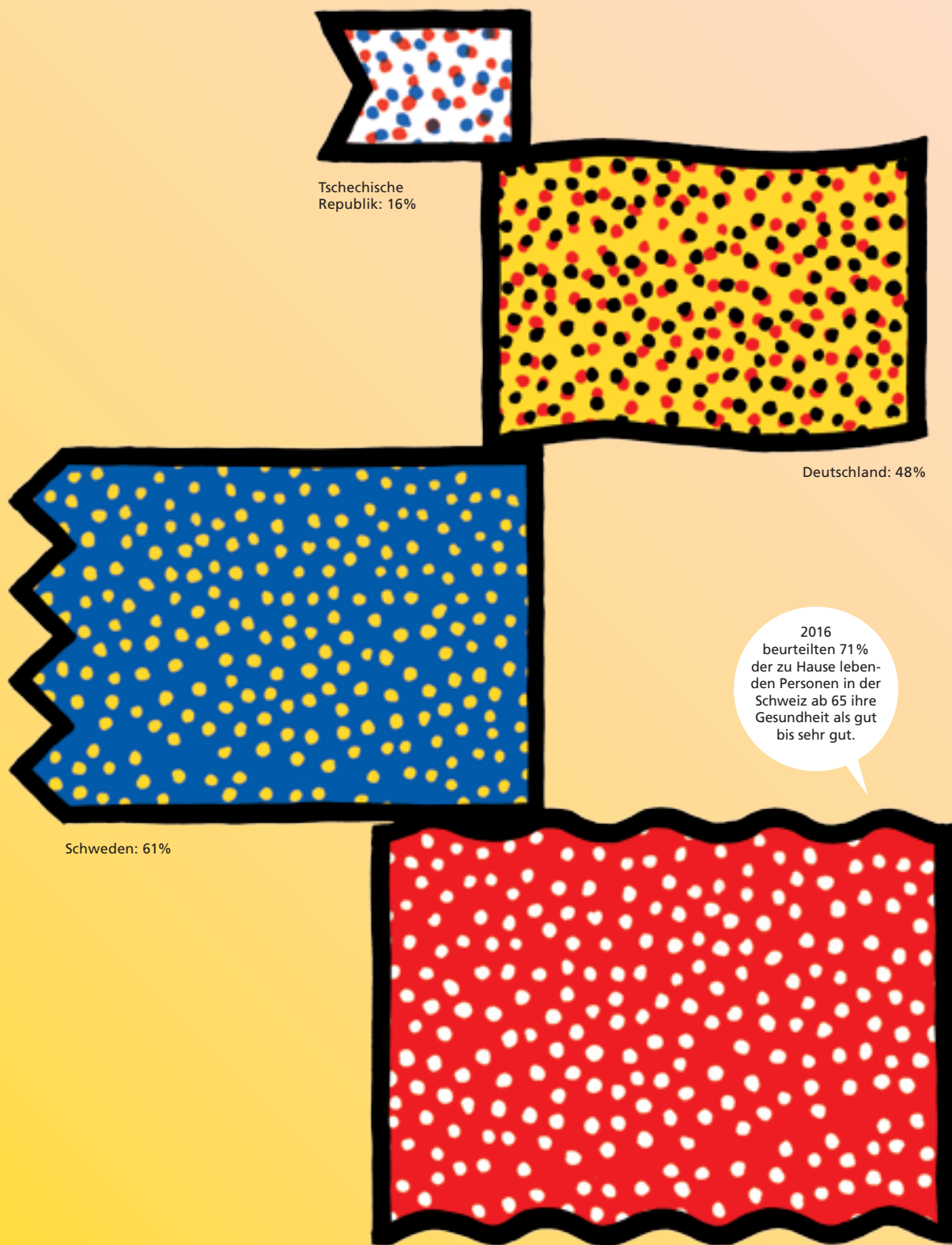
sehr gut ein – in anderen europäischen Ländern ist diese Zahl viel tiefer, wie etwa in der Tschechischen Republik mit nur 16 Prozent (Grafik rechte Seite).

Selbst von den 80-jährigen und älteren Schweizerinnen und Schweizern, die noch zu Hause leben, bezeichneten 60 Prozent ihre Gesundheit als gut bis sehr gut. Zudem fühlen sie sich weniger einsam als in früheren Befragungen, weil sie vermehrt soziale Kontakte und Freundschaften pflegen. In der Altersforschung spricht man heute nicht mehr nur von der Lebenserwartung an sich, sondern von der gesunden und behinderungsfreien Lebenserwartung. Auch hier schneidet unser Land gut ab. Im Vergleich mit dem Ausland gehört die Schweiz mit den Beneluxländern und Skandinavien zu den Ländern, in denen die gesunde und behinderungsfreie Lebenserwartung seit 1980 am stärksten angestiegen ist. Heute darf sich eine Frau in der Schweiz mit 65 Jahren statistisch gesehen auf zusätzliche gesunde 14,2 Jahre freuen – 1982 waren es noch zwei Jahre weniger. Zumindest für die nächsten zehn Jahre ist gemäss François Höpflinger weiterhin mit positiven Entwicklungen zu rechnen. Dies liege >

### «Viele Senioren haben gute Geschäftsideen.»

Bernadette Höller





**Subjektive Gesundheit  
der ab 65-Jährigen, 2016**

1900 waren  
5,8 % der  
Schweizer Bevöl-  
kerung älter als  
65-jährig.



2016 waren  
18,1 % der  
Schweizer Bevöl-  
kerung älter als  
65-jährig.



## Anteil der über 65-Jährigen an der Schweizer Bevölkerung, 1900/2016

daran, dass die Mehrheit der Baby-boomer von der Wohlstandsentwicklung und Vollbeschäftigung der Nachkriegszeit profitiert habe. «Die Ausdehnung der schulisch-beruflichen Bildung führt zudem auch im Alter zu einer aktiveren Lebensgestaltung, verlängert die Gesundheit im Alter und reduziert das Risiko kognitiver Einschränkungen», so der Altersforscher.

Dies gilt jedoch nicht für alle: Einer Mehrheit geht es besser als Gleichaltrigen vor 20 oder 30 Jahren – einer Minderheit geht es finanziell gleich schlecht oder schlechter. Höpflinger: «Insbesondere für Menschen, die im Alter von über 50 Jahren arbeitslos werden, ist die Situation nicht ganz einfach.» In einer

Umfrage von 2016 erklärten 11 Prozent der Schweizerinnen und Schweizer im Alter zwischen 65 und 74, ihre finanzielle Lage sei schwierig bis sehr schwierig.

Ihnen gegenüber stehen die 58 Prozent, die ihre finanzielle Lage als komfortabel beschreiben. Sie verfügen über genug Geld, um zu reisen und zu konsumieren. Damit gehören sie zu einer interessanten wirtschaftlichen Zielgruppe, die Branchen wie Medizinaltechnik, Kreuzfahrten und andere Luxusferien, Autos oder Motorräder, Wohneigentum, Finanzprodukte, aber auch die Spielzeugbranche – für das et-

was teurere Weihnachts- oder Geburtstagsgeschenk für die Enkel – gezielt bewerben. Gemäss François Höpflinger darf man die Leute dabei aber nicht di-

rekt auf ihr Alter ansprechen: «Das ist eine Grundregel im Seniorenmarkt.» Denn auch wenn die demografische Alterung ein Megatrend

ist, hat folgendes Zitat von Gustav Knuth seine Gültigkeit noch nicht ganz verloren: «Alle wollen alt werden, aber keiner will es sein.» <

### «Das Risiko, an Demenz zu erkranken, sinkt.»

François Höpflinger



# Nicht für die lange Bank

Die Zeit nach der Pensionierung  
unabhängig und sorglos in vollen Zügen geniessen:  
So stellen Sie die Weichen richtig.

1

**Auch privat vorsorgen** Die demografische Entwicklung, die steigende Lebenserwartung und das Tiefzinsumfeld stellen die Finanzierung von AHV- und Pensionskassenrenten vor Herausforderungen. Die private Vorsorge gewinnt damit an Bedeutung. Eine professionelle Analyse Ihrer Vorsorgesituation deckt Lücken in der Altersvorsorge sowie bei der Absicherung Ihrer selbst und Ihrer Angehörigen gegen Erwerbsunfähigkeit und Tod auf. Zudem zeigt sie Möglichkeiten, diese zu schliessen – etwa durch Einkäufe in die Pensionskasse oder den Abschluss einer Lebensversicherung. Je früher Sie sich mit der privaten Vorsorge befassen, umso grösser sind Ihre Gestaltungsmöglichkeiten.

2

**Steuervorteile nutzen** Auszahlungen aus der gebundenen Selbstvorsorge (Säule 3a) sind – mit wenigen, vom Gesetzgeber definierten Ausnahmen wie dem Erwerb von Wohneigentum oder der Aufnahme einer selbstständigen Erwerbstätigkeit – frühestens 5 Jahre vor sowie bei einer Weiterführung der Erwerbstätigkeit bis 5 Jahre nach dem ordentlichen Pensionsalter möglich. Dafür ist die Säule 3a – im Gegensatz zur freien Selbstvorsorge (Säule 3b) – steuerlich begünstigt: Beiträge können vom steuerbaren Einkommen abgezogen werden. Bei der Auszahlung kommt ein reduzierter Steuersatz zur Anwendung, Vermögen und Erträge bleiben bis dahin steuerfrei. Vorsorgekonti bieten zudem die Möglichkeit, die investierten Beträge in Wertschriften anzulegen, wodurch sich trotz Niedrigzinslage eine attraktive Rendite erzielen lässt.

3

**Pensionierung frühzeitig planen**  
Kann ich meinen

Lebensstandard nach der Pensionierung halten? Soll ich mein Pensionskassengut haben als Rente oder Kapital beziehen? Lohnt sich ein zusätzlicher Einkauf in die Pensionskasse? Die Pensionierung, ob regulär oder vorzeitig, bringt viele finanzielle Fragen mit sich, mit denen man sich bereits gut 10 Jahre vor der Pensionierung erstmals beschäftigen sollte. Auch hier lohnt sich der Beizug eines Spezialisten. So lassen sich notwendige Weichenstellungen rechtzeitig vornehmen, Stolpersteine umgehen und auch besondere Vorhaben, etwa eine längere Reise, einkalkulieren.

4

**Für eine Urteilsunfähigkeit vorsorgen** Was passiert, wenn eine Person plötzlich nicht mehr

in der Lage ist, zu entscheiden und für sich selbst zu sorgen – beispielsweise nach einem Unfall oder bei einer schweren Krankheit? Für solche Situationen empfiehlt es sich, einen Vorsorgeauftrag zu verfassen. Darin können Sie eine Person Ihres Vertrauens bestimmen, die Sie im Fall einer Urteilsunfähigkeit vertritt. Als beauftragte Person kann eine natürliche oder eine juristische Person eingesetzt werden, beispielsweise der Ehe- bzw. Lebenspartner oder die Kinder. Dank eines rechtsgültigen Vorsorgeauftrags können sehr oft Massnahmen der Kindes- und Erwachsenenschutzbehörde, beispielsweise die Errichtung einer Beistandschaft, vermieden werden.

5

**Das Erbe zu Lebzeiten regeln**  
Die Nachlassplanung schieben viele vor sich her. Ein

Fehler, denn nur wer sich frühzeitig damit befasst, kann den gesetzlichen Spielraum nutzen. Besteht weder Testament noch Erbvertrag, legt das Gesetz fest, wer erbt. Die gesetzliche Erbfolge entspricht aber selten dem Willen des Erblassers. Wer seinen Nachlass zu Lebzeiten regelt, kann die Aufteilung des Erbes seinen persönlichen Wünschen anpassen. Eine gute Planung hilft zudem, Streit zu vermeiden und häufig auch Steuern zu sparen. Und die Gewissheit, dass alles nach den eigenen Wünschen geregelt ist, lässt einen das Leben unbeschwerter geniessen. Berechnen Sie, wie Ihr Nachlass ohne Testament oder Erbvertrag unter den Erben aufgeteilt wird und wie hoch deren Pflichtteile sind: [www.zkb.ch/erbrechner](http://www.zkb.ch/erbrechner)



Weitere Informationen zu Vorsorge, Erben und Schenken finden Sie unter [www.zkb.ch/planen](http://www.zkb.ch/planen)

# Auslaufmodelle

Niemand vermisst sie im Alltag. Und doch umweht sie ein Hauch von Nostalgie: Dinge, die vom technischen Fortschritt verdrängt wurden.

TEXT Joel Bedetti und Ralph Hofbauer

ILLUSTRATION Tomas Frysca



## Demontierte Stützen

Früher standen sie am Anfang jeder Velokarriere, heute raten Experten von Stützrädern ab. Sie würden dem Kind ein Gleichgewicht suggerieren, das es noch nicht habe. Und Frust sei vorprogrammiert, wenn die Räder eines Tages abgenommen werden. Doch Eltern montieren sie ohnehin kaum mehr. Kleinkinder trainieren die Balance auf Laufrädern und Kickboards, danach ist der Umstieg aufs Fahrrad ein Kinderspiel.

## Zellensterben

Unterwegs telefonieren war nicht immer eine Selbstverständlichkeit. Im letzten Jahrhundert musste man dafür Münz auftreiben oder gar anstehen – an einer der 58'000 Telefonzellen, die einst in der Schweiz standen. Die 5'900 übrig gebliebenen Kabinen wird die Swisscom in den nächsten Jahren stilllegen. Die betroffenen Gemeinden dürfen sie umnutzen, etwa als Defibrillator-Standort oder Büchertauschbörse.



## Neue Rollenverteilung

Auf Ferienfotos wartet längst niemand mehr. Einst mussten die Bilder vom Fotostudio entwickelt werden und erst dann zeigte sich, ob auf der Filmrolle ein «Kodak-Moment» verewigt war. Die Digitalfotografie verdrängte die analoge Technik in nert kürzester Zeit. Von den zwei grössten Fotofilmproduzenten überlebte nur einer: Fuji verwandelte sich in einen Mischkonzern, Kodak meldete 2012 Konkurs an.



### Game over

Sie waren bunt und laut. Vor allem dann, wenn die Stahlkugel auf einen neuen Punkterekord zuraste. Flipperkästen gehörten zum Inventar vieler Kneipen, bis sie gegen den Computer verloren – und dies gleich zweimal: In den 1980ern kamen Videogames wie Pac-Man in die Spielhallen. In den 1990ern feierten digital aufgemotzte Flipper ein kurzes Comeback, bevor sie endgültig von PC- und Konsolen-Games verdrängt wurden.



### Ausgecheckt

Vor jeder Auslandsreise gehörten sie auf die Packliste: Traveller Cheques waren der Notnagel in der Reisekasse. Sie liessen sich überall auf der Welt gegen lokale Währung eintauschen und wurden bei Verlust innerhalb von 24 Stunden ersetzt. Weil man heute fast überall mit EC- und Kreditkarten bezahlen kann, sind Reiseschecks überflüssig geworden. Banken verkaufen sie längst nicht mehr, lösen sie aber noch ein – meist gegen hohe Gebühren.



### Faltenfreie Begleitung

Ob beim Wandern oder beim Städtebummel – früher war die Orientierung häufig ein Kampf gegen die Witterung. Der Wind blies die Karte aus Papier fast davon oder der Regen weichte sie auf. Und einmal aufgefaltet, war das Zusammenlegen schier unmöglich. Heute tragen wir sämtliche Karten dieser Welt auf dem Smartphone in unserer Hosentasche mit und hoffen, dass der Akku hält, bis wir am Ziel sind. Auch der Autoatlas erübrigt sich, Navi sei Dank.



### Licht aus!

Für Generationen von Lehrern und Dozenten war er die Projektionsfläche schlechthin. Und so mancher Schüler und Student stand beim Vortrag nervös neben ihm. Der Hellraumprojektor, der 1960 auf den Markt kam und bald schon zur Grundausrüstung jedes Klassenzimmers gehörte, wurde Opfer der Digitalisierung. Beamer und Videoprojektoren machen heute Klarsichtfolien und Folienschreiber überflüssig.



### Und ab die Post

Im 20. Jahrhundert durchkreuzten unterirdische Rohrpostsysteme Grossstädte wie Berlin, London und Paris. Auch in Zürich gab es ein Rohrpostnetz von 45 Kilometern Länge, das Postämter und Banken verband. Durch den Fortschritt der Telekommunikation veraltete das mit Unterdruck betriebene Transportsystem. Dennoch wird es vereinzelt noch verwendet – in Spitälern zum Beispiel, um Blutreserven zu transportieren.

# Erfahrung hat Konjunktur

Männer und Frauen über 55 sind heute viel besser ausgebildet als früher, trotzdem behandeln sie viele Arbeitgeber stiefmütterlich. Wegen des Fachkräftemangels gewinnen sie jedoch an Bedeutung.

TEXT Stephan Lehmann-Maldonado

BILDER Gabi Vogt

«**S**ie sind jung, dynamisch ...» So beginnen viele Stelleninserate. 10 Prozent enthalten eine Altersbeschränkung. Eine explizite Altersobergrenze – meist 45 Jahre – ist aber nur in 5 Prozent der Anzeigen eingebaut. Anders vor gut 10 Jahren. Damals nannten 18 Prozent Altersobergrenzen, wie ein Bericht der Universität Zürich ausführt.

Gut, dass die Diskriminierung abzunehmen scheint. Die Altersgruppe 55 plus ist nämlich auf dem Arbeitsmarkt im Vormarsch. 2017 machte ihr Anteil 18 Prozent aus, ein Jahrzehnt vorher waren es noch 16 Prozent. Keine andere Altersgruppe ist stärker gewachsen. Zum einen, weil mehr Frauen erwerbstätig sind und ihr Rentenalter erhöht wurde. Zum anderen, weil der Anteil älterer Personen an der Gesellschaft insgesamt wächst.

Je bedeutender der Anteil der Generation Silber an der Gesamtgesellschaft ist, desto dringender fragt es sich, inwieweit der Arbeitsmarkt ihr Potenzial nutzt. Denn der Blick auf Indikatoren für den Fachkräftebedarf zeigt, dass es zunehmend an gut ausgebildeten Fachleuten mangelt. So weist der B,S,S.-Fachkräfteindex für 2018 mit einem Stand von 110 Punkten einen Rekordwert aus –

im Lancierungsjahr 2010 lag er noch bei 100 Punkten. Je höher der Index, desto gravierender der Fachkräftemangel. Am dringendsten gesucht sind Informatiker, Ingenieure, Projektleiter, Heizungs- und Klimatechniker und Baufacharbeiter, besonders im Kanton Zürich. Hier arbeiten 18,6 Prozent aller Erwerbstätigen der Schweiz und überdurchschnittlich viele in Berufen, in denen es an Fachkräften fehlt – fast jeder Fünfte.

Der Fachkräftemangel dürfte sich in den kommenden Jahren weiter verschärfen. Der geburtenstärkste Jahrgang der Schweiz hat bereits 2014 das 50. Altersjahr erreicht. Das Durchschnittsalter in industriellen KMU liegt bei 50, im Industriekonzern bei 47.

**«Wir müssen unser Arbeitskräftepotenzial besser nutzen.»**

Jan Krejci

«Treten die Babyboomer aus dem Arbeitsmarkt aus, hinterlassen sie eine Riesenlücke. Erst recht, wenn die Wirtschaft brummt», erklärt Jan Krejci, Ressortleiter Arbeitgeberpolitik von Swissmem, dem Verband der Maschinen-, Elektro- und Metallindustrie.

Könnten qualifizierte Arbeitskräfte aus dem Ausland die Lücken schliessen? Neu zugewanderte ausländische Arbeitskräfte machen 10 Prozent der Erwerbstätigen im Kanton Zürich aus, dazu kommen über 6 Prozent Grenzgänger. Aber nur jeder fünfte Zugewanderte besetzt eine Stelle in einem vom Fachkräftemangel betroffenen Bereich, laut einer Studie des Amts für Wirtschaft und Arbeit des Kantons Zürich (AWA) von 2016. Die Umsetzung der Masseneinwanderungsinitiative seit Anfang Juli hat darauf wenig Einfluss. Von den Massnahmen betroffen sind nur Branchen mit überdurchschnittlich hoher Arbeitslosigkeit. Hier müssen Unternehmen offene Stellen den Regionalen Arbeitsvermittlungszentren (RAV) melden, bevor sie auf eigene Faust Kandidaten rekrutieren. Eine Personalsuche jenseits der Landesgrenzen ist aber ohnehin wenig erfolgsversprechend: Besonders deutsche Firmen klagen genauso über den Fachkräftemangel wie ihre Konkurrenten in der Schweiz.

«Um ihren Innovationsvorsprung zu halten, muss die Schweiz das inländische Arbeitskräftepotenzial besser nutzen», folgert Jan Krejci. Das bedeutet, nicht nur den Nachwuchs zu fördern sowie mehr Frauen für die eher män- >





**«Die Schwierigkeit, in unserer Branche gute Fachleute zu finden, hat mich schon immer animiert, passende Anstellungsmodalitäten für ältere Mitarbeitende zu finden. Ein Mitarbeitender kam nach seiner Berufslehre zu uns – und blieb, bis er über 80 Jahre alt war. Das motiviert viele, ebenfalls über die Pensionierung hinaus zu arbeiten, meist in einem Teilzeitpensum.»**

Dr. Karin Lenzlinger Diedenhofen,  
Delegierte des Verwaltungsrats, Lenzlinger  
Söhne AG, 230 Mitarbeitende, Nänikon



**«Lenzlinger ist der einzige Schweizer Hersteller von Elementdoppelböden. In diesem Bereich habe ich in verschiedenen Funktionen gearbeitet, als Projektleiter, aber auch als stellvertretender Geschäftsbereichsleiter. Wir waren stets froh, dass wir auf pensionierte Mitarbeitende zurückgreifen konnten, wenn Not am Mann war. Seit Kurzem bin ich selbst pensioniert, habe aber einen neuen Arbeitsvertrag auf Stundenlohnbasis abgeschlossen. Das haben wir schon lange vor meinem «Ruhestand» so aufgelegt.»**

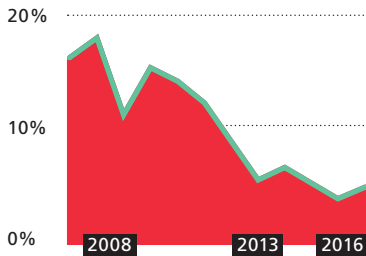
Benedikt Stockmann, offiziell pensioniert,  
Berater in Spezialgebieten, Lenzlinger  
Söhne AG, 230 Mitarbeitende, Nänikon



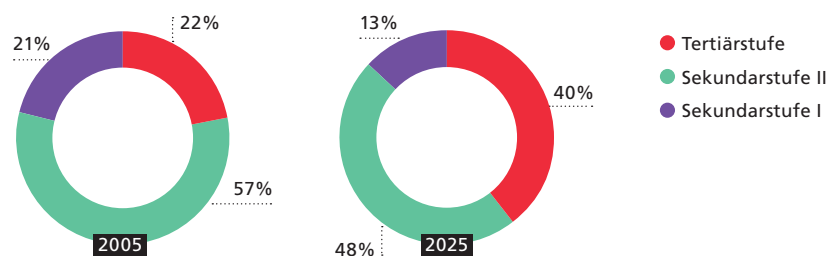
**«Der Fachkräftemangel ist in unserer Branche ausgeprägt. Es ist uns wichtig, das Wissen erfahrener Mitarbeitender zu nutzen. Das ist nicht einfach, denn gewisse Arbeiten sind körperlich anstrengend. Deshalb bemühen wir uns, Prozesse auf die Mitarbeitenden zuzuschneiden. Zudem engagieren wir uns im Forschungsprojekt AGE-NT der Schweizerischen Hochschulkonferenz.»**

Vanessa Todt, Personalfachfrau,  
Blaser Metallbau AG, 50 Mitarbeitende,  
Andelfingen

## Stellenausschreibungen mit Altersobergrenzen



## Arbeitnehmende über 55 sind zunehmend gut ausgebildet



nerdominierten Berufe zu gewinnen, sondern auch das Know-how älterer Mitarbeitender besser zu nutzen. Swissmem hat hierzu eine Strategie erarbeitet und die Arbeitsgruppe «Swissmem BestPractices 50+» einberufen.

Gleichwohl unterschätzen viele Firmen den demografischen Wandel. «In den nächsten Jahren gehen 1,1 Millionen Menschen in Pension, aber es treten nur 600'000 in den Arbeitsmarkt ein», rechnet Valentin Vogt, Präsident des Arbeitgeberverbands und Verwaltungsratspräsident von Burckhardt Compression, vor. «In zehn Jahren wird es mehr ältere und weniger junge Arbeitskräfte geben. Wir werden alle länger arbeiten müssen, um den Fachkräftemangel zu mindern.»

**B**etriebe, die sich bereits heute um ältere Mitarbeitende bemühen, dürften morgen die Nase vorn haben. Bei Weiterbildungen holt die Weidmann Gruppe ältere und jüngere Mitarbeitende gezielt an einen Tisch. «So profitieren beide Seiten am meisten», erklärt Hansjürg Tschümperlin, Leiter Personal der Weidmann Electrical Technology AG. Mitarbeitende ab 50 Jahre werden systematisch darauf angesprochen, ob sie über das Rentenalter hinaus arbeiten möchten. Auch die dormakaba Gruppe und R&M gehen neue Wege: «Schon einige Male haben wir Leute um 60 Jahre eingestellt – und damit positive Erfahrungen gemacht. Sie bringen viel

Know-how und oft eine persönliche Reife mit», erklärt Nicole Braun, Segmentpersonalleiterin für die Schweiz und Österreich der dormakaba Gruppe. «Ältere Mitarbeitende sind eine wertvolle Ressource. In Einzelfällen arbeiten sie bei uns übers Rentenalter hinaus, oft Teilzeit», schildert René Eichenberger, Head of Corporate Communications von

## «Wir werden alle länger arbeiten müssen.»

Valentin Vogt

R&M. Ähnlich verhält es sich laut Arbeitgeberpräsident Vogt bei Burckhardt Compression, aber auch bei Lenzlinger Söhne und Blaser Metallbau (siehe Porträts auf S. 27).

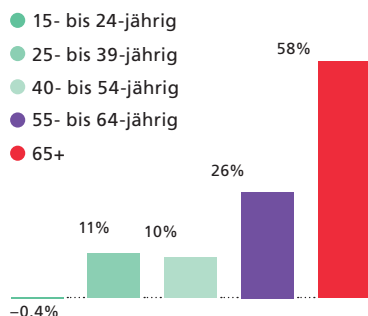
Valentin Vogt plädiert für ein Umdenken aller Beteiligten: «Unsere Vorstellungen sind veraltet. Es ist nicht mehr sinnvoll, bis 65 Vollzeit zu arbeiten und dann alles stehen und liegen zu lassen. Wir brauchen Arbeitszeitmodelle, die es erlauben, das Pensum zu reduzieren, dafür aber über die Pensionierung hinaus erwerbstätig zu bleiben.» Für attraktiv hält Vogt Bogenkarrieren. Der Arbeitnehmer tritt mit den Jahren kürzer, gibt Führungsaufgaben ab und übernimmt die Rolle des Spezialisten. Während Firmen sich für solche Modelle öffnen sollten, steht jeder Einzelne in der Verantwortung, seine Berufslauf-

bahn zu planen und sich weiterzubilden. Viele ältere Erwerbstätige haben ihre Hausaufgaben in diesem Punkt gemacht: Sie sind besser ausgebildet als Generationen vor ihnen. Fast noch wichtiger als gute Qualifikationen ist aber die Bereitschaft, sich kontinuierlich weiterzuentwickeln. Denn Vogt stellt klar: «Von der Idee, lebenslang dieselbe Tätigkeit auszuüben, müssen wir uns verabschieden.» Genauso wie von Gehaltserhöhungen nach dem Senioritätsprinzip. Letztere haben nicht zuletzt dazu geführt, dass viele Arbeitgeber Ältere als Kostenfaktor sehen. Zusätzlich zu den Löhnen steigen bei den meisten Pensionskassen die Beiträge mit dem Alter an. Im Verhältnis zu den höheren Löhnen fallen die höheren Pensionskassenbeiträge aber wenig ins Gewicht, meint Vogt, der nebenbei ältere Arbeitslose bei der Stellensuche coacht.

**U**m dem Fachkräftemangel zu begegnen, will Swissmem Nägel mit Köpfen machen. Darum hat sie im neuen GAV mit den Arbeitnehmerverbänden verschiedene Massnahmen vereinbart, um ältere Fachkräfte länger im Arbeitsprozess zu halten. «Die Unternehmen sind aufgefordert, auf die Gesundheit, die Arbeitsformen und auf das Wissen von älteren Mitarbeitenden zu setzen», führt Jan Krejci aus. Nebst der kontinuierlichen Weiterbildung von Mitarbeitenden verspricht er sich beispielsweise viel von Stellen-



## Arbeitskräftezuwachs von 2007 bis 2017



rotationen und Tandem-Modellen, bei denen Ältere mit Jüngeren zusammenspannen. «Wichtig ist, dass ein Wissensaustausch zwischen den Generationen stattfindet; davon profitieren alle.»

Frühpensionierungen haben in den letzten 15 Jahren markant abgenommen. Und das Szenario, dass man sich zwischen 55 und 64 bewerben muss, tritt eher selten ein. In keiner Altersklasse ist die Arbeitslosigkeit geringer als bei den «Best Agers». Nach Definition der ILO, die alle erwerbslosen Personen umfasst, sind lediglich 3,8 Prozent der Älteren arbeitslos, wogegen der Durchschnittswert bei 4,8 Prozent liegt. Die Arbeitslosenquote des Seco – sie zählt bloss registrierte Arbeitslose, nicht aber ausgesteuerte Personen – liegt noch tiefer: Sie ist auf 2,7 Prozent geschrumpft.

Sie liesse sich weiter reduzieren, wenn Unternehmen in ihren Inseraten nicht nach «Jungen» suchen würden, sondern einfach nach guten Mitarbeitenden – unabhängig vom Alter. <



### Schweizweite Studie

Die ZHAW untersucht, wie verbreitet Modelle wie Altersteilzeit und Bogenkarriere sind. Sie will zeigen, wie das Potenzial älterer Arbeitskräfte besser genutzt werden kann. Die Zürcher Kantonalbank ist Projektpartnerin.

# Mehr Rente durch aufgeschobene Pensionierung

Wer über das ordentliche Pensionsalter hinaus erwerbstätig sein möchte, sollte einige sozialversicherungsrechtliche Aspekte beachten.

Simon Hochuli, Finanzplaner bei der Zürcher Kantonalbank, sagt welche.



Simon Hochuli,  
Finanzplaner

## Kann jeder über das gesetzliche Rentenalter hinaus weiterarbeiten, wenn er das möchte?

Wenn der Arbeitgeber damit einverstanden ist, steht diese Option grundsätzlich jedem offen.

## Werden die Zahlungen aus PK und AHV in einem solchen Fall aufgeschoben?

In der AHV kann die Rente um maximal fünf Jahre aufgeschoben werden, unabhängig von einer weiteren Erwerbstätigkeit. Ein freiwilliger Aufschub führt zu einem Rentenzuschlag von bis zu 31,5%. Bei der 2. Säule ist das jeweilige Pensionskassenreglement massgebend. Grundsätzlich ist der Leistungsbezug an den Zeitpunkt der Erwerbsaufgabe und das im Vorsorgereglement definierte Schlussalter (maximal 70 Jahre) geknüpft. Auch in der 2. Säule erhöht sich die Altersleistung in der Regel durch einen Aufschub.

## Bezahlt man weiterhin Lohnbeiträge an die AHV und die PK?

In der 1. Säule ist man bei einer Weiterführung der Erwerbstätigkeit weiterhin beitragspflichtig. Allerdings besteht ein Freibetrag von CHF 1'400 pro Monat und Arbeitgeber. Die geleisteten Beiträge sind nicht mehr rentenbildend. Auch in der 2. Säule müssen bei einer allfälligen Weiterführung der Erwerbstätigkeit mit einem Pensionskassenanschluss Beiträge geleistet werden. Die Höhe ist abhängig von der jeweiligen Versicherungslösung des

Arbeitgebers. Hier tragen die Beiträge zu einer höheren Altersleistung bei.

## Was gilt es punkto Säule 3a zu beachten?

Grundsätzlich sind Leistungen der 3. Säule spätestens bei Erreichen des ordentlichen AHV-Rentenalters (Frauen Alter 64, Männer Alter 65) zur Auszahlung fällig. Bei einer Weiterarbeit kann der Bezug bis zum effektiven Altersrücktritt aufgeschoben werden (maximal Alter 69/70). Die Höhe der Beiträge ist davon abhängig, ob weiterhin ein Pensionskassenanschluss besteht. Mit PK-Anschluss liegt der Maximalbeitrag bei CHF 6'768 pro Jahr (Stand 2018); ohne Pensionskassenanschluss bei 20% des erzielten Erwerbseinkommens (maximal CHF 33'840).

## Wie wirkt sich eine Weiterbeschäftigung steuerlich aus?

Der erzielte Lohn ist weiterhin als Einkommen steuerpflichtig – zusammen mit eventuell bereits laufenden Rentenleistungen, was eine Kumulation der steuerbaren Einkünfte zur Folge hat. Dies führt aufgrund der Steuerprogression insgesamt zu einer höheren Steuerbelastung.

## Welche Besonderheiten ergeben sich bei diesem Thema für Selbstständigerwerbende?

Grundsätzlich gibt es diesbezüglich keine Unterschiede gegenüber unselbstständig Erwerbenden. Da jedoch für Selbstständigerwerbende die berufliche Vorsorge (BVG und UVG) nicht obligatorisch ist, besteht auch nach dem gesetzlichen AHV-Rentenalter keine Weiterführungspflicht.

# Ans Eingemachte!

Über 50 Jahre lang haben Tiefkühltruhe und Konservendose das Fermentieren verdrängt. Heute erlebt die uralte Konservierungsmethode ein Revival – als Anti-Aging für Lebensmittel.

TEXT Sarah Forrer  
BILDER Lukas Lienhard

**D**er Weinvorrat des Stadtzürcher Restaurants Maison Manesse ist seit der Eröffnung vor vier Jahren geschrumpft. Von 1'200 Flaschen auf 600, um genau zu sein. Der Grund: Die Experimentierfreude des Spitzenkochs Fabian Spiquel braucht viel Platz. Im Weinkeller reihen sich neben edler Tropfen immer mehr Einmachgläser mit rotem, grünem oder schlicht undefinierbar dunklem Inhalt. Zitronenschnitze baden seit über drei Jahren in Salzlake. Das koreanische Sauerkraut Kimchi liegt sogar noch länger in seinem Behälter. Geht es ums Fermentieren, ist der 35-jährige Australier einer der originellsten Köpfe in der Schweiz. Seit vier Jahren verfeinert er die uralte Methode, die mit Hilfe von Milchsäurebakterien und Pilzkulturen Nahrungsmittel länger haltbar macht (vgl. Box im Bild). Spiquel experimentiert mit Aprikosen, Eiern, Crevetten und allerlei Sorten Gemüse. «Wir haben kürzlich Topinambur fermentiert. Da blubberte es richtig im Glas. Wir waren nicht sicher, ob wir das noch essen können», erzählt er. Doch: «Es war die reinste Explosion im Mund!» – im positiven Sinn.

Die Begeisterung für die Haltbarkeitsmethode wird am Küsnachter Berg geteilt. Im Bauernhof «Zur chalte Hose» auf 700 Metern Höhe ist Landwirt Nils Müller mit seiner Familie daheim. Mit dem Fermentieren beschäftigt er sich seit Jahren. Seine Spezialität: Salumis. Sein Rezept: Er mischt das selbst geschlachtete Fleisch mit Salz und Gewürzen, lässt es bei erhöhten Temperaturen schwitzen, damit sich die Bakterien rasch vermehren, und hängt es dann in seinem Keller auf. Drei Monate später sind die italienischen Spezialitäten fertig. «Geschmacklich eröffnen sich dank des weissen

Schimmels neue Welten», sagt Müller. Für ihn geht die natürliche Methode der Konservierung einher mit seiner nachhaltigen Lebenseinstellung. «Wir verwerten auf diese Weise das Tier komplett vom Kopf bis zum Schwanz.» Auch Herzen hat Müller bereits fermentiert. Oder Ohren. Nicht alles gelinge, räumt er ein. «Fleisch ist sehr heikel. Da muss die Temperatur und die Luftfeuchtigkeit exakt stimmen.» Deshalb hat er in seinem alten Keller eine moderne Feuchtigkeitsanlage installiert. Müller: «Damit habe ich die Mikrowelt besser im Griff.»

Was Müller auf seinem Hof und Spiquel in seiner mit einem Michelin-Stern ausgezeichneten Küche machen, ist nichts anderes, als einem uralten Handwerk neues Leben einzuhauchen. Fermentieren, «Gärung» auf lateinisch, gilt als älteste Haltbarkeitsmethode der Welt. In den 1950er-Jahren aber, als Tiefkühler und Fertigprodukte in den Schweizer Haushalten Einzug hielten, geriet die Konservierungsart in Vergessenheit. Büchsen statt Einmachgläser. Tiefkühler statt Kellerregal. Zuerst verschwanden die kleinen Mikrohelfer aus der Küche, dann aus den Köpfen.

«Viele wussten nicht einmal, was der Begriff Fermentieren bedeutet», erinnert sich Alexandra Koch. Die 26-jährige beschäftigte sich für ihre Masterarbeit an der Zürcher Hochschule für Künste intensiv mit dem Thema. Gemeinsam mit ihrem Freund gründete sie vor einem Jahr das Label «Sauer & Lustig». Ihr Ziel: das Geheimnis rund um die Bakterien und Pilze zu lüften. Die Food-Designerin und der Koch tüftelten gemeinsam an neuen Rezepten, verkauften die Produkte und boten Workshops und Abendessen rund ums Fermentieren >

Fermentierte Renden nach einem Rezept von Fabian Spiquel. Das eingemachte Gemüse kann nach drei Wochen serviert oder einige Jahre lang gelagert werden.



# Was ist fermentieren?

Kaum eine Konservierungsart ist so vielfältig wie das Fermentieren. Es basiert auf Mikroorganismen wie Pilzen und Bakterien, mit deren Hilfe Bestandteile der Lebensmittel in Säure, Gase oder Alkohol umgewandelt werden. Je nach Kulturkreis sind unterschiedliche Verfahren bekannt. In asiatischen Ländern wird oft mit Pilzkulturen fermentiert. Hierzulande sind Milchsäurebakterien weit verbreitet. Einer der ersten, der das Verfahren wissenschaftlich untersucht hat, ist Louis Pasteur. Seine Aussage «Gären ist Leben ohne Sauerstoff» hat bis heute Bestand. Jedoch kann beispielsweise bei Fleisch auch mit Einbezug von Sauerstoff fermentiert werden. Viele unserer täglich verzehrten Nahrungsmittel unterliegen der natürlichen Haltbarkeitsmethode, wie Joghurt und Käse, aber auch Sauerkraut, Bier und Miso. Schätzungen gehen davon aus, dass ein Drittel der Lebensmittel fermentiert ist.









## Fermentierte Randen

1 Kilo Randen, eine oder mehrere Sorten gemischt, geschält und in Stücke geschnitten
22 Gramm Himalayasalz
4 Gramm Fenchelsamen
2 Gramm Koriandersamen
6 Gramm Pfefferkörner
30 Milliliter Rotweinessig

Lake: 1,1 Liter Wasser und 22 Gramm Himalayasalz mischen, bis sich das Salz auflöst.

Pfefferkörner, Fenchel- und Koriandersamen in ein sterilisiertes Einmachglas geben und mit Rotweinessig übergießen. Randen dazugeben, aber nicht mehr als bis vier Zentimeter unterhalb des Glasrandes, und vollständig mit Lake bedecken. Randenstücke nach unten pressen.

Deckel schliessen und Glas bei Raumtemperatur stehen lassen. Während der nächsten drei Wochen alle zwei bis drei Tage den Drahtbügel am Deckel leicht entspannen, um überschüssiges Kohlendioxid entweichen zu lassen. Nach drei Wochen können die fermentierten Randen serviert werden. Es ist aber auch möglich, sie für mehrere Jahre einzulagern.

an. Damit trafen sie den Nerv der Zeit. Ihre Workshops sind heute meist lange im Voraus ausgebucht. Und das geht nicht nur ihnen so. Vergleichbare Angebote im Internet blinken rot auf: keine freien Plätze! Mittlerweile wetteifern Blogger mit immer ausgefalleneren Rezepten. In unzähligen Videos auf Youtube wird geschnipseltes Gemüse mit Pilzkulturen oder Milchbakterien in Einmachgläser gefüllt. Und in Buchläden teilen sich Ratgeber wie «So fermentiert man richtig» oder «Fermentierung für Einsteiger» mit den klassischen Kochbüchern die Regale.

Fermentieren feiert gerade ein Comeback. Dabei spielen dem Eingemachten verschiedene Foodtrends ins Glas: vegane Ernährung, Purismus, Superfood, Nose to Tail. Vor allem junge Leute achten wieder stärker darauf, was auf dem Teller landet und in ihrem Magen. Sie ziehen auf ihrem Balkon ihr eigenes Gemüse, backen Sauerteigbrote und brauen ihr eigenes Bier. Auf Foodtrucks werden eingelegte Karotten und Kimchis verkauft. Die Konservierungsart profitiert auch von der gestiegenen Nachfrage an biologischen Nahrungsmitteln und dem grundsätzlichen Bedürfnis nach mehr Nachhaltigkeit im eigenen Leben. Statt Tomaten, Karotten oder Kohl wegzuwerfen, werden sie eingemacht. «Fermentieren ist auch eine Message», sagt Bauer Nils Müller. «Und zwar: zurück zur Natur!» Ein baldiges Ende des Einmachetrends sehen weder er noch Alexandra Koch oder Fabian Spiquel. Vielmehr sind sie überzeugt: das Bedürfnis, der Natur und der Umwelt Sorge zu tragen, wird die Welt der Bakterien und Pilze weiter beflügeln. Fabian Spiquel: «Wir haben das uralte Wissen wiederentdeckt – wir wären dumm, wenn wir es nicht lange nutzen würden!» <

Fermentieren ist einfach, kommt im Beispiel der Randen mit wenigen Zutaten aus und feiert ein weltweites Comeback.



### Workshop zu gewinnen

Wir verlosen 3x2 Gutscheine für die Teilnahme am Workshop «Sauerkraut und Kimchi» mit Alexandra Koch und Fabian Devos von Sauer & Lustig im Januar 2019. Jetzt mitmachen unter [www.zkb.ch/zh](http://www.zkb.ch/zh)

# In vier Schritten zum «Healthy Ager»

Im Alter möglichst lange gesund und fit bleiben – wer wünscht sich das nicht? Damit die Chancen dafür gut stehen, sollte man schon in jungen Jahren ein paar einfache Massnahmen treffen.

TEXT Heike A. Bischoff-Ferrari  
ILLUSTRATION Lorenz Meier

**S**chon bei der Geburt setzt der Alterungsprozess ein. Wichtig zu wissen: Eltern können das Gesundheitsverhalten ihrer Kinder – und damit den Alterungsprozess – massgeblich beeinflussen. Es ist belegt, dass Eltern, die unter Bluthochdruck leiden – häufig hervorgerufen durch Bewegungsmangel, ungesunde Ernährung und Übergewicht – dieses Leiden gehäuft an ihre Kinder vererben. Und zwar nicht nur wegen gemeinsamer Gene, sondern auch aufgrund des gemeinsamen ungesunden Lebensstils. Weiter steht fest, dass ein gesunder Lebensstil die biologische Alterung verzögert. Andererseits kann ein beschleunigter biologischer Alterungsprozess schon früh sichtbar werden. So zeigt eine Geburtskohortenstudie, dass sich bei 28-jährigen das chronologische noch kaum vom biologischen Alter unterscheidet. Zehn Jahre später zeigt sich folgendes Bild: Wer sich bewegt und gesund ernährt, kann mit 38 das biologische Alter eines 28-jährigen aufweisen. Hingegen kann ein ungesunder Lebensstil zu einem biologischen Alter von bis zu 50 Jahren führen.

Die moderne Altersmedizin, die wir am Universitäts-Spital Zürich über patientennahe Forschung täglich weiterentwickeln, richtet sich mit ihren Empfehlungen bereits an junge Menschen, besonders aber an Menschen ab 50 Jahre. Das Ziel ist, den Alterungsprozess zu verzögern, um länger aktiv und gesund zu bleiben. Ab 50 nimmt das Risiko für altersbezogene Erkrankungen deutlich zu und der Abbau der Muskelmasse verdoppelt sich. Das alles gilt übrigens für Männer wie für Frauen. Die gute Nachricht ist, dass man dagegenhalten kann. Studien zeigen, dass Menschen, die sechs Stunden und mehr am Tag sitzen, eine höhere Sterblichkeitsrate haben. Doch Studien zeigen auch, dass untrainierte Menschen, die zu einem aktiven Lebensstil wechseln, ihr Sterblichkeits-

risiko reduzieren können – es ist somit nie zu spät! Hier die Empfehlungen für ein gesundes Alter, eingeteilt in vier Bereiche:

**Bewegung** ist der wichtigste Pfeiler bei der Verzögerung des Alterungsprozesses. Sie vermindert das Risiko aller altersbezogenen Erkrankungen wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Osteoporose, Krebserkrankungen und Demenz. Dazu gehören Ausdauer und Kraft. Daher empfehlen wir mindestens 30 Minuten Bewegung am Tag, etwa zügiges Gehen, Wandern oder Gartenarbeit, sowie dreimal in der Woche ein leichtes Krafttraining für Arme, Beine und Rumpf; zudem Gleichgewichtsübungen – beim Zähneputzen abwechselungsweise auf einem Bein stehen hilft bereits. Und man sollte jede Treppe als Geschenk sehen und das Sitzen immer wieder unterbrechen!

**Ernährung:** Die mediterrane Diät ist diejenige, die das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen am besten mindert, und damit sehr empfehlenswert. Zur mediterranen Diät gehören nebst viel grünblättrigem Gemüse wie Tomaten und Hülsenfrüchte auch Fisch, wenig rotes Fleisch, viel Früchte, Olivenöl und ein Glas Wein pro Tag. Für den Erhalt der Gedächtnisleistung sind zusätzlich Beeren und Nüsse wertvoll, sowie das Vermeiden von Süssigkeiten und Frittiertem. Für den Muskelaufbau braucht es zu jeder Mahlzeit eine Eiweissquelle, besonders wertvoll ist Molke-Eiweiss.

**Richtige Behandlung chronischer Krankheiten:** Bluthochdruck, ein erhöhter Cholesterinspiegel und Diabetes sind zentrale altersbezogene Erkrankungen, die den Alterungsprozess beschleunigen. Sie sollen daher rechtzeitig und richtig behandelt werden.







### DO-HEALTH: Die grösste europäische Altersstudie

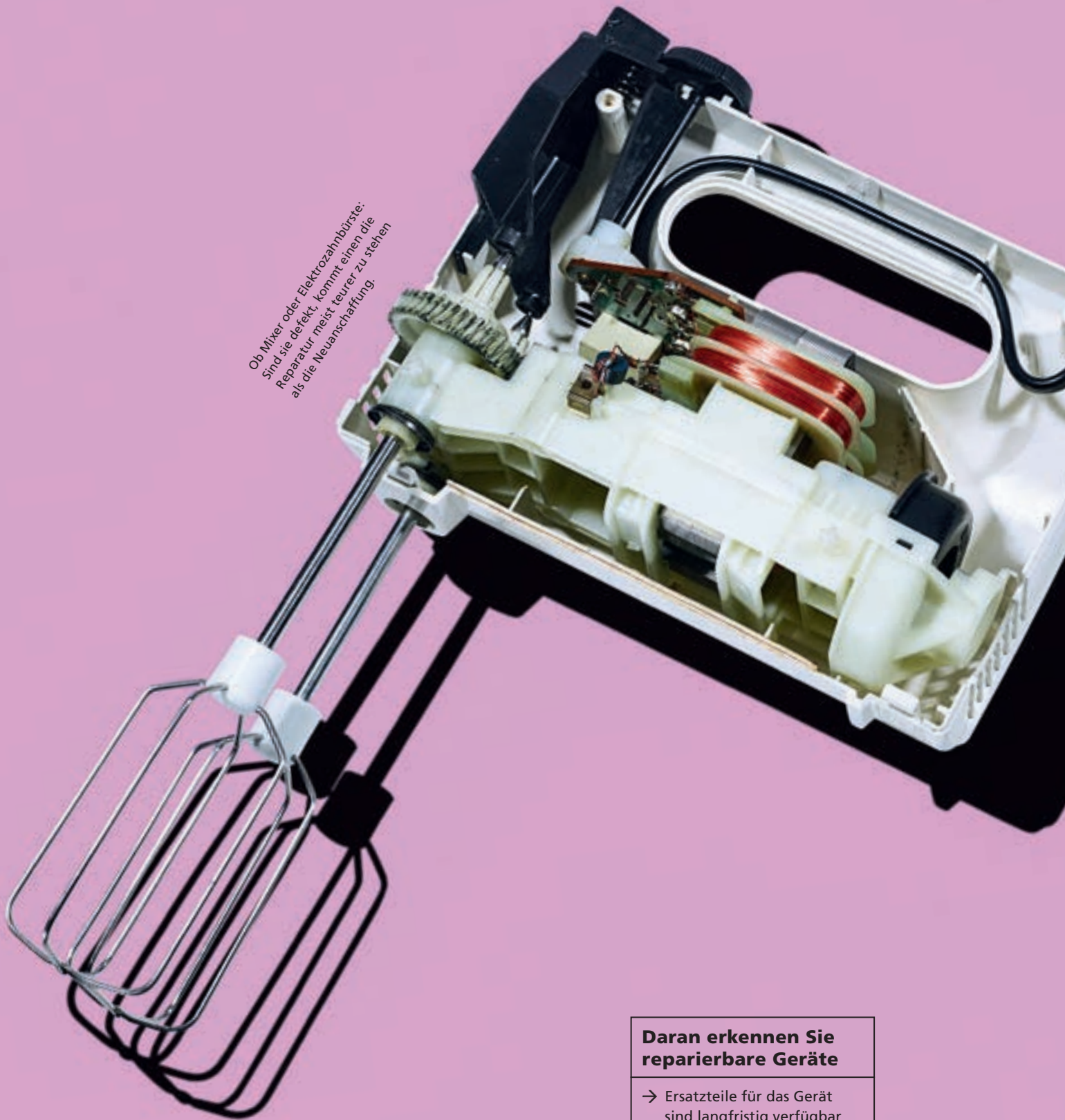
2'157 gesunde Erwachsene im Alter von über 70 Jahren aus fünf Ländern, 200'000 Proben in einer Biobank, ein Budget von 19 Mio. Franken sowie eine Laufzeit von 6 Jahren – das sind die Eckwerte der Studie DO-HEALTH. Das Ziel: ermöglichen, dass wir alle länger aktiv und gesund bleiben. Erstmals wird in einer Studie der ganze Mensch untersucht. Die Forscher unter der Leitung von Prof. Dr. med. Heike A. Bischoff-Ferrari wollen wissen, ob drei einfache, günstige Massnahmen – täglich Vitamin D und Omega-3-Fettsäuren sowie ein einfaches Krafttraining für zu Hause – den Alterungsprozess auf verschiedenen Organ-ebenen hinauszögern. Die Resultate sollen Ende 2018 publiziert werden, begleitet von einer App, mit der Anwender zu einem individuellen Präventionskonzept gelangen. Bischoff-Ferrari setzt sich für eine Fortsetzung der DO-HEALTH-Studie ein, um Risikofaktoren und neue Therapie-Ansätze für eine Verzögerung des Alterungsprozesses zu erforschen. [www.do-health.eu](http://www.do-health.eu)

**Flexibilität, Freunde und Ziele:** Die Fähigkeit, sich neuen Aufgaben zu stellen oder sich neuen Situationen anzupassen, ist ein wichtiges Merkmal des «Healthy Agers». Soziale Kontakte und positive Ziele zu haben ist wichtig, um das Risiko von Demenz und Depression zu schmälern. Wer eine Aufgabe hat, erholt sich auch mit 85 Jahren nach einem Hüftbruch schneller.

In der Kombination verstärken die Empfehlungen ihre Wirkung. Was Nahrungsergänzungsmittel wie Vitamin D und Omega-3-Fettsäuren betrifft, verweise ich auf die DO-HEALTH-Studie (vgl. Box), deren Resultate Ende dieses Jahres publiziert werden. Bereits heute empfehlen wir Erwachsenen mit überstandenen Herz-Kreislauf-Erkrankungen täglich 1 Gramm Omega-3 als wichtige präventive Massnahme. Und da die hauteigene Produktion von Vitamin D mit dem Alter abnimmt, raten wir im Interesse gesunder Knochen und Muskeln, ab dem 60. Lebensjahr einen Mangel an Vitamin D auszugleichen. Die Empfehlungen des BAG mit 800 Internationalen Einheiten Vitamin D am Tag stellen das in 97 Prozent der Fälle sicher. <

**Prof. Dr. med. Heike A. Bischoff-Ferrari** ist Lehrstuhlinhaberin Geriatrie und Altersforschung an der Universität Zürich und leitet die Universitäre Altersmedizin am UniversitätsSpital Zürich (USZ) sowie am Stadtspital Waid. Sie leitet die Studie DO-HEALTH und hat am USZ die «Gesund-älter werden-Sprechstunde 50+» aufgebaut.

Ob Mixer oder Elektrozaunbürste:  
Sind sie defekt, kommt einen die  
Reparatur meist teurer zu stehen  
als die Neuanschaffung.



#### **Daran erkennen Sie reparierbare Geräte**


- Ersatzteile für das Gerät  
sind langfristig verfügbar
- Das Gerät ist verschraubt
- Die Schrauben lassen sich  
ohne Spezialwerkzeug lösen
- Das Gerät ist aus Metall  
und nicht aus Plastik



# Zu früh von uns gegangen

Was nicht mehr funktioniert, wird heute ersetzt. Eine Reparatur lohnt sich selten. Die kurze Lebensdauer von Elektrogeräten ist dem Konsumentenschutz ein Dorn im Auge. Und engagierte Konsumenten wehren sich gegen die Wegwerfkultur.

TEXT Jürg Rüttimann  
BILDER Scanderbeg Sauer Photography



**S**usanne ärgert sich. Eigentlich war sie mit ihrer elektrischen Zahnbürste sehr zufrieden. Doch nun gab das Gerät plötzlich den Geist auf, kurz nachdem die zweijährige Garantie abgelaufen war. Susanne wendet sich an den Kundendienst, doch dort sagt man ihr, eine Reparatur lohne sich nicht. Also sieht sie sich gezwungen, für 60 Franken ein neues Gerät zu kaufen.

Wer einen Gegenstand oder ein Gerät kauft, erhält darauf zwei Jahre Garantie. Dies schreibt das Schweizerische Obligationenrecht vor. Ist es Zufall, dass elektronische Geräte häufig kurz nach Ablauf dieser Frist kaputtgehen? Konsumentenschützer und kritische Konsumenten sprechen von geplanter Obsoleszenz – der beabsichtigten vorschnellen Alterung eines Produkts.

«Dass Produkte schnell kaputtgehen und oft kaum repariert werden können, hängt wohl mit einer Mischung von Faktoren zusammen», führt Raffael Wüthrich von der Stiftung für Konsumentenschutz (SKS) aus. Ein Faktor sei sicherlich der Preis, der bei vielen Konsumenten ein äusserst wichtiges Kaufkriterium ist. Um ein Produkt möglichst günstig anbieten zu können, würden billigere Komponenten verwendet und diese verleimt statt verschraubt, sagt Wüthrich. So gäben die Geräte

schneller ihren Geist auf und könnten schlecht oder gar nicht repariert werden. «Die Hersteller haben aber auch ein Interesse daran, dass die Konsumenten bald wieder ein neues Gerät erstehen müssen», erklärt der Leiter der Abteilung Nachhaltigkeit und Energie des SKS. So gebe es zahlreiche Beispiele, bei denen hochwertigere Komponenten, die einem Gerät nachweislich eine längere Lebensdauer gegeben hätten, nur wenige Rappen mehr gekostet hätten.

Auf politischem Weg versucht die SKS zu erreichen, dass die Hersteller die minimale Lebensdauer, für die ein Produkt ausgelegt ist, deklarieren müssen. «Das gäbe den Konsumenten die notwendigen Informationen, um sich beim Kauf bewusst für langlebige Produkte zu entscheiden», sagt Wüthrich. Denn Ersatzanschaffungen belasten nicht nur die Portemonnaies der Konsumenten, sondern durch den übermässigen Ressourcenverschleiss auch die Umwelt.

Dass Produkte schon nach wenigen Jahren kaputtgehen und ersetzt werden müssen, damit wollen sich ohnehin nicht alle abfinden. Solche Menschen trifft man beispielsweise in Repair Cafés. Repair Cafés gibt es im Kanton Zürich 17 – sie sind Teil einer internationalen Bewegung, die 2009 von einer niederländischen Journalistin initiiert wurde. Die Idee fand schnell Nachahmer in anderen Ländern – so auch in der Schweiz und namentlich in Dietikon. Entstanden ist es auf Initiative des Teams der städtischen Freizeitanlage Chrüz- >

acker, geöffnet ist es jeden letzten Samstag im Monat und getragen wird es vollends von Freiwilligen. Bei Kaffee und Kuchen können dort Elektrogeräte, Textilien, kleine Möbel und Spielzeug repariert werden. Respektive repariert werden lassen.

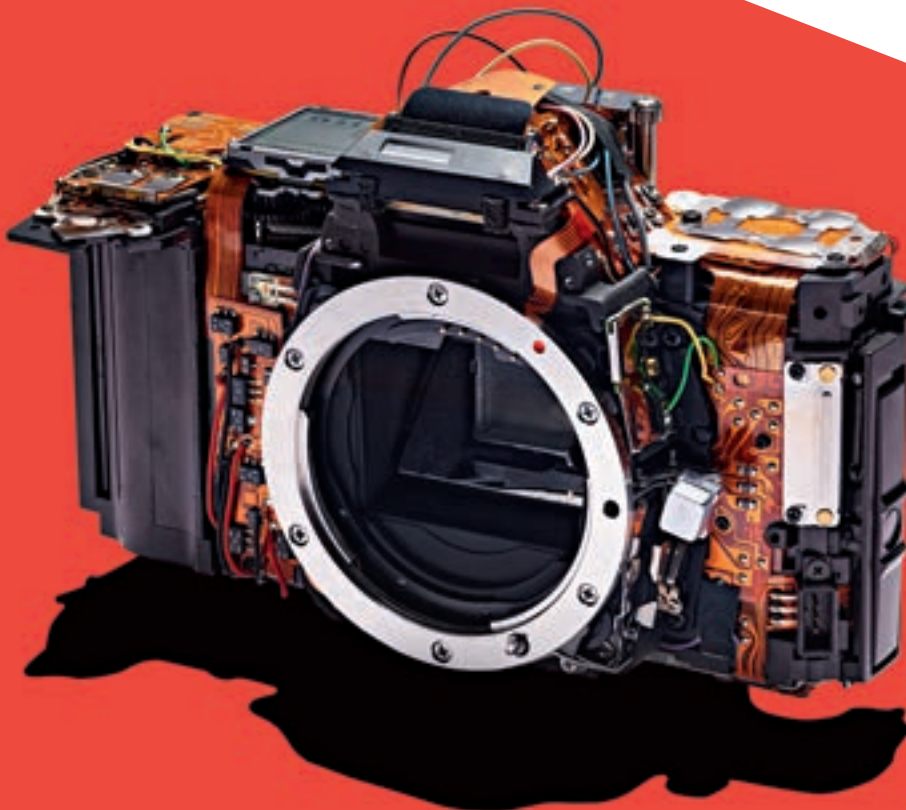
Denn im Repair Café steht nicht nur Werkzeug zur Verfügung, über ein Dutzend Freiwillige hilft auch gleich. Einer davon ist Claudio Cattaneo, pensionierter Elektroniker. Mit viel Sachverstand, vor allem aber auch mit vielen Tricks in der Hinterhand macht er sich ans Werk, wenn jemand etwas Defektes zu ihm an den Werkstatttisch bringt. «Bei vielen Geräten ist eine Reparatur heute einfach nicht mehr vorgesehen», sagt Cattaneo. Beim Repair Café macht er aus Überzeugung mit, weil er der Wegwerfmentalität etwas entgegensetzen will. Und auch, weil er Freude am Tüfteln hat.

Gemäss Franziska Schädel, der Koordinatorin des Cafés in Dietikon, ist der Anteil der Über-60-Jährigen unter den Repair-Café-Besuchern auffallend gross. «Vielleicht hängt das damit zusammen, dass ältere Leute mit der Kultur des Reparierens noch vertraut sind», mutmasst Schädel.

«Finanziell lohnt sich eine Reparatur meist nicht, nur schon wegen der Zeit, die ein Reparatteur dafür aufwenden müsste», sagt Schädel.

Aus ökologischen Gründen dagegen würde sich eine Reparatur fast immer lohnen. Zwar ist der Energiebedarf neuerer Modelle häufig geringer als bei älteren. Allerdings ist die Einsparung kaum je so gross, dass sich die Herstellung eines neuen Geräts aus ökologischer Sicht lohnen würde. Das zumindest sagt Walter R. Stahel, der sich schon seit Jahrzehnten mit der Produktelanglebigkeit auseinandersetzt. Stahel wurde in Zürich geboren und studierte an der ETH Zürich, ehe er 1982 in Genf das Institut für Produktdauer-Forschung mitgründete.

Mittlerweile macht sich der inzwischen 72-Jährige für eine Kreislauf-Ökonomie stark. Bei dieser würden die Unternehmen die Verantwortung für ein Produkt für dessen gesamte Lebensdauer und darüber hinaus behalten. Konsumenten kauften nicht mehr das Produkt, sondern mieteten dieses lediglich und bezahlten nur für dessen Nutzung. Das würde die natürlichen Ressourcen schonen und gäbe dem Unternehmen ökonomische Anreize, benutzerfreundliche, langlebige und vor allem auch reparier- und wiederverwertbare Produkte zu entwickeln. <



Elektronik auf engstem Raum ist eine Aufgabe für den Fachmann. Bei dieser Kamera sind die Gehäuseteile verschraubt und somit für eine Reparatur zugänglich.





*fabric*  
FRONTLINE ZÜRICH

**HANDMADE LUXURY SCARVES**

E-Boutique: [www.fabricfrontline.ch](http://www.fabricfrontline.ch)

# Daheim statt Heim

Dank guter Gesundheit können heute viele Menschen bis ins hohe Alter selbstbestimmt in den eigenen vier Wänden leben. Wohnformen wie Mehrgenerationenhäuser eröffnen zusätzliche Möglichkeiten.

TEXT Elisabeth Zsindely-Franck  
BILDER Annick Ramp



Senioren und Kinder verbringen gemeinsam den Tag in der Tagesstätte Tandem in Bülach.



**D**ie Atmosphäre ist entspannt. Eine ältere Dame sitzt auf einem roten Sofa. Entschlossen setzt sich ein kleines Mädchen dazu und lässt sich dann aus einem Bilderbuch vorlesen. Sowohl das Mädchen als auch die ältere Dame sind mit Leib und Seele dabei. Es tut gut zu sehen, wie sehr sich die beiden aufeinander beziehen und welche Harmonie zwischen ihnen herrscht. Ihre Fröhlichkeit ist ansteckend.

Wir treffen die beiden in der Tagesstätte Tandem, die Kinder (Kita) und leicht pflegebedürftige Senioren (Seta) gemeinsam betreut. Die Senioren und auch die Kinder verbringen hier regelmässig Wochentage, damit ihre pflegenden Angehörigen entlastet werden, bzw. ihrer Berufstätigkeit nachgehen können. «Wir sehen jeden Tag, dass sich die Generationen gegenseitig bereichern und voneinander lernen», sagt Anja Froehlich, die Leiterin von Tandem. Jeder bringt sich auf die Art und

### «Die Generationen bereichern sich gegenseitig.»

Anja Froehlich

Weise ein, die er schon oder noch kann. Eine ältere Dame schneidet Äpfel auf, während ein kleiner Junge ihr demonstriert, wie das mit dem Purzelbaum funktioniert.

In der Schweiz ist jeder fünfte Mensch über 65 Jahre alt, 2035 wird es jeder vierte sein, davon etwa 800'000 über 80. Der überwiegende Teil dieser Personen will auch dann noch selbstbestimmt in den eigenen vier Wänden leben. Dieser Wunsch nach Autonomie wird durch eine Vielzahl von Entwicklungen begünstigt. So leben die Menschen nicht nur länger, sie bleiben auch länger fit und gesund. Und wenn ver- >

Die Tagesstätte Tandem fokussiert auf Senioren, die Kinder lieben und die nur leichten Pflegebedarf haben.





Qualifiziertes Betreuungspersonal kümmert sich im Tandem um beide Altersgruppen.

mehrt Einschränkungen spürbar werden, greift ein immer ausgefeilteres Hilfs- und Dienstleistungsangebot. Die Betreuung in Pflegeheimen begrenzt sich immer öfter auf eine letzte, verhältnismässig kurze Phase der Hochbetagtheit.

Die Bereitstellung von bedarfsgerechtem Wohnraum und einem altersgerechten Dienstleistungsnetz wird die nächsten Jahrzehnte prägen. Es ist ein Markt, den zum Beispiel auch Wohnungsbaugenossenschaften schon seit

## «Die Nachfrage regt uns an, altersgerecht zu bauen.»

Andreas Engweiler

Längerem bearbeiten. «Schon vor Jahren hat uns die verstärkte Nachfrage nach altersgerechtem Wohnraum angeregt, vermehrt so zu bauen», erklärt etwa Andreas Engweiler, Geschäftsführer der Genossenschaft Kraftwerk1. Aber nicht nur das: «Wir entwickeln Konzepte, mit denen wir die Gemein-

schaftsbildung fördern und auch langfristig erhalten wollen.» So wird die Einrichtung von Wohnpflegegruppen ins Auge gefasst, die ermöglichen würden, dass Bewohnerinnen und Bewohner auch bei Pflegebedarf im vertrauten Umfeld bleiben könnten.

Zunehmend etablieren sich neue Formen des Zusammenlebens, die auf Gemeinschaftlichkeit und Solidarität setzen, was gerade alleinstehende ältere Menschen anspricht. «Viele unserer Bewohner beginnen jenseits der 50, wenn die Familienphase vorbei ist, aktiv ihre Alterswohnsituation zu planen», berichtet Andreas Engweiler von der Genossenschaft Kraftwerk1, die mehrere altersdurchmischte WGs vermietet. Dabei suchen sich die Bewohner die Mitbewohner natürlich immer selbst aus. «Unsere Bewohner in den WGs sind altersmässig zwischen 30 und 70 Jahre, die grosse Mehrzahl über 60 Jahre», sagt Engweiler.

Neben expliziten WGs, also einzelnen Zimmern in einer gemeinsamen Wohnung, gibt es bei Genossenschaften

auch sogenannte Clusterwohnungen. Da hat jede Partei – zum Beispiel auch ein Paar – noch ein oder zwei eigene Zimmer mit individuellem Bad, Teeküche und damit mehr Privatsphäre. Aber auch dort sorgen Gemeinschaftsräume und vor allem die Küchen für viel Leben, Begegnung und Häuslichkeit.

Mehrgenerationenhäuser setzen den Schwerpunkt heterogener, also auf die Durchmischung der Altersgruppen. «Den Bewohnerinnen und Bewohnern der «Giesserei» in Oberwinterthur ist es wichtig, die Anliegen aller Generationen aufzunehmen und damit das Verständnis zwischen den Generationen und auch die Solidarität zu leben», sagt Marianne Hager von der Genossenschaft Gesewo. Die Gemeinschaft managt sich in einem «basisdemokratischen Prozess», so Hager, selbst. Sie bestimmt in monatlichen Sitzungen, wer einzieht, welche Arbeiten zum Beispiel im Garten durch wen erledigt werden müssen usw. Es gibt eigene Wohnungen, aber auch viele unterschiedliche Gemeinschaftsräume, die dem aktiven Zusammenleben genügend Raum lassen, wie Waschräume, Werkstätten, Musikzimmer, Gästezimmer, umlaufende Balkone usw. Im Alltag hilft man sich gegenseitig aus.

Auch wer sich für eine konventionelle Wohnform entscheidet – egal ob in einer Mietwohnung oder im Eigenheim – kann lange in den eigenen vier Wänden und somit selbstbestimmt und unabhängig bleiben. Es lohnt sich allerdings, das Thema rechtzeitig anzupacken und entsprechende Vorkehrungen zu treffen. Sei es, dass man zum Beispiel von einem grossen Haus mit Garten und mehreren Etagen in eine Wohnung umzieht oder dass man den Wohnsitz zum richtigen Zeitpunkt altersgerecht umbaut.

So sollten beispielsweise der Eingangsbereich des Gebäudes sowie die Wohnräume rollstuhl- bzw. rollatorgän-



gig sein; ausserdem sollte das Haus über einen Lift verfügen. Neben der baulichen Beschaffenheit des Wohnsitzes

### «Wir wollen die Solidarität aktiv fördern.»

Marianne Hager

gibt es noch viele weitere Aspekte, die einem im Alter den Alltag in den eigenen vier Wänden einfacher machen. So ist ein gutes Verhältnis zu Familie, Freunden und Nachbarschaft schon in jungen Jahren Gold wert. Später erhöht ein gutes Beziehungsnetz die Sicherheit und man hilft sich gegenseitig mit kleinen Besorgungen oder bei Notfällen.

Wichtig ist auch die geografische Lage des Wohnsitzes: Guter Anschluss an den öffentlichen Verkehr ist in einer Zeit ohne Auto oder Velo Bedingung für die aktive Teilhabe am sozialen Leben. Auch die Nähe zu Einkaufsmöglichkeiten und Dienstleistungen (Ärzte, Coiffeur, Podologe usw.) des täglichen Bedarfs ist von Vorteil. Und schliesslich: Gelangen Lieferdienste, die Reinigungskraft, der Hausarzt, ein ambulanter Mittagstisch oder ein Pflegedienst dorthin?

Denn bis ins hohe Alter selbstständig zu bleiben, bedeutet auch, rechtzeitig Unterstützung zu suchen. Das Engagement einer Haushaltshilfe ist nicht nur angenehm, es beugt auch Unfällen und deren Folgen vor. Im Krankheitsfall helfen die Spitex und ähnliche Dienstleister auch mit pflegerischen Einsätzen vor Ort. Darüber hinaus erprobt die Spitex Zürich Sihl derzeit den ambulanten Einsatz von Advanced Practice Nurses (APN). Das sind Pflegefachpersonen mit Masterabschluss, die gezielt und vor Ort zum Umgang mit chronischen Erkrankungen wie Bluthochdruck, Demenz, Herz- und Kreislauferkrankun-

gen beraten sowie weitergehende Hilfsangebote aufzeigen und in die Wege leiten können. Sie sind kontinuierliche Ansprechpartner für die Patientinnen und Patienten und deren Angehörige und arbeiten eng mit dem Hausarzt zusammen. Bisweilen übernehmen sie übliche pflegerische Aufgaben, sie sind aber in erster Linie in der Früherkennung sowie der Prävention aktiv, zum Beispiel mit Bewegungsübungen zur Vermeidung von Stürzen. «Die APN schlagen eine Brücke zwischen Medizin und Pflege und helfen damit, einen etwaigen Heimeintritt hinauszuzögern», erklärt Peter Eckert, Leiter Fach- und Pflegeentwicklung der Spitex Zürich Sihl.

Und wie so vieles verändert die Digitalisierung auch das Thema Wohnen im Alter. Produkte, die unter dem Oberbegriff «Smart Home» bereits grössere Märkte erobern, sind auch für ältere Menschen interessant. Da heisst es dann «Ambient Assisted Living». Auch Seniorinnen und Senioren profitieren von zentraler und elektronischer Steuerung von Unterhaltungssystemen, Türklingeln, Heizung, Licht und Storen oder schlüssellosen Türen. Spezifischer wird es zum Beispiel mit einem System, das erkennt, wenn jemand stürzt und einen Notruf auslöst. Dabei geht es um automatische Herd- oder Stromabschaltungen zum Beispiel beim Verlassen der Wohnung oder um intelligente >

### Tagesbetreuung für Kinder und Senioren

Tandem in Bülach ist schweizweit die erste Tagesstätte für Kinder und Senioren in Bülach. Ebenso wie die Kinder besuchen auch die Senioren die Gruppe regelmässig, um pflegende Angehörige zu entlasten bzw. deren Berufstätigkeit zu ermöglichen. Um beide Altersgruppen kümmert sich qualifiziertes Betreuungspersonal. Kinder, die heute oft weit entfernt von den Grosseltern aufwachsen, lernen, Rücksicht zu nehmen und ein ganz natürliches Verhältnis zu älteren Menschen zu entwickeln. Angesprochen sind Senioren, die Kinder lieben und die nur leichten Pflegebedarf haben. [www.tandem-tagesbetreuung.ch](http://www.tandem-tagesbetreuung.ch)

### Mehrgenerationenhaus: moderne Geborgenheit

Seit fünf Jahren funktionieren die 151 Wohnungen in der «Giesserei» in Oberwinterthur nun schon als Mehrgenerationenhaus. Die Bewohnerschaft repräsentiert die demografische Verteilung der Schweizer Bevölkerung beinahe perfekt. Alle Wohnungen der einzelnen Parteien sind «normale» Wohnungen. Aber bereits die Balkone sind umlaufend und stehen allen zur Verfügung. Grosszügige Gemeinschaftsräume sorgen für das Zusammensein. Jeder Bewohner verpflichtet sich zu rund 30 Stunden Arbeit jährlich zum Wohle aller. [www.giesserei-gesewo.ch](http://www.giesserei-gesewo.ch)

### WG im Alter: einsam nur auf Wunsch

Nicht nur «ewige Studenten» spricht das Modell einer altersdurchmischten WG an. Die Genossenschaft Kraftwerk1 beispielsweise vermietet mehrere WGs und Clusterwohnungen in den Siedlungen Hardtturm in Zürich und der Siedlung Heizenholz in Zürich Höngg. Typisch ist der partizipative Ansatz der Genossenschaft, die den Bewohnern grosse Mitbestimmung bei Vermietung, Entwicklung und Gestaltung «ihrer» Immobilien gibt. Auch der Altersdurchmischung in den Siedlungen wird ein hoher Stellenwert beigemessen. [www.kraftwerk1.ch](http://www.kraftwerk1.ch)

# Die Gesamtsituation zählt

**Kann ich meine Hypothek im Alter behalten? Bei guter Planung kein Problem, sagt Martin Loosli von der Zürcher Kantonalbank.**



Martin Loosli,  
Leiter Produkt-  
management  
Finanzierungen

## Was ist punkto Eigenheimfinanzierung mit Blick aufs Alter zu beachten?

Eine Faustregel sagt, dass die mit dem Eigenheim verbundenen Kosten – Hypothekarzins und Nebenkosten – maximal 33% des Nettoeinkommens betragen sollten. Die Einkommenseinbußen, die eine Pensionierung in der Regel mit sich bringt, wird jedoch durch die Gesamtbetrachtung der Einkommens- und Vermögenssituation sowie der meist tiefen Belehnung etwas kompensiert. Ältere Hypothekarschuldner sollten sich deshalb nicht verunsichern lassen. Es empfiehlt sich jedoch, seine persönliche Situation frühzeitig vor der Pensionierung mit seinem Kundenberater zu analysieren, um gemeinsam eine nachhaltige, massgeschneiderte Lösung zu finden.

## Was gilt für Personen, die erst nach der Pensionierung eine Hypothek aufnehmen möchten?

Für sie gelten dieselben Kriterien wie für Erwerbstätige. Die stabile Einkommenssituation von Rentnern wird jedoch positiv berücksichtigt. Bei moderaten Belehnungen können so auch Kosten von mehr als 33% akzeptiert werden, was mehr Flexibilität ermöglicht.

## Viele sind unsicher, wie weit sie ihre Hypothek amortisieren sollen.

Der Entscheid zu einer Amortisation über die vertraglich festgelegte Höhe hinaus hängt von verschiedenen Überlegungen ab. Einerseits lassen sich dadurch Zinskosten sparen. Andererseits können die Zinskosten vom steuerbaren Einkommen

abgezogen werden. Im aktuellen Tiefzinsumfeld lassen sich so aber in den wenigsten Fällen Steuern sparen. Der Anteil des Vermögens, der im Eigenheim gebunden werden soll, ist zudem bei jedem Kunden individuell zu beurteilen. Auch hier lohnt es sich, die persönliche Gesamtsituation bereits frühzeitig mit einem Spezialisten zu besprechen.

## Vielen wird das eigene Haus im Alter zu gross. Was ist beim Wechsel in eine Eigentumswohnung zu beachten?

Man sollte Kauf und Verkauf so gut wie möglich koordinieren. Trotzdem kommt es vor, dass der Kauf der Wohnung vor dem Verkauf des Hauses abgewickelt werden muss. In diesen Fällen ist eine Überbrückungsfinanzierung für das neue und das alte Eigenheim möglich.

## Wie sollte ich vorgehen, wenn ich mein Eigenheim altersgerecht umbauen möchte?

Werterhaltende Investitionen können vom steuerbaren Einkommen abgezogen werden. Weil das Einkommen vor der Pensionierung meist höher ist, kann es sich aus steuerlicher Sicht lohnen, umfangreiche Arbeiten bereits vor der Pensionierung vornehmen zu lassen und auf mehrere Jahre aufzuteilen. Prüfen Sie mit Ihrem Kundenbetreuer, was sinnvollerweise aus eigenem Ersparnis und was aus einer Hypothekarerhöhung finanziert werden sollte.

Weitere Informationen unter:  
[www.zkb.ch/eigenheim](http://www.zkb.ch/eigenheim)

Rauch- und Wassermelder sowie um Tür- und Fensteralarme.

Auch im gesundheitlichen Bereich ist das Angebot gross: von elektronischen Tabletenspendern über Aufstehhilfen bis hin zu elektronischen Messgeräten, die verschiedene Vitalfunktionen überwachen und auffällige Werte auf Wunsch direkt an einen Pflege- oder Notdienst übermitteln. Darüber hinaus gibt es sogar Ortungssysteme, die leicht dementen Personen kleinere Ausflüge ermöglichen, weil sie jederzeit wiedergefunden werden können.

Die Entwicklung solcher Assistenzsysteme ist noch lange nicht abgeschlossen. Entscheidend ist aber deren Akzeptanz, sagt das Interdisziplinäre Kompetenzzentrum Alter der FHS St. Gallen. Schon jetzt scheint sicher, dass künftige Altersgenerationen, spätestens aber die Digital Natives, ihnen

## «Die Spitex hilft, den Heimeintritt hinauszuzögern.»

Peter Eckert

gegenüber aufgeschlossener sein werden. Und nein: Damit sind wir keineswegs bei der dystopischen Zukunftsvision eines George Orwell in «1984», denn Einsatz und Umfang von «Big Brother» wird individuell gesteuert und so dosiert, dass es sich den Lebensstadien des Einzelnen anpasst, der damit so lange wie möglich selbstwirksam ist und seine Lebensqualität sichern kann. <



### Mehr Lebensqualität im Alter

Die Spitex ermöglicht wohnen und leben zu Hause für Menschen, die Pflege benötigen. Die Zürcher Kantonalbank ist Hauptsponsorin des Spitex Verbandes Kanton Zürich, dem Dachverband der Spitex-Organisationen im Kanton.



# Bastlonaut Basil

und das grosse Glück

DAS NEUE  
MUSICAL VON  
ANDREW  
BOND

maerlimusicaltheater.ch

ticketcorner.ch

Schweizer Tournee | Oktober 2018–April 2019



# Ganz sich gehören

Älterwerden heisst, plötzlich über den grössten Luxus unserer Gegenwart frei verfügen zu können: Zeit!

TEXT Brigitte Ulmer  
ILLUSTRATION Riikka Laakso

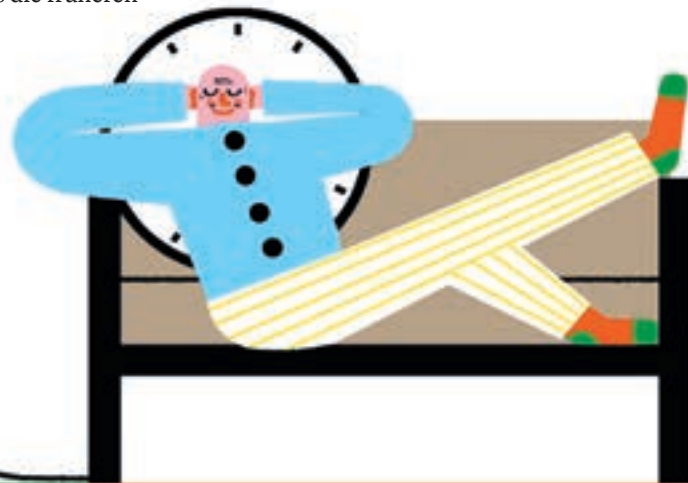


Ich dachte immer, ich sei ein realistischer Mensch. Bis zu dem Zeitpunkt, als mich eine junge Verkäuferin kürzlich zwischen Umkleidekabine und einem Berg zurückgegebener Badeanzüge als «Madame» ansprach. Ich, Madame? Da ahnte ich, dass Selbst- und Fremdbild bei mir auseinanderklafften. Obwohl: Ich gehöre wirklich nicht zu denen, die sich derselben Sprache bedienen wie Teenager oder T-Shirts mit anbietenden Slogans tragen. Ich schätze die Eigenheiten, die

jedes Alter mit sich bringt. Aber die des Alters? Oder besser gesagt: Die meines eigenen Alters? Man könne sein Alter nicht fühlen, sagte meine Mutter. Da war sie schon weit über sechzig. Ich bin zwar «erst» in den mittleren Jahren, aber vielleicht ist es doch Zeit, dem Altern ein paar Gedanken zu widmen. «Am besten ignoriert man es», sagt mein Partner dazu lapidar. Er ist Engländer, also Stoiker. Nimmt hin, was kommt. Aber beim Älterwerden handelt es sich um ein Paradox: Einerseits soll man aktiv bleiben, weiterleben wie bisher und gleichzeitig gilt es, ein paar Vorkehrungen zu treffen, wie man es verbringen, welche Haltung man dazu einnehmen will. Ein Kurzcheck auf Instagram zeigt, dass die früheren

Altersstereotypen neuen gewichen sind. Unter dem Hashtag «Womenover50» und «proaging» stösst man auf sich sinnlich präsentierende Frauen mit langen grauen Haaren, Männer mit silbergrauem Dreitagebart. Also zurück ins wahre Leben.

Mein Grossonkel, 93: Er macht jeden Tag seine 30 Liegestützen auf seinem Teppichboden, steigt, wenns sein muss, in die Londoner U-Bahn und verbringt jeden Abend in einem anderen Konzertsaal. Nicht wirklich, sondern er setzt sich dazu feierlich an seinen Computer, stülpt sich seine Kopfhörer über und beamt sich ins Wiener Konzerthaus, in die Berliner Philharmonie oder die Carnegie Hall





in New York. Er verbringt ganze Abende so. Oder meine Mutter: Sie konnte wunderbar geniessen, herrlich unvernünftig sein, sie setzte sich im fortgeschrittenen Alter auf den Beisitzer eines Segelfliegers und sie reiste allein nach Marokko. «Es wartet niemand mehr auf mich», war ihr Lieblingspruch. Sie sagte es nicht vorwurfsvoll. Sie sagte es triumphierend. Sie, die ihr Leben der Versorgung ihrer Töchter und ihres Mannes widmete, eroberte sich in späten Jahren selbst zurück. Oder meine Freunde: Sie reisen gerade für ein paar Monate kreuz und quer durch Russland, mit ihrem kleinen Airstream-Anhänger, den sie sich nach der Pensionierung gekauft haben.

«Nichts mehr müssen, nur noch können» – der Satz öffnet überraschende Perspektiven. Er bedeutet, dass man zum ersten Mal sich selbst gehört. Beschenkt mit Zeit. Nicht durchgetaktete. Selbstbestimmte. In einer Zeit, in der fast jeder, gefangen im Spinnennetz von Terminen und

zugeschüttet von E-Mail-Lawinen, unter der Beschleunigung leidet, ist Zeithaben ein rares Gut geworden. Das Alter bietet somit den ultimativen Luxus. Und ist damit geradezu erstrebenswert. Ich kann mich aus dem beschleunigten Leben, das heute selbst Junge überfordert, verabschieden. Ich kann, metaphorisch gesprochen, von der Autobahn auf die Landstrasse abbiegen, wo ohnehin mehr Überraschungen auf mich warten als zwischen den Leitplanken, und meine Aufmerksamkeit den kleinen Dingen des Alltags schenken.

Zeit haben bedeutet ja nicht, dass ich mich für den Rest meiner Tage zurücklehne. Aber dass ich sie mir selbst einteilen kann. Es eröffnet mir die Möglichkeit, meine Energie in Dinge zu stecken, die nicht mit dem Verdienen des Lebensunterhalts verbunden sind. Was für ihn jetzt das höchste Gut sei, habe ich meinen Grossonkel gefragt. Er antwortete mit einem genüsslichen Lächeln, als hörte er gerade wieder die «Kinderszenen» von Schumann in der Elbphilharmonie. «Dass ich aus meinen eigenen Ressourcen leben kann.»

Er meinte nicht Geld. Er meinte immaterielle Quellen, aus denen er schöpfen kann. Es ist die Fähigkeit, sich jederzeit mit Dingen beschäftigen zu können, die man liebt. Und genau dafür hat man endlich Zeit. Ich kann Stammgast meiner Bibliothek werden und mich endlich durch die Weltliteratur lesen – nicht nur zehn Minuten, bevor ich die Nachttischlampe ausknipse, und in den Ferien. Ich kann meine Zeit anderen zur Verfügung stellen, die nicht genug davon haben. Ich kann einen verschütteten Traum leben: Klavierspielen lernen? Ich kann einfach nichts tun und damit meinen Gedanken freien Lauf lassen – eine Inkubationsphase einer Zukunftsidee?

Vielleicht dehnt sich ja die Zeit im Alter wieder, wie in jenen endlos erscheinenden Sommertagen, als ich als Kind, fern von Verantwortung, nur im Jetzt lebte. <

**Brigitte Ulmer** ist freie Journalistin und schreibt u. a. für «Bilanz» und «NZZ am Sonntag». Sie liebte es schon immer, vom Erfahrungsschatz ihrer älteren Freunde, Bekannten und Verwandten zu zehren. Sie findet, Alter ist eine abstrakte Zahl. In ihrem Fall eine 55.





# SAPHIR

VITZNAU

Zu verkaufen in Vitznau LU



# Karl

CHARMANTE  
FERIENWOHNUNGEN

Zu verkaufen in Illgau SZ



# Bergrausch

Wohneigentum in Emmetten NW

Zu verkaufen in Emmetten NW



# Tirano

Wohnen mit südlichem Flair

Zu verkaufen in Gersau SZ



Christoph Schenk

# Das Dorf wird digital

ILLUSTRATION Jörn Kaspuhl



**U**nser Leben ist zunehmend digital vernetzt. Dadurch entstehen neue Formen in der Wirtschaft, der Arbeitswelt und im täglichen Zusammenleben. Die Digitalisierung ist in beinahe allen Lebensbereichen angekommen und krempelt unser gesellschaftliches Verhalten gehörig um. Das kann Ängste bei denjenigen wecken, die nicht an der digitalen Welt teilnehmen. Interessierte und neugierige Menschen kennen und schätzen hingegen die mit der Digitalisierung verbundenen Möglichkeiten und Erleichterungen. Haben Sie sich schon einmal Ihren Einkauf nach Hause liefern lassen oder eine Adressänderung online erledigt?

Weil wir aufgrund der medizinischen Fortschritte länger leben und aktiv bleiben, wird speziell für Senioren eine Vielfalt an Produkten und Dienstleistungen in den Bereichen Freizeit und Lebensqualität entwickelt und angeboten. Hier zeichnet sich besonders in den hoch entwickelten Ländern ein wirtschaftlicher Megatrend ab. Sind Vorbehalte bei den älteren Generationen angesichts der fortschreitenden Digitalisierung also begründet?

Befragungen haben ergeben, dass sich Senioren vor allem um ihre körperliche und geistige Gesundheit Gedanken machen, gefolgt von der Sehnsucht nach Selbstbestimmung. Wer hat nicht das Bedürfnis nach sozialem Austausch und abwechslungsreicher Freizeitgestaltung? Ältere Menschen, die neue Technologien und Kommunikationsformen nutzen, leben gesünder und sind mobiler. Zudem haben sie ein grösseres soziales Netzwerk und eine höhere Lebenszufriedenheit.

Neben dem Komfort und der stetigen Verfügbarkeit lässt die Digitalisierung gewisse Dienstleistungen vielleicht etwas anonym erscheinen. Sie kann den sozialen Kontakt und Aus-

tausch aber auch fördern. Denken Sie an die vielen Interessensgruppen, Foren und speziellen Themenkanäle, die Möglichkeiten für Austausch bieten. Es gibt sogar Plattformen, auf denen vitale Rentner ihr Können und Wissen anbieten und zu barer Münze machen.

Darüber hinaus wären innovative, neue Geschäftsmodelle, wie sie etwa die Sharing Economy hervorbringt, ohne neue Kommunikationsformen undenkbar. Auch vor der Finanzbranche macht diese Entwicklung nicht Halt. Zahlungen sowie Dauer- und Börsenaufträge werden heute in der Regel digital erteilt; E-Banking ist bei den meisten Standard. Um von der kompletten Dienstleistungspalette rund um das Anlagegeschäft profitieren zu können, wird der digitale Zugang in Zukunft noch wichtiger.

Unsere globalisierte Gesellschaft lässt mit der Digitalisierung Zeitzonen, Grenzen und Generationen verschmelzen. Sie schafft dadurch nicht nur ökonomischen Nutzen und Erleichterung im Alltag, sondern fördert auch die Gemeinschaft und den sozialen Kontakt. Zwar bleiben das schwarze Brett und der Brunnen stehen, wo sie sind – und doch existiert die Dorfgemeinschaft heute physisch und digital. <

**Christoph Schenk**, 52, ist Wirtschaftswissenschaftler und seit 2014 Chief Investment Officer (CIO) der Zürcher Kantonalbank.

# Verpackungskünstler

Ob simpel oder anspruchsvoll – Optimo Logistics findet für jedes Gut die passende Verpackung. Zentrales Element beim Schreinern und Umhüllen: die Werkbank. Max Schmid, Leiter Verpackungen und Lagerlogistik, erzählt aus der Praxis.

TEXT Franziska Imhoff  
BILD Saskja Rosset

«Ich gehöre hier sozusagen zum Inventar – wie unsere Werkbank», sagt Max Schmid lachend. Seit 17 Jahren ist er bei Optimo Logistics tätig. Er entwickelt mit seinen Teams Verpackungslösungen für Waren, die Optimo Logistics – vom BAZL auch für die sensible Luftfracht zertifiziert – von Winterthur und Zürich Oerlikon aus per Lastwagen oder Zug und anschliessend per Schiff oder Flugzeug in die ganze Welt transportiert.

«Von der winzigen Unterlagsscheibe, die wenige Gramm wiegt, bis zum 185 Tonnen schweren Kompressor-Triebwerk haben meine Mitarbeitenden schon ziemlich alles verpackt», so der gelernte Bau- und Möbelschreiner. Neben industriellen Gütern etwa auch Musikinstrumente, Kunstgegenstände, Motorräder oder Luxusobjekte.

Handliche Güter werden an der Werkbank vorverpackt und anschliessend in Kartons, Kisten, Containern oder Spezialverpackungen platziert. Grössere gelangen in die Grossteilpackerei.

Besonders anspruchsvoll ist das Verpacken von Medizinal- und Elektrogeräten sowie von Glas, Kunst und Antiquitäten. Max Schmid erinnert sich an ein Gemälde, das als «diplomatic good» von Bern auf eine Südsee-Insel transportiert werden musste. Warenwert: mehrere Millionen US-Dollar. «Da

ist eine über alle Zweifel erhabene Verpackung mit raffinierter Polsterung oder schwimmendem Boden im wahrsten Sinn Gold wert», so Schmid.

Beim morgendlichen Rundgang durch den Betrieb macht er sich ein Bild davon, welche Aufträge anstehen, und bespricht damit verbundene Herausforderungen mit seinen Teamleitern. Ideal ist eine Verpackung, wenn sie die Besonderheiten des Transportguts berücksichtigt, dabei möglichst klein und leicht, aber trotzdem stabil und robust ist und darüber hinaus einfach manövriert werden kann, sei es mit Bodenrolli, Stapler oder Kran. «Nicht ganz trivial war das zum Beispiel bei einer kompletten Küche, die wir einst nach New York in die Schweizer Vertretung der UNO lieferten», erinnert sich der 56-Jährige.

Heute kommen beim Verpacken vielfältige Materialien zum Einsatz, darunter auch Kunststoff – etwa beim «Schrumpfen», dem Einschweissen eines Objekts in Kunststofffolie. Als Verpackung für grosse und schwere Güter seit jeher bewährt haben sich zudem Holzkisten. Die Kistenproduktion blickt denn auch auf eine lange Tradition zurück. «Früher war es Standard, dass Industrieunternehmen ihre eigenen Kisten herstellten. Heute lagern sie deren Produktion aus, um sich auf ihr Kerngeschäft sowie auf Forschung und Entwicklung zu konzentrieren», sagt Schmid. Auch Optimo Logistics hat ihre Wurzeln im goldenen Industriezeitalter. Über Jahrzehnte hinweg ein Profitcenter des Sulzer Konzerns, wurde sie im Zuge eines Management-Buy-outs zu einem Bereich der Optimo Service AG ([www.optimo-service.com](http://www.optimo-service.com)).

Die Holzkisten werden bei Optimo Logistics noch heute eigenhändig an Werkbänken in einer 2'000 m<sup>2</sup> grossen Produktionshalle gefertigt. Diesen Platz braucht es, so Schmid, denn: «Die grösste Kiste, die wir je geschreinert haben, war 14 Meter lang, 4 Meter breit und 3,20 Meter hoch – und passte definitiv auf keine Werkbank mehr.» <

## Meine Bank

In dieser Rubrik porträtiert das Magazin «ZH» Menschen aus dem Kanton Zürich mit einem besonderen Verhältnis zu einer Bank – «Bank» in den unterschiedlichsten Bedeutungen des Wortes.





Es gibt kaum etwas, was er und seine Mitarbeitenden nicht verpacken können: Max Schmid, Leiter Verpackungen und Lagerlogistik bei Optimo Logistics.





# Die neue ZKB Anlageberatung.

## Jetzt wechseln, damit alles besser bleibt.

Informieren Sie sich jetzt auf [zkb.ch/anlegen](https://zkb.ch/anlegen)

Bei uns wird Ihr Portfolio täglich überwacht. Optimierungsvorschläge erhalten Sie sofort und individuell. Lernen Sie unsere neue Anlagewelt bei einem persönlichen Gespräch kennen.

Die nahe Bank



Zürcher  
Kantonalbank