

# Heimspiel



Informationen zur Welt der Spitex | Hilfe und Pflege zu Hause

03  
08

ISSN 1661-8513  
SPITEX BERN  
CHF 3.40

## Senioren in Bewegung

Das Heimspiel besuchte eine Gymnastikstunde  
im Domicil Spitalackerpark.

Seite 9

### Wellness in den eigenen vier Wänden

Mit Sahne, Quark und ätherischen Ölen verwandeln Sie Ihre Wohnung in eine entspannende Wellness-Oase. Seite 4

### Noch grüner, noch besser

Pflanzen verbessern nicht nur das Raumklima, sondern machen auch glücklich. Seite 16

# Wellness: Do-it yourself



Marcel Rüfenacht, Direktor SPITEX BERN

*«Achten wir auf gesunde Ernährung und bleiben zufrieden – dann sind wir länger gesund und glücklich in den eigenen vier Wänden!»*

Das Wort «Wellness» – zu Deutsch: durch leichte körperliche Betätigung erzielt Wohlbefinden – ist heutzutage in aller Munde. Darunter versteht man Methoden und Anwendungen, die das körperliche, geistige und seelische Wohlbefinden steigern. Ernährungsbewusstsein, körperliche Fitness, Stressmanagement und Umweltsensibilität gehören zu diesem Lebensstil. Zahlreiche Hotels haben Wellness-Bereiche eingerichtet, in denen gestresste Manager das Tagesgeschäft vergessen können. Kreuzfahrtschiffe bieten auf hoher See einen Wellness-Bereich für ihre Erholung suchenden Gäste an. Neudings gibt es in Bern ein traditionelles türkisches Bad, ein Hamam, wohltuend für Körper und Seele. Natürlich hat jedes Wellness-Erlebnis seinen Preis. Aber müssen wir denn von zu Hause weg, um unsere Batterien aufzuladen? Einen Wellness-Tag können Sie nämlich auch zuhause einlegen: Während die einen vom entspannenden Bad mit aromatischen Düften in der eigenen Badewanne träumen, fühlen sich andere in der eigenen Sauna wohl. Manche wiederum bevorzugen ein wohltuendes Fussbad und schauen dazu einen Film. Oder sie kuscheln sich nach dem Duschen in eine warme Decke und hören bei Kerzenlicht die Lieblings-CD. Lesen Sie ab Seite 4 Tipps und Tricks für Ihr eigenes Wohlfühl-Programm.

Die Beschäftigung mit dem eigenen Wohlergehen kann aber auch auf anderen Ebenen stattfinden: Erotik und Sexualität beispielsweise können den Wohlfühl-Faktor heben. Der Sexologe Peter Gehrig beobachtet sogar, dass sexuell aktive Menschen besser mit Schmerzen zurechtkommen (siehe Text ab Seite 11). Die Beschäftigung mit Pflanzen steigert ebenfalls die Zufriedenheit, wie Sie auf Seite 16 lesen können. Und die Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Seniorengymnastik im Domicil Spitalackerpark tun etwas für ihr Wohlbefinden, indem sie sich jeden Montag anderthalb Stunden lang bewegen. Eine Reportage über die Gymnastikstunde finden Sie ab Seite 9. Gönnen wir uns ruhig ab und zu eine Massage, ein entspannendes Bad; bewegen wir uns beim Spazieren, Walken oder bei der Gymnastik und bauen so Stress ab. Achten wir auf gesunde Ernährung und bleiben zufrieden – dann sind wir länger gesund und glücklich in den eigenen vier Wänden!

Marcel Rüfenacht, Direktor SPITEX BERN



## Impressum

HEIMSPIEL – Offizielles Magazin der SPITEX BERN

**Herausgeberin** SPITEX BERN Verein für ambulante Dienste der Stadt Bern, Könizstrasse 60, Postfach 450, 3000 Bern 5, Tel. 031 388 50 50, verantwortlich: Katharina Bieri, Tel. 031 388 50 55, katharina.bieri@spitex-bern.ch, www.spitex-bern.ch **Redaktion** typisch – atelier für mediengestaltung, Landoltstrasse 61, Postfach, 3000 Bern 23, Tel. 031 372 55 55, redaktion@typisch.ch, www.typisch.ch, verantwortlich: Patrick Bachmann, Tel. 031 372 51 10, pat@typisch.ch **Autorinnen und Autoren dieser Ausgabe** Annett Altvater, Patrick Bachmann, Katharina Bieri, Marcel Rüfenacht, Helen Weiss, Yves Zenger **Anzeigenverkauf** typisch – atelier für mediengestaltung, Petra Schawaller, Tel. 026 674 34 55, inserate@typisch.ch **Konzept/Gestaltung** typisch – atelier für mediengestaltung, Bern, Tel. 031 372 55 55, info@typisch.ch **Fotos** Roland Blattner (Seiten 2, 3, 18, 19, 22), Nicolas Fojtu (Seite 14), Daniel Fuchs (Titelbild, Seiten 3, 8, 9, 10), Demarco, fotolia.com (Seiten 16/17), Cartagena, fotolia.com (Seite 5), Werner Stapelfeldt, fotolia.com (Seite 7), plainpicture.de (Seiten 4, 11) **Druck** Rub Graf-Lehmann AG, Murtenstrasse 40, 3001 Bern, Tel. 031 380 14 80, www.rubmedia.ch **Preis** Fr. 3.40, Heftpreis im Mitgliederbeitrag der SPITEX BERN inbegriffen **Druckauflage** 15000 Exemplare **Erscheinungsweise** 4-mal jährlich **Nächste Erscheinungsdaten** 4/2008 («Grenzenlos – Spitex International»): 26. November 2008; 1/2009 («Naturheilkunde»): 6. März 2009; 2/2009 («Gesundheitspolitik»): 8. Juni 2009; 3/2009 («Palliation und Tod»): 7. September 2009 **Bitte beachten Sie die Anzeigen. Wir danken den Inserenten für ihr Engagement, sie unterstützen damit die SPITEX BERN.**

# SPITEX BERN dankt für Ihre Spende

Als gemeinnützige Organisation ist SPITEX BERN auf Spendengelder angewiesen. Wir zeigen gerne auf, wofür die Spendengelder verwendet werden.



Den jährlichen Klientenausflug können wir dank Ihrer Spenden durchführen.

■ **Klientenfonds** Die Mittel des Klientenfonds kommen ausschliesslich verunfallten, betagten und behinderten Menschen zugute, welche die Dienste der Spitex benötigen. Spitexdienstleistungen oder Massnahmen, die das Leben Einzelner erleichtern, werden aus diesem Fonds bezahlt, wenn zuvor andere Finanzierungsmöglichkeiten wie Versicherungen oder eigenes Einkommen beziehungsweise Vermögen ausgeschöpft sind. Massnahmen, die im Interesse aller anspruchsberechtigten Personen liegen und nicht anderweitig finanziert werden können, werden ebenfalls aus dem Klientenfonds beglichen, etwa der jährliche Klientenausflug.

■ **Fonds für ambulante Palliativpflege** Die Mittel dieses Fonds kommen Personen zugute, welche die Dienste der ambulanten Palliativpflege der SPITEX BERN benötigen. Unterstützt werden lebenserleichternde Massnahmen. Auch eine Beteiligung an den Kosten für Spitexdienstleistungen ist möglich. Mit dem Fonds können zudem Massnahmen unterstützt werden, die im Interesse der Gesamtheit des anspruchsberechtigten Personenkreises liegen und nicht anderweitig finanziert werden können.

■ **Fonds Kinderspitex** Mit den Mitteln aus diesem Fonds werden beispielsweise Projekte oder Einzelmassnahmen

men sowie der Kauf von Spielzeugen und Gegenständen zur Ablenkung der Kinder während des Spitex-Einsatzes finanziert. Zudem können Kinderspitex-Klienten in Härtefällen finanziell unterstützt werden. Dabei müssen Versicherungen und Einkommen beziehungsweise Vermögen ausgeschöpft sein.

■ **Fonds für Innovation und Entwicklung** Die Beiträge aus diesem Fonds kommen der Finanzierung von Projekten oder Einzelmassnahmen in Zusammenhang mit Innovation und Entwicklung von SPITEX BERN zugute.

■ **Personalfonds** Diese Mittel verwenden wir zugunsten der Spitex-Mitarbeitenden. Beispiele dafür sind Weiterbildung, Teamentwicklung, finanzielle Unterstützung bei Härtefällen oder vorzeitige Pensionierungen.

■ **Bildungsfonds** Mit den Mitteln dieses Fonds wird die Aus-, Fort- und Weiterbildung des Personals von SPITEX BERN finanziert.

Jede Spenderin und jeder Spender hat die Möglichkeit, selbst zu bestimmen, auf welche Art ihr oder sein Spendenfranken eingesetzt werden soll.

Wir danken allen, die unsere Organisation mit einer Spende berücksichtigt haben oder es noch vorhaben. ■

## Heimspiel 3/2008

4 Thema: **So verwandeln Sie Ihre Wohnung in eine Wellness-Oase**

8 Interview: **Warum Apotheken auf Prävention setzen.**



«Wir können viele Menschen von einer gesunden Lebensweise überzeugen», sagt Apothekerin Christine Waldner.

9 Reportage: **Das Heimspiel bewegte sich gemeinsam mit SeniorInnen bei der altersgerechten Gymnastik.**

11 Erotik: **Wir altern immer lustvoller. Zeit, ein paar Vorbehalte über Bord zu werfen.**

14 Interview: **Lieben will gelernt sein, sagt der Sexologe Peter Gehrig.**

16 Thema: **Wir schätzen den Blick ins Grüne. Denn Pflanzen tun uns gut.**

18 SPITEX BERN: **Die Büroexperten der Razzini AG bringen mehr Licht in die Büros der SPITEX BERN.**



21 Forum: **Stefan Kaufmann erklärt, warum Wellness und Prävention nicht in die Grundversicherung gehören.**

22 Rückblick: **Der Klientenausflug führte per Bus und Schiff durch das Seeland.**



# Telefon aus, Entspannung an

**WELLNESS FÜR ZUHAUSE** ■ Um sich zu verwöhnen, muss man nicht unbedingt ein Wellness-Paket im Hotel buchen. Wie wärs mit einem Wohlfühl-Wochenende in den eigenen vier Wänden?



*An Ihrem Wellness-Wochenende haben Sie nur eine Aufgabe: sich zu verwöhnen. Mails und Telefonate können unterdessen warten.*

VON ANNETT ALTVATER (TEXT)

**W**ellness, das kann ein entspannender Aufenthalt in der Sauna sein, ein Tag im Thermalbad oder ein Schönheits-Wochenende in einem edlen Hotel. Man muss aber gar nicht unbedingt in die Ferne schweifen, um es sich von Kopf bis Fuss gut gehen zu lassen. Denn auch die eigene Wohnung lässt sich in einen Wellness-Tempel verwandeln. Das ist erstens günstiger als der Besuch im Wellness-Center, zweitens schon mit wenig Aufwand umsetzbar und drittens werden Sie dabei sogar noch eingetrocknete Quarkreste aus dem Kühlschrank los. Das «Heimspiel» hat Ihnen Tipps für ein Wellness-Wochenende für zuhause zusammengestellt.

**Zunächst sollten Sie entscheiden**, ob Sie Ihr Pflege-Wochenende allein oder in Gesellschaft verbringen möchten. Laden Sie zum Beispiel eine Freundin ein, beziehen Sie Ihren Partner ins Entspann-Programm ein – oder bleiben Sie einfach allein und geniessen die Ruhe. Vergessen Sie aber nicht, Ihr Telefon auszuschalten. Sie sollten entspannen, statt Ihre Wohnung aufzuräumen. Wenn Sie schon jetzt wissen, dass Sie die schmutzige Wäsche keine zwei Tage lang liegen lassen können, dann legen Sie vorher noch eine Aufräum-Aktion ein. Denn äussere Ordnung hilft dabei, zur inneren Ordnung zu gelangen. Oder: «Wer sein Leben in Ordnung bringen will, muss erst einmal sein Haus aufräumen», sagt eine chinesische Lebensweisheit.

**Überlegen Sie sich**, was Sie an Ihrem Verwöhn-Wochenende essen möchten. Wenn Sie Lust haben aufwändig zu kochen, besorgen Sie sich rechtzeitig die Zutaten. Aber vielleicht wollen Sie gar nicht so viel Zeit in der Küche verbringen. Dann reservieren Sie einen Tisch in Ihrem Lieblingsrestaurant oder lassen Sie sich von Freunden bekochen. Verzichten Sie nicht auf ausreichend knackiges Gemüse und frische Früchte: Heidelbeeren, Kiwis und Birnen enthalten Tryptophan, eine Vorstufe des Glückshormons Serotonin. Und denken Sie auch an Ihre bevorzugten Leckereien – Sie wollen sich schliesslich verwöhnen und nicht kasteien. Eine andere Variante ist es, ganz auf Genussmittel wie Schokolade, Alkohol und Zigaretten zu verzichten.

**Ruhige Musik** wie Klassik oder Meditationsklänge hilft beim Abschalten. Achten Sie auch darauf, dass es angenehm warm ist in Ihrer Wellness-Oase. Kommen noch Duftkerzen dazu, ist die Stimmung perfekt. Legen Sie auch an Ihrem Wellnessstag immer wieder Ruhephasen ein, in denen Sie die Augen schliessen.



*Mit ein wenig Vorbereitung verwandeln Sie Ihre Wohnung in einen Wellness-Tempel.*

Es ist nicht ganz einfach, nichts zu tun, aber es ist einen Versuch wert: Wie fühlt es sich an, den Fernseher ausgeschaltet zu lassen, auf die Nachrichten zu verzichten und keine E-Mails zu lesen? Greifen Sie lieber zum Wälzer, der schon lange ungelesen auf dem Nachttisch liegt.

**Jetzt ist der optimale Zeitpunkt** für einen Meditationsversuch. Dafür benötigen Sie keinen Yoga-Kurs. Versuchen Sie eine einfache Atemübung: Schliessen Sie die Augen und atmen Sie bewusst ein und aus, bis tief in den Bauch. Stellen Sie sich vor, sie saugen den Duft einer Blume ein. Wiederholen Sie diese Übung zwölfmal hintereinander. Oder Sie entspannen sich durch Anspannung: Dabei spannen Sie jeweils fünf Sekunden lang Ihren Körper an. Konzentrieren Sie sich auf die Anspannung, anschliessend aufs Loslassen. Für Gelassenheit sorgt auch Pfefferminzöl: Tragen Sie das Öl in kreisenden Bewegungen auf Stirn und Schläfen auf. Das entspannt und erfrischt.

**Mit etwas morgendlicher Gymnastik** starten Sie schwungvoll in Ihr Wellness-Wochenende. Vielleicht wagen Sie sich jetzt an die Rückenübung, für die Sie sich sonst nie die Zeit nehmen oder walken mal wieder. Kurbeln Sie Ihren Kreislauf mit einer Radtour an oder spazieren Sie zum Einkaufen.

Anzeigen



**Alters- und Pflegeheim  
Kühlewil**

3086 Englizberg  
Tel. 031 960 31 11 • Fax 031 960 31 14  
office@kuehlewil.ch • www.kuehlewil.ch



**ARCHE**  
BESTATTUNGEN

**Tag und Nacht**

**031 302 20 32**  
Neubrückstrasse 70  
3012 Bern



Susann und Franz Lattrell

**Arche Bestattungen GmbH**  
www.arche-bestattungen.ch

### Alleine und trotzdem sicher

Über das Sicherheitstelefon von Vitatel kann jederzeit Hilfe gerufen werden. Das Funkarmband ist mit einem Mikrofon ausgestattet.



Vitelat hat ein Mikrofon ins Funkarmband integriert. Das kann Leben retten.

Das kommt leider häufig vor: Jemand rutscht aus, verletzt sich und liegt während Stunden in der eigenen Wohnung. Das Telefon ist plötzlich unerreichbar, und Nachbarn hören das Rufen nicht. Exakt für solche Situationen hat Vitatel ein Sicherheitstelefon entwickelt.

Hinter der schlichten Form von Vitatel, verbirgt sich ein High-Tech-Gerät, mit dem rund um die Uhr Hilfe herbeigerufen werden kann. Der Hilferuf erfolgt über das Funkarmband mit integriertem Mikrofon. Das Mikrofon, eine Exklusivität von Vitatel, erlaubt unabhängig vom Standort, direkt mit der Notrufzentrale zu sprechen. Diese organisiert Nachbarn, Verwandte oder vielleicht aber auch den Arzt, die Polizei oder die Ambulanz – je

nach Fall und Wunsch der hilfesuchenden Person.

Vitelat, gegründet im Jahr 2000, arbeitet mit der Notrufzentrale Mobi 24 zusammen. Als Tochtergesellschaft der Mobilair-Gruppe, bietet diese einen absolut zuverlässigen Dienst an 365 Tagen im Jahr. Das Preis-Leistungsverhältnis von Vitatel ist ausgezeichnet. Überzeugend ist auch die unbürokratische Abwicklung von der Bestellung bis zur Installation des Notruf-Systems.

Ein Anruf genügt und drei Tage später ist die Soforthilfe installiert. In dringenden Fällen sogar am selben Tag. Die Soforthilfe macht ihrem Namen Ehre.

Vitelat AG  
Mürtschenstrasse 42  
8048 Zürich  
Tel. 044 734 62 56  
www.vitelat.ch  
info@vitelat.ch



## Pflege und Betreuung ist eine Basis zum Erfolg.



**rubmedia**  
graf-lehmann

Druckerei Murtenstrasse 40, 3001 Bern  
Verlag Fon 031 380 14 80, Fax 031 380 14 89  
Neue Medien info@rubmedia.ch, www.rubmedia.ch

Spitzenklasse. 

Man muss sich einiges einfallen lassen, um aus dem Mittelmass herauszusteichen. Zum Beispiel tiefe Gebühren, attraktive Hypotheken, Pauschaltarife für Börsengeschäfte und Beratung auch am Samstag.

Für mehr Informationen oder ein persönliches Gespräch erreichen Sie uns unter 0848 845 400. Alles zu unseren Angeboten und Leistungen finden Sie zudem auf [www.migrosbank.ch](http://www.migrosbank.ch)

**MIGROS BANK**  
Es geht auch anders.



DER NEUE  
CITROËN **Berlingo**  
Der Nützliche mit Familiensinn

[www.citroen.ch](http://www.citroen.ch)

Promopreis ab Fr. 18'490.-



Berlingo 1.6i-16V X<sub>i</sub> 90 PS, 5 Türen, Fr. 21'890.-, Rabatt von Fr. 3'400.-, Promopreis Fr. 18'490.-; Verbrauch gesamt 8,2 l/100 km; CO<sub>2</sub>-Emission 195 g/km; Treibstoffverbrauchs-kategorie E; CO<sub>2</sub>-Durchschnitt aller angebotenen Fahrzeugmodelle 204 g/km. Abbildung nicht verbindlich. Empfohlene Verkaufspreis. Citroën behält sich das Recht vor, die technischen Daten und die Preise ohne Vorankündigung zu ändern.

BEI IHREM CITROËN-HÄNDLER

**CITROËN**  
**BERN**

Citroën (Suisse) SA  
Freiburgstr. 447, 3018 Bern  
Tel. 031 998 33 11 [www.citroen-bern.ch](http://www.citroen-bern.ch)  
1 Min. ab  Ausfahrt Bern-Niederwangen

EURO BEZUGS GELDE

NICHTS BEWEGT SIE WIE EIN CITROËN.  **CITROËN**



*Vergessen Sie beim Zubettgehen nicht, den Wecker auszuschalten. Und jetzt: so richtig ausschlafen.*

**Verwöhnen Sie Ihre Haut** mit einer Ölmassage, etwa mit einem duftenden Massageöl aus der Apotheke. Oder Sie mischen etwas Olivenöl mit Jojobaöl und massieren ausgiebig Ihre Glieder. Sie können lange, streichende Bewegungen an den Muskeln ausführen und an den Gelenken das Öl kreisend verreiben. Ein Massageroller aus Holz erleichtert die Arbeit. Weil zur Wellness auch ein Hauch Luxus gehört, können Sie Ihren Masseur doch mal nach seinen Tarifen für Hausbesuche fragen.

**In der warmen Badewanne** lässt es sich gut abschalten. Je nach Lust und Laune verträgt das Wasser einen Spritzer ätherisches Öl. Badezusätze mit anregender (Rosmarin, Fichtennadel) oder entspannender (Melisse, Lavendel) Wirkung erhält man beispielsweise in der Apotheke. Das Kleopatra-Bad für geschmeidige Haut können Sie selber mixen: Dafür geben Sie einen Liter Stutenmilch und einen Schuss Sahne ins Badewasser. Wenn Sie duschen, dann bringen Sie Ihren Kreislauf mit heisskalten Wechselduschen in Schwung.

**Ein Fussbad mit Zitronenöl** hilft gegen Stress. Rühren Sie zunächst zwei Esslöffel Sahne mit einer Tasse Milch an und geben Sie acht Tropfen Zitronenöl dazu. Diese Mischung rühren Sie ins 36 bis 40 Grad warme Wasser. Während Sie 15 bis 20 Minuten Ihre Füße baden, haben Sie Zeit zum Zeitung lesen, können eine Folge Ihrer Lieblingsserie anschauen oder einem Hörbuch lauschen. Anschliessend mit einem Bimsstein oder einer Raspel die Hornhaut vorsichtig abrubbeln. Wenn Sie sich etwas Besonderes gönnen wollen, machen Sie einen Termin bei der Pediküre. An Ihre Hühneraugen sollten Sie ohnehin nur einen Profi lassen. Wenn Sie Diabetiker sind, gilt das erst recht. Die Podologin kommt bestimmt auch zu Ihnen nach Haus.

**Pfefferminze macht die Hände zarter.** Einfach etwas Pfefferminze in den Händen verreiben und mit einem Frotteetuch abreiben. Ebenfalls hilfreich ist eine Mischung aus gleichen Teilen Zitronensaft und Olivenöl. Damit die Hände einreiben, einwirken lassen und mit einem Tuch abreiben, bis die Hände warm sind.

**Ein Körperpeeling** entfernt abgestorbene Hautschuppen, regt den Stoffwechsel an und sorgt für zarte Haut. Am einfachsten mischt man zwei Esslöffel grobes Meersalz mit etwas Milch zu einer streichfähigen Paste. Einmal kurz den Körper abduschen, dann das Peeling auftragen und kräftig mit dem Luffa-Handschuh, einem natürlichen Schwamm aus einem Kürbisgewächs, abrubbeln. Sie können auch eine Bürste verwenden. Bei den Füßen anfangen und in kreisenden Bewegungen nach oben und zum Herzen hin massieren. Das bringt den Kreislauf in Schwung.

**Spülen Sie Ihr Haar** nach dem Waschen mit Bier – so bringen Sie es zum Glänzen. Der Biergeruch verfliegt übrigens von selbst. Trockenes Haar wird mit Olivenöl geschmeidig. Dafür wird angewärmtes Olivenöl in den Haaren verteilt, anschliessend umwickelt man den Kopf mit einem Handtuch. Eine Stunde einwirken lassen, dann mit Shampoo auswaschen.

**Eine Gesichtsmaske** ist schnell selbst gemacht: Verrühren Sie zwei angewärmte Esslöffel Honig mit zwei Esslöffeln Buttermilch und einem Löffel Magerquark. Diese Paste wird grosszügig auf dem Gesicht verteilt. 30 Minuten einwirken lassen, dann gründlich mit lauwarmem Wasser abwaschen. Sie können die Maske auch auf Vorrat zubereiten und etwa drei Tage im Kühlschrank aufbewahren.

**Im Schlaf erneuern sich** unsere Hautzellen, der Körper baut schädliche Stoffe ab und im Traum verarbeiten wir unsere Erlebnisse. Um den Schlaf anzulocken, hilft Lavendel. Legen Sie sich ein Lavendelsäckchen unters Kopfkissen oder träufeln Sie etwas Lavendelöl darauf. Das macht den Geist müde, ebenso wie ein Saunagang. Der steigert zudem Wohlbefinden und Durchblutung, reinigt die Haut, entspannt die Muskulatur und stärkt das Immunsystem. Sauna-Fans schwören auf die klassische finnische Holzsauna mit Temperaturen zwischen 80 und 100 Grad und einer niedrigen Luftfeuchtigkeit von zehn Prozent. Vergessen Sie beim Zubettgehen nicht, den Wecker auszuschalten und schlafen Sie sich richtig aus. ■

# Rechtzeitiges Erkennen

## verbessert die Heilungschancen

**DIE APOTHEKE ALS GESUNDHEITZENTRUM ■ Apotheken setzen nicht nur auf die Behandlung von Krankheiten, sondern immer mehr auch auf die Prävention. Christine Waldner, Apothekerin der TopPharm Länggass Apotheke, sprach mit dem Heimspiel über Präventionskampagnen und deren Nutzen.**

VON YVES ZENGER (TEXT) UND DANIEL FUCHS (BILD)

### Frau Waldner, welche Präventionskampagne läuft derzeit?

Ab Mitte August sensibilisieren wir Schulkinder und deren Eltern für eine gesunde, ausgewogene Ernährung. Denn gesundes Essen verbessert die Konzentration und lässt die Schüler aufmerksamer lernen. Zudem sind Kopfläuse nach den Schulferien ein Thema. Weidenrinden-Shampoo und regelmässiges Kämmen sind wichtige präventive Massnahmen gegen die lästigen Parasiten.

### Gibt es noch andere Schwerpunkte bei der Vorbeugung?

Ja, im Herbst kann hier jeder sein persönliches Risikoprofil in Bezug auf das «Metabolische Syndrom» erstellen lassen, das ist ein Vorläufer der häufigen Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Zudem thematisieren wir Darmkrebs. Bei gesunden Personen ist ab 50 ein jährlicher Check in Bezug auf Blut im Stuhl sinnvoll. Nach einem Stuhltest können wir entscheiden, ob eine Darmspiegelung sinnvoll ist.

### Lässt sich der Erfolg einer Präventionskampagne überhaupt messen?

Wie viele Erkrankungen wir mit unserer Beratung verhindern, lässt sich kaum erheben. Wir erhalten jedoch immer wieder Dankeschöns, etwa von Kunden, die nach einem Lungenfunktionsstest mit dem Rauchen aufgehört haben. Das zeigt uns, dass wir etliche Menschen von den Vorteilen einer gesunden Lebensweise überzeugen können.

### Warum kommen Beratung suchende Personen in die Apotheke, statt zum Arzt zu gehen?

Es braucht keinen Termin, man kann jederzeit vorbeikommen und sich informieren lassen. Unsere Kunden schätzen, dass sie ungeteilte Aufmerksamkeit erhalten. Bei uns trauen sie sich,



*Apothekerin Christine Waldner nimmt sich Zeit, um ihre Kundschaft zu beraten.*

ihre Fragen zu stellen. Die 10 bis 50 Franken, die unsere Tests kosten, bezahlen die Kunden in der Regel gerne. Das hat den Vorteil, dass diese Kosten nicht das Gesundheitssystem belasten.

### Welche Vorbeugemassnahmen legen Sie den Leserinnen und Lesern des Heimspiels nahe?

Schon alltägliche Bewegung wie Treppensteigen oder Velofahren bringt etwas. Weiter erweisen farbige Gemüse und Früchte wegen ihrer antioxidativen Wirkung der Gesundheit einen guten Dienst, ebenso Ballaststoffe aus Vollkorngetreide. Fleisch kann zugunsten von Gemüse und Obst ruhig etwas reduziert werden. Und es ist essenziell, regelmässig die Werte bei Blutdruck, Zucker und Cholesterin messen und den Stuhl untersuchen zu lassen.

### Warum soll man sich bei Ihnen präventiv testen lassen?

Rechtzeitiges Erkennen von Risikofaktoren verbessert die Heilungschancen enorm. Oft ist die Krankheit noch gar nicht ausgebrochen, kündigt sich aber mit verschiedenen Zeichen bereits an. Das ist der richtige Moment, um erfolgreich eingreifen zu können. |

### Über Christine Waldner

Christine Waldner ist Apothekerin FPH. Die 46-Jährige übt ihren Beruf seit 20 Jahren voller Begeisterung aus und ist spezialisiert auf den direkten Kontakt mit der Kundschaft. Sie kommt ursprünglich aus Basel und lebt seit acht Jahren in Bern. Sie ist Mitbesitzerin der TopPharm Länggass Apotheke. Ihr Mann ist der Geschäftsführer des Unternehmens, sie ist die pharmazeutische Leiterin.



# Bälle sorgen für Bewegung

**GYMNASTIK FÜR SENIOREN IM DOMICIL SPITALACKERPARK ■ Anita Hermann trainiert mit älteren Menschen Beweglichkeit und Koordination. Das bringt auch im Alltag Vorteile.**

VON ANNETT ALTVATER (TEXT) UND DANIEL FUCHS (BILD)

**H**eidi Weber (Namen geändert) lässt ihre Arme locker, der Bauch drückt auf den Ball, der zwischen Bauch und Oberschenkeln festgehalten wird. Die Luft verlässt den bunten Kunststoffball mit einem leisen Zischen. Zurück bleibt ein halbrundes Gummitteil. «Das sieht aus wie eine Badekappe», sagt Heidi Weber. Die 87-Jährige und ihr Mann Paul (91) haben gerade zum ersten Mal an der wöchentlichen Gymnastikstunde im Domicil Spitalackerpark in Bern teilgenommen. Das Paar, das seit 65 Jahren miteinander verheiratet ist und seit drei Monaten ein Zimmer im Domicil bewohnt, bewegt sich sonst nur wenig. An der Gymnastikstunde bei der Bewegungspädagogin und Pro Senectute-Sportleiterin Anita Hermann konnten die beiden trotz körperlicher Gebrechen teilnehmen. Denn die sogenannte Seniorengymnastik, die im Spitalacker angeboten wird, ist speziell auf die Bedürfnisse älterer Menschen zugeschnitten. Das Ziel dabei ist, die körperlichen Fähigkeiten zu erhalten und zu verbessern. In abwechslungsreichen Übungen mit Bällen, Kissen und Stäben trainieren die Teilnehmerinnen und Teilnehmer vor allem Koordination und Beweglichkeit. Die wichtigste Hilfe hier im Heim ist jedoch der Stuhl, auf dem die Teilnehmerinnen und Teilnehmer während der Stunde sitzen.

**Das Ehepaar Weber** hat sich schon zehn Minuten vor Beginn der Gymnastik startklar auf zwei Stühlen postiert. Pflegefachfrauen begleiten weitere Teilnehmer in den Mehrzweckraum. Acht Personen nehmen an diesem Montagmorgen am Training teil, nur zwei davon sind Männer. Hanni Schneider beweist, dass sie auch im Rollstuhl gymnastische Übungen absolvieren kann. Ihre grauen Finken aus Filz harmonieren perfekt mit ihrem vollen grauen Haarknoten. Eine Teilnehmerin trägt eine leuchtend rote Kette zum Oberteil in Pink, die 102-jährige Rosa Jacob kommt in einem eleganten schwarz-weißen Hauskleid. Die einzige, die Sportkleidung trägt, ist Anita Hermann. Aus den Boxen erklingt anregende Musik, zu der die Sportleiterin den Kreislauf ihrer Gäste in Schwung bringt. Sie zeigt, wie man die Beine nach vorn strecken soll, immer abwechselnd links und rechts. Dann sind die Arme dran. Links, rechts, hoch, runter. Alle machen engagiert mit, kein Problem. Schwierig wirds, als gleichzeitig das linke Bein und der rechte Arm nach vorn zeigen sollen, anschliessend ist die andere Seite dran. Nicht jede schafft es im ersten Anlauf, die Gliedmassen so zu koordinieren, wie es gezeigt wird. Das mache aber nichts, sagt Hermann. «Bei der Seniorengymnastik geht es nicht um Wettkampf oder um Perfektion.» Meistens korrigiere

sie Fehler nicht sofort, denn in der Regel funktionierten solche Übungen nach ein paar Wiederholungen auf spielerische Art und ohne Leistungsdruck. Ehrgeiz gibts aber trotzdem. Etwas können wollen, das bleibt auch im Alter ein Antrieb für Leistung. Funktioniert etwas nicht, fragen viele, warum ausgerechnet sie das nicht können. «Dann beruhige ich die Leute», sagt Anita Hermann. «Ich erzähle ihnen, dass ich das am Anfang auch nicht konnte.» Die ehemalige Altenpflegerin ist über ihre eigenen Rückenbeschwerden zunächst zur Bewegungspädagogik gekommen. Später absolvierte sie die Ausbildung zur Pro Senectute-Sportleiterin und leitet nun in verschiedenen Heimen, aber auch in Gemeindehäusern Pro Senectute-Kurse. Ins Domicil Spitalacker kommen im Anschluss an die Gruppe der Heimbewohner noch Seniorinnen von auswärts.



*Mit Sportgeräten merkt man gar nicht, wie viel und wie schnell man sich bewegt.*

**Vor der Gymnastikstunde** stellt Anita Hermann ein Programm zusammen, das aber flexibel sein muss. Denn die Teilnehmer sind nicht jedes Mal in der gleichen Verfassung. «Da muss ich dann schauen, was geht und gegebenenfalls mein Programm anpassen», erklärt Hermann. Die Übungen richten sich nach den Bedürfnissen der Teilnehmenden: Hat jemand ein Schulterproblem oder sollte sie mehr Übungen für den Rücken einbauen? Die Tagesverantwortlichen im Heim unterstützen die

Sportleiterin mit Hinweisen auf die gesundheitlichen Schwachstellen der Heimbewohner. Die Gymnastik nützt den Senioren auch im Alltag: Denn beweglich sein bedeutet, dass man sich beispielsweise nach dem heruntergefallenen Taschentuch bücken oder dass man den Reissverschluss am Rücken selbst schliessen kann. Indem Beine und Fussgelenke gut trainiert werden, schützt das Training auch vor Stürzen und trägt damit gleich in mehrfacher Hinsicht dazu bei, dass ältere Personen länger selbstständig – und damit zufriedener – bleiben.

**Inzwischen haben die** Teilnehmerinnen und Teilnehmer zu Walzermusik weiche Kissen hin und her geschwungen. Anita Hermann verteilt leichte Bälle in knalligen Farben, die auch von den Sehbehinderten gut erkannt werden. Zuerst sollen die Bälle geknetet werden wie Kuchenteig, dann beginnt das Spiel: Einer wirft den Ball, lässt ihn auf den Boden auftrumpfen, der andere fängt ihn. Kullert ein Ball zu weit weg, holt ihn die Sportleiterin zurück. Später wirft jeder seinen Ball hoch und fängt ihn selbst auf. «Bei solchen Spielen merken die meisten gar nicht, wie viel und wie schnell sie sich bewegen», sagt Anita Hermann. Denn ohne einen Gegenstand in der Hand fällt die gleiche Übung oft viel kleiner und langsamer aus. Mit dem Ball jedoch vergisst man die Vorsicht – und tut mehr für die eigene Beweglichkeit. Das lässt sich auch bei Willy Bornand beobachten. Der 92-Jährige ist nicht mehr gut zu Fuss. Beim Sitzfussball jedoch köpft er den Ball unter dem Gelächter der anderen zum nächsten Spieler und holt weit mit dem Bein aus, um den Ball noch zu erwischen. Er hat sichtlich Freude an der sportlichen Betätigung. «Ich habe seit drei Jahren noch keine Gymnastikstunde verpasst», erzählt er. In jüngeren Jahren war er im Turnverein aktiv und ein guter Skifahrer.

**Die schnellen Bewegungen** sind anstrengend. Immer wieder legt Anita Hermann daher Erholungsphasen ein. Zur Gymnastikstunde gehört es auch, dass die Sportleiterin ein Lieberbuch hervorholt und «S'isch mer alles eis Ding» anstimmt. «Manchmal merkt die Gruppe nicht, dass sie eine Pause braucht», erklärt Anita Hermann das gemeinsame Singen. «Nur still dazusitzen geht aber nicht.» Deswegen singe sie mit der Gruppe, um den Puls wieder etwas herunterzufahren. Ausserdem atmet man beim Singen automatisch «richtig», nämlich tief bis hinunter ins Zwerchfell und in den Brustkorb. Heidi Weber gesteht, dass sie nach der ungewohnten Anstrengung etwas müde sei. «Aber es hat gut getan», sagt sie. «Stimmts, Paul?» Ihr Mann nickt und sagt: «Da gehen wir wieder hin.»

### Domicil **Spitalackerpark**

Das Domicil Spitalackerpark ist eines von 15 Alterszentren mit Standorten in der Stadt Bern und Hinterkappelen. Domicil bietet Lebens- und Wohnraum für 1300 Seniorinnen und Senioren. Das Alterszentrum Domicil Spitalackerpark besteht aus einem Pflegeheim mit 48 Plätzen und einer Siedlung für altersgerechtes Wohnen mit Kleinwohnungen für insgesamt 55 Bewohnerinnen und Bewohner.



# Lust altert nicht

**EROTISCHE SENIOREN ■ Sexualität begleitet uns das ganze Leben lang. Kein Wunder, bleiben ältere Menschen immer länger gesund, fit – und aktiv im Bett.**

VON ANNETT ALTVATER (TEXT)

Die Wucht der sexuellen Anziehungskraft lässt keinen Raum für Resignation – nur für die Gier des Begehrens», lässt der amerikanische Schriftsteller Philip Roth seinen Romanhelden Nathan Zuckermann im Buch «Exit Ghost» sagen. Zuckermann ist 71-jährig, 14 Jahre jünger als sein Erfinder. Philip Roth ist nur einer jener Schriftsteller im Pensionsalter, die der Sexualität älterer Menschen in ihren Werken Raum geben. Auch Günter Grass («Letzte Tänze») oder Martin Walser («Angstblüte», «Ein liebender Mann») scheint das Thema zu beschäftigen, nicht selten in der Konstellation: älterer Mann, jüngere Frau, Enttäuschung. Dabei stehen die Protagonisten vor den gleichen Schwierigkeiten wie Männer aus Fleisch und Blut – Erektionsprobleme beeinträchtigen ihr Liebesleben und ihr männliches Selbstverständnis. Doch hinter den altersbedingten Problemen beweist die Literatur vor allem: Die Lust auf Haut, Berührungen und Sex verpufft nicht proportional zum Alter im Nirgendwo. Dies bestätigen auch aktuelle Forschungsergebnisse. Wissenschaftler der Universität Göteborg stellten in einer Langzeitstudie fest, dass die sexuelle Zufriedenheit der reiferen Generation gegenüber den Siebziger- und Neunzigerjahren deutlich gestiegen ist. Mehr Frauen gaben an, beim Sex einen Orgasmus zu erleben. Zudem sind die befragten Siebzigjährigen heute aktiver im Bett als noch vor 20 Jahren – egal ob sie verheiratet sind oder allein leben. Der Anteil der verheirateten Männer, die Sex haben, kletterte in den vergangenen drei Jahrzehnten von 52 auf 98 Prozent; bei den ver-

heirateten Frauen stieg der Anteil von 38 auf 65 Prozent. Bei den ledigen Männern sind heute 54 Prozent sexuell aktiv, im Vergleich zu 30 Prozent Anfang der Siebzigerjahre. Und während damals nur 0,8 Prozent der unverheirateten Frauen sexuell aktiv waren,

## Gesundheit und Sex

Die hormonellen Veränderungen nach den Wechseljahren machen sich bei vielen älteren Frauen bemerkbar. Der Östrogenspiegel sinkt. Dadurch kann die Scheidenwand dünnhäutiger und empfindlicher werden, auch die Scheidenfeuchtigkeit nimmt ab. Ist die Scheide beim Geschlechtsverkehr zu trocken und schmerzt, können eine Gleitcreme oder eine lokal verabreichte Hormontherapie helfen. Männern machen in erster Linie Erektionsprobleme zu schaffen. Diese können auch ein Zeichen für Herz-Kreislauf-Störungen sein. Deswegen sollten Männer ihr Problem mit einem Arzt besprechen. Diabetes und Prostata-Erkrankungen können ebenfalls Erektionsstörungen verursachen.

Sex kann die Gesundheit aber auch fördern: Befriedigende Sexualität stärkt das Immunsystem; ein Orgasmus sorgt dafür, dass das Glückshormon Endorphin ausgeschüttet wird; regelmässiger Sex stärkt die Beckenbodenmuskulatur bei Frauen und beugt damit Blasenschwäche vor.

**NOTRUFDIENST**



Das Notrufgerät für Ihre Sicherheit zuhause. Ein Tastendruck – und Hilfe kommt. Rund um die Uhr.

Einsatzgebiet: Gemeinde Bern und Umgebung.

Weitere Informationen:  
Tel. 031 997 17 77  
E-Mail: [info@vbbb.ch](mailto:info@vbbb.ch)  
[www.vbbb.ch](http://www.vbbb.ch)

 Verein für die Betreuung Betagter in Bümpliz

**Reha-Blitz**  
Ihre Mobilität ist unser Ziel




- Elektromobile
- Elektrorollstühle
- Seniorenrollstühle
- Aktivrollstühle
- Gehilfen
- Hilfsantriebe
- Occasionsmarkt

Industriestrasse 12 • 3661 Uetendorf  
Tel. 033 345 83 02 • [info@reha-blitz.ch](mailto:info@reha-blitz.ch) • [www.reha-blitz.ch](http://www.reha-blitz.ch)

**fitness 5**  
[www.fitness5.ch](http://www.fitness5.ch)



**Medical Fitness**  
Medizinische Trainingstherapie

- Prävention, Rehabilitation, Diagnostik, Training
- individuelle Trainings-Programme
- kompetente Betreuung (diplombiertes Fachpersonal)
- enge Zusammenarbeit mit physio5
- limitierter Abo-Verkauf „Qualität statt Quantität“

Mit diesen Massnahmen möchten wir uns bewusst von herkömmlichen Fitness-Studios abgrenzen.

Könizstrasse 60, CH-3008 Bern, Tel 031-305 05 05, E-Mail: [info@fitness5.ch](mailto:info@fitness5.ch)

**accontis**

---

**Unser Erfolg ist der Erfolg von unseren Kunden.**

Ob Treuhand, Unternehmensberatung oder Steuerberatung: Mit grossem Fachwissen und Kundennähe entlasten wir Sie mit unseren Dienstleistungen von den Arbeiten des Tagesgeschäftes.

**Accontis Treuhand AG**  
Marienstrasse 18 • Postfach 109 • 3000 Bern 6 • Telefon 031 356 33 33  
E-Mail: [info@accontis.ch](mailto:info@accontis.ch) • Internet: [www.accontis.ch](http://www.accontis.ch)

sind es heute zwölf Prozent. Sex ist für viele ältere Menschen ein wichtiger Bestandteil ihres Lebens. Dass sich dabei weniger verändert, als vor allem Jüngere oft glauben, beweist auch Gerda Hunziker (Name geändert). Die 76-Jährige trifft ihren vier Jahre jüngeren Freund einmal wöchentlich – und nicht nur zum Wandern. «Die Lust auf Sex hat sich überhaupt nicht verändert», sagt Gerda Hunziker. Berührungen und Reize empfinde sie genauso intensiv wie in jüngeren Jahren. Freilich, der Körper ist älter geworden, die Haut runzlicher. «Und ich werde schneller müde.» Schneller als früher geht ansonsten wenig. Muss es aber auch nicht, denn Sex ist ja kein Leistungssport. Ausgiebige Streichel-einheiten spielen eine wichtige Rolle im Liebesleben von Gerda Hunziker und ihrem Freund. Die beiden können gut damit umgehen, dass seine Erektion nicht aus dem Nichts entsteht und dass sie nach dem Sex ein Nickerchen braucht. Der entspannte Umgang mit der Sexualität, den die geschiedene Frau schon in ihrer Ehe pflegte, trägt dazu bei, dass sie auch mit 76 die Leidenschaft geniesst.

**Dass Sex nicht** jedem Mann und jeder Frau gleich viel bedeutet, steht ausser Frage. Bei manchen wird Sex aber irgendwann zum Problem. Etwa dann, wenn Krankheit das Interesse für Sexualität in den Hintergrund drängt. Diese Menschen haben Gelegenheit, ihre Schwierigkeiten im Rahmen der Gesundheitsvorsorge von Pro Senectute zu thematisieren. Allerdings machen von diesem Angebot nur wenige Gebrauch. «Nur fünf Prozent meiner Klienten wollen mit mir über Probleme in ihrer Sexualität sprechen», sagt die Pflegefachfrau und Gesundheitsschwester Diana Bertschi, die vor allem im ländlichen Oberaargau unterwegs ist. Eine Frau, für die Sexualität so wichtig sei wie Wasser für eine Blume, litt darunter, dass Betablocker ihre Libido dämpften. In einem solchen Fall hilft Bertschi, ein Gespräch mit dem Arzt vorzubereiten, etwa um die Dosis oder das Medikament anzupassen. Ein anderer sucht Rat, weil seine Frau dement ist, er aber dennoch Sehnsucht nach Körperlichkeit empfindet. Frauen äussern sich seltener als Männer. «Das Thema ist für viele sehr schambefahet.» Da in der Beratung von Pro Senectute die Sexualität vor allem vom gesundheitlichen Aspekt her diskutiert wird, sind Gespräche darüber naturgemäss oft verbunden mit dem Eingeständnis eigener Defizite.

**Nicht die Mängel**, sondern die Möglichkeiten stehen in der Beratung des Sexologen Peter Gehrig im Vordergrund. Natürlich häuften sich im Alter gesundheitliche Probleme, und wer sich sexuell wenig entwickelt habe, sei bei Schwierigkeiten eher versucht, das Handtuch zu werfen. Wer aber der Erotik einen hohen Stellenwert einräume, sei auch fähiger, sich an veränderte Rahmenbedingungen anzupassen. «Man kann lernen, mit seinen körperlichen Grenzen zu leben und auch im Alter eine erfüllende Sexualität haben», sagt Gehrig (siehe Interview Seite 14/15). Zur Anpassung gehörten schon Kleinigkeiten, etwa Sex lieber vor als nach dem opulenten Mahl einzuplanen und mehr Zeit dafür vorzusehen. Die Erfahrung zeige ausserdem, dass Sexualität zur Ressource werden kann: Sex sei das beste Schmerzmittel, sagen manche von Gehrigs Klienten. Ein siebzigjähriges Pärchen berichtete vom Verlust des einzigen Sohnes. In der Sexualität erlebten sie Nähe und Trost, spürten ihre Lebendigkeit. Zum

Sexualtherapeuten kommen Männer mit Potenzproblemen und Frauen, denen die Lust auf Körperlichkeiten vergangen ist, die sich aber nicht mit ihren Schwierigkeiten abfinden wollen. Das Altersspektrum ist breit: «Ich hatte erst kürzlich eine hoch motivierte 67-jährige Klientin», sagt Gehrig. Auch mit 70 oder 80 sei es möglich, sich sexuell weiterzuentwickeln, dabei komme es auf die Motivation an – und auf den Respekt vor den Grenzen. «Man kann nicht das Unmögliche erwarten, also nicht das Gleiche wie mit 20 Jahren.» Gehrig vermittelt seinen Klienten Fähigkeiten, die es ihnen erlauben, ihre Sexualität weiterzuentwickeln. Dabei sind die Lernschritte hin zu einem befriedigenden Liebesleben mit 70 die gleichen wie mit 20: Basis ist die sogenannte Autoerotik, die Kenntnis des eigenen Körpers und damit verbunden auch die Fähigkeit, sich selbst auf vielfältige Arten sinnlich zu reizen. «Für viele ist Selbstbefriedigung ein Tabu, etwa weil sie es als Untreue gegenüber dem Partner verstehen», erzählt Peter Gehrig.

**Gerade die heutige Generation** der Älteren sei vorbelastet von der «lust- und menschenfeindlichen Sexualmoral in den Fünfzigerjahren», sagte der deutsche Aufklärungspapst Oswald Kolle an einer Pro Senectute-Tagung. «Die heute über Sechzigjährigen sind aufgewachsen mit der Idee: Man tut es in der Ehe, aber man spricht nicht darüber.» Manche Frauen würden geradezu erschrecken, wenn sie nach der Scheidung oder nach dem Tod des Mannes entdecken, dass sie weiterhin Lust empfinden. Judith Giovanelli-Blocher (76), die mehrere Bücher zum Älterwerden verfasst hat, rät, die Schere aus dem Kopf zu nehmen: «Sexualität begleitet einen das ganze Leben. Man sollte nicht denken, man sei zu alt dafür.» Die Tochter eines Pfarrers lässt auch religiöse Argumente nicht gelten. «Die Liebe ist das wichtigste Gebot. Wenn man etwas aus Liebe tut, darf man alles machen.» Aber Normen können auch Schamgefühle hervorrufen. Vor allem älteren Frauen müsse man deutlich machen, dass sie das Recht auf Erfüllung hätten, auf all das, was sich der Mann schon lange als selbstverständlich nehme. So wie Gerda Hunziker, die im Lauf ihres Lebens mühsam gesellschaftliche Moralvorstellungen überwand. Trotzdem behält die geschiedene Frau ihr Verhältnis mit ihrem verheirateten Freund für sich. «Meine Nachbarinnen sind völlig entsetzt, wenn eine 50- oder 70-jährige Frau noch Sex hat.» Das brauche es doch jetzt nicht mehr, finden sie. Die gläubige Frau bekennt hingegen: «Meine Lust war immer grösser als mein schlechtes Gewissen.»

### Literatur zum Thema

**Gesundheit Sprechstunde:** Liebe im Alter, Orell Füssli, 2004

**Oswald Kolle:** Die Liebe altert nicht. Erfüllte Sexualität ein Leben lang, Econ, 1997

**Anja Müller:** Sechzig Plus. Erotische Fotografien, Konkursbuchverlag, 2002

**Judith Giovanelli-Blocher:** Das Glück der späten Jahre: Mein Plädoyer für das Alter, Pendo, 2004



# Wer lernt, hat mehr von der Liebe

**SEXUELLES LERNEN** ■ Zu Peter Gehrig kommen Männer und Frauen, die sich und ihre Sexualität weiterentwickeln möchten. Der Zürcher Sexualtherapeut rät seinen Klienten, sich an den eigenen Möglichkeiten und Grenzen zu orientieren – und nicht an Idealvorstellungen.

VON ANNETT ALTVATER (TEXT) UND NICOLAS FOJTU (BILD)

**Herr Gehrig, wenn man davon ausgeht, dass das Leben einen klüger macht, müsste doch auch der Sex im Alter besser werden. Stimmt das?**

Das wäre schön. Nur, unsere Gesellschaft fördert sexuelles Lernen kaum – vor allem, wenn es um Kinder, Menschen mit Behinderung oder um die ältere Generation geht. Die Alterssexualität gibt es nicht, aber die Sexualität verändert sich natürlich im Lauf des Lebens. Bei jungen Menschen kann man von einer Beschleunigungssexualität sprechen, die gerade von Männern oft dranghaft impulsiv erlebt wird. Mit steigendem Alter kommt es dann eher zu einer Entschleunigungssexualität. Das heisst, wir stehen vor der Aufgabe, unsere Erotik bewusst zu kultivieren und können uns nicht auf einen sogenannten biologischen Trieb verlassen.

**Viele Menschen haben früher oder später Probleme mit ihrer Sexualität. Männer kämpfen ab einem gewissen Alter vermehrt mit Potenzproblemen.**

Es sind nicht irgendwelche Männer, die Erektionsprobleme bekommen, sondern meist solche, die auf harte Erektionen fixiert sind, sich sehr mechanisch erregen und keine sinnliche Beziehung zu ihrem Körper haben. Urologen sagen in der Regel, dass körperliche Beschwerden Auslöser von Erektionsstörungen sind. In unserer Praxis sehen wir aber häufig, dass etwa Herz-Kreislauf-Probleme oder Diabetes nicht automatisch zu Erektionsproblemen führen. Wir beobachten eher Folgendes: Je weniger sexuelle Kompetenzen ein Mann sich angeeignet hat, desto eher kommt es zu Erektionsstörungen, wenn gesundheitliche Beschwerden auftreten.

**Frauen leiden eher unter Lustlosigkeit und Orgasmusschwierigkeiten.**

Diese Probleme gehen meist miteinander einher. Erotische Qualitäten werden in unserer Gesellschaft jungen, attraktiven Frauen zugeschrieben. Ältere Frauen sind diesbezüglich entwertet. Sexuell aktive Frauen kämpfen erwiesenermassen viel weniger

mit den körperlichen Veränderungen der Wechseljahre. Sexuell weniger gebildete Frauen geraten oft trotz hormoneller Behandlungen in den Teufelskreis von Schmerz beim Geschlechtsverkehr, Erwartungsangst, Vermeiden von Sexualität und Lustlosigkeit. Dann wissen viele Frauen nicht, was sie tun sollen und resignieren. Besser wäre eine Fachberatung.

### **Ist das nicht seltsam? Nach einer langen sexuellen Karriere sollte man doch meinen, man kann alles.**

Viel seltsamer ist, dass wir uns zwar in allen Bereichen fortbilden, aber nicht in der Sexualität. Denn der grösste Mythos ist, dass Sexualität völlig natürlich sei. Aber Sexualität ist gelernt. Die Frage ist nur: Wie haben wir Sexualität gelernt und wie können wir sie weiterentwickeln?

### **Warum ist es so zentral zu lernen?**

Vergleichen Sie es mit der Musik: Ein 20-Jähriger muss lernen, auf seinem Instrument zu spielen. Wer gut lernt, musiziert zwar auch mit 60, 70 oder 80. Aber sein Können ist nicht mehr auf dem Höhepunkt wie mit 30 oder 40. Als der alte Arthur Rubinstein gefragt wurde, warum er noch so gut spiele, sagte er: Ich nehme einfachere Stücke und übe mehr als früher.

### **Übertragen auf die Sexualität heisst das...**

...dass ein Mann im Pensionsalter nicht erwarten kann, dass er Erektionen hat wie ein 20-Jähriger. Unsere Leistungsnormen und Konzepte von Männlichkeit sind nicht alltagstauglich. Männlichkeit sieht mit 18 anders aus als mit 80. Wer das akzeptieren und sich an die körperliche Realität anpassen kann, ist eher zufrieden. Natürlich ist das auch eine Frage der Einstellung: Eine Frau, die mit 70 eine positive Haltung zur Sexualität hat, wird mehr und intensiver wahrnehmen, als eine 20-Jährige, die eine negative Einstellung hat.

### **Oft liegt das Problem aber in der Beziehung. Wie verliert ein Paar auch nach vielen Jahren des Zusammenseins nicht die Lust aneinander?**

Die Frage ist: Was ermöglicht es mir, eine andere Person sexuell attraktiv zu finden? Solche Anziehungscodes verändern sich im Lauf des Lebens und das müssen sie auch – sonst muss ich alle zwei Jahre das Modell wechseln. Die Fähigkeit, eine Partnerin, die mit mir 30 Jahre älter wird, immer noch sexuell attraktiv zu finden, gründet in der Selbstbefriedigung, in vielseitigen erotischen Interessen und darin, dem Blick auf die andere Person eine sexuelle Faszination zu verleihen.

### **Wie geht das?**

In vielen Bereichen ist das selbstverständlich: Sobald Sie sich für Musik interessieren, besteht die Welt zu einem guten Teil aus Musik. Sexuell interessierte Menschen weiten den Blick und sind in der Lage, vielen Situationen und Begegnungen eine erotische Bedeutung zu verleihen.

### **Vielleicht hat der Partner einfach nicht gelernt, mit dem Körper des anderen umzugehen.**

Sexuelles Lernen geht immer von den persönlichen Fähigkeiten aus, also vom Entdecken und Üben der Erregbarkeit des

eigenen Körpers. Eine Frau, die passiv im Bett liegt und darauf wartet, dass der Partner ihr Orgasmen verschafft, wird frustriert bleiben. Ein Mann, der seinen Penis behandelt wie ein Stück Holz, wird mit der Zeit seinen Penis beim Geschlechtsverkehr nicht mehr spüren und seine Erektion verlieren.

### **Was sollten Paare tun, um die Lust aufeinander nicht zu verlieren?**

Basis ist die regelmässige, fantasievolle Erotik mit sich selbst. In der Beziehung spielt die Verführung eine wichtige Rolle. Wenn Menschen verliebt sind, tun sie alles, um den anderen zu gewinnen. Sie nehmen sich Zeit, werden aktiv, teilen dem anderen ihre Wünsche mit. Gerade in länger dauernden Beziehungen wird das oft vernachlässigt. Zwischen den Partnern herrscht nicht genügend Distanz, um den anderen zu verführen. Sexualität ist ein Teil unseres Menschseins und je mehr wir sie fördern, desto eher fühlen wir uns auch in einem alten Körper ganz als Frau oder Mann. |

## Peter Gehrig und die **Approche Sexocorporelle**

Peter Gehrig ist Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie. Er spezialisierte sich in den Siebzigerjahren auf Sexologie und gründete 2004 gemeinsam mit drei Kolleginnen das Zürcher Institut für klinische Sexologie und Sexualtherapie (ZISS). Dort berät Gehrig Einzelpersonen und Paare nach dem Konzept der Approche Sexocorporelle (AS): Statt bei sexuellen Problemen Rückschlüsse auf psychische Beeinträchtigungen zu ziehen, unterscheidet die AS klar zwischen sexueller und psychischer Gesundheit.

AS geht davon aus, dass körperliche Veränderungen wie der sich wandelnde Hormonhaushalt, aber auch Krankheit oder Behinderung, neue sexuelle Lernprozesse erfordern.

Damit Männer und Frauen die Qualität ihres Sexuallebens verbessern können, muss zunächst evaluiert werden, wie sie auf ihrem Instrument – also auf ihrem Körper – spielen, in welchem Erregungsmodus sie sich erregen. Dann setzen die Lernschritte ein. Ziel ist der sogenannte wellenförmige Modus, der «Genussmodus». Dabei werden lustvolle Bewegungen gesucht, die emotionales Erleben ermöglichen und die Erregung intensivieren.

Für Frauen ist ausserdem zentral, ihr Geschlechtsorgan auch innen kennenzulernen und erotisch wahrzunehmen. Eine wichtige Rolle spielen auch Werte, Normen, Vorstellungen von Männlichkeit und Weiblichkeit sowie das Begehren, sexuelle Anziehungscodes oder sexuelle Fantasien. Auch die Fähigkeit, sich zu binden, einen anderen Menschen zu verführen oder eigene Wünsche mitzuteilen sind wichtige Bestandteile der Sexualität.

# Grün tut gut

**PRIMA KLIMA DANK ZIMMERPFLANZEN ■ Pflanzen tun uns gut – sie reinigen die Luft, verbessern das Raumklima und mindern Schadstoffe. Doch eine grüne Umgebung kann auch unser emotionales Wohlbefinden erheblich verbessern.**

VON HELEN WEISS (TEXT)

**H**eute verbringen Menschen mehr als 80 Prozent ihrer Lebenszeit in geschlossenen Räumen. Dabei hat sich der Homo sapiens im Lauf seiner Entwicklung äusserlich noch nicht weit vom draussen lebenden Steinzeitmenschen entfernt. Die Lebens- und Arbeitsbedingungen haben sich jedoch erheblich verändert – kein Wunder also, nehmen gesundheitliche Beschwerden zu. Zimmergrün wirkt deshalb in physiologischer Hinsicht gut und vermindert Kopfschmerzen, Schnupfen, Hautreizungen und Stress. Die Phytophilie, also die Liebe zu Pflanzen, fördert die Kreativität, das Konzentrationsvermögen und die Entspannung. Fragt man allerdings Menschen, warum sie sich Zimmerpflanzen in ihre Wohnung stellen, geschieht dies meist aus dekorativen Gründen. Auch ohne das Wissen um die bewiesene Wirkung von Pflanzen auf die Qualität der Raumluft oder die menschliche Psyche, gestalten Menschen ihr Wohnumfeld oftmals instinktiv so, wie es ihnen gut tut.

**Untersuchungen** der niederländischen Vereinigung Integrierter Biologischer Architektur zeigen auf, dass die emotional-psychologische Wirkung von Pflanzen eine höhere Arbeitszufriedenheit bringt. In langjährigen Studien untersuchte der Amerikaner Roger S. Ulrich, Professor für Landschaftsarchitektur und Architektur an der Texas A&M University, die Wirkung

von Pflanzen auf das Wohlbefinden von Patienten in Krankenhäusern. Kranke reagieren positiv auf Pflanzen: Sie sind weniger ängstlich in der Phase nach der Operation, empfinden weniger Schmerzen und genesen schneller.

**Interessant dabei ist**, dass die emotionale Wirkung von Pflanzen sich auch durch den Blick aus dem Fenster entfaltet – denn nicht in allen Krankenhausbereichen sind Zimmerpflanzen erlaubt. Dass der Blick ins Grüne wohltuend ist, bestätigt eine kürzlich erschienene Forschungsarbeit des «Departments of Horticulture and Landscape Architecture» der Washington State University: Die Probanden zeigten beim Betrachten einer urbanen Szenerie mit Baum mehr positive Emotionen wie etwa Glücksgefühle, Freundlichkeit sowie Aufmerksamkeit und weniger negative Emotionen, wie Traurigkeit, Furcht und Ärger. Wer sich also etwas Gutes tun möchte, begrünt sein Umfeld. Dies hat Tradition: In den Sechzigerjahren gehörte das obligatorische «Blumenfenster» mit extrabreiter Fensterbank in jedes neue Einfamilienhaus. Auch heute noch verschönern Zimmerpflanzen 80 Prozent aller Schweizer Haushalte. Bei der Wahl der Begrünung sollte man grundsätzlich dem eigenen Geschmack folgen. Zwar wird etwa nach Feng Shui von Pflanzen mit spitzen Blättern oder Stacheln ihrer negativen Ausstrahlung wegen abgera-



ten. Doch: «Wem Kakteen oder Yuccas gefallen, soll sie ruhig in die Wohnung stellen», rät Bürodesigner Toni Lengen, Inhaber der Firma OFF Consult AG in Zürich. Wer etwas zur Verbesserung des Raumklimas beitragen will, wählt vor allem Pflanzen mit grosser Blattoberfläche: Sie haben einen hohen Stoffwechsel, was entsprechend zu einer höheren Luftfeuchtigkeit führt. Als Prima-Klima-Pflanzen gelten Cyperus (Zyperngras), Musa (Zierbanane) und Sparmannia (Zimmerlinde).

**Der Standort** hat bei der Wahl der Pflanzen einen grossen Einfluss. Wer die Ansprüche der Exoten nicht kennt, sollte sich deshalb beraten lassen. Denn nur gesunde Pflanzen entfalten ihre volle Wirkung. Auch Zimmerpflanzen sind Trends unterworfen: Momentan ist etwa der Bogenhanf, den man vor allem aus Grossmutter's Stube kennt, wieder sehr aktuell. «Ficus hingegen ist «out», erklärt Lengen. Wer «in» sein will, dekoriert die Wohnung mit einzelnen, wirkungsvollen Solitären – auch baumförmige Zimmerpflanzen mit einem Stamm sind sehr beliebt.

**Eine Faustregel**, wie viel Grün pro Quadratmeter ideal ist, gibt es nicht – auch die Anzahl hängt vom eigenen Geschmack ab. Der vielen Pflanzen wegen muss man aber keinen Schimmel oder wellige Tapeten befürchten. Und: Entgegen alter Ansichten machen sich die grünen Exoten auch im Schlafzimmer gut. «Früher hatte man Angst, dass Pflanzen in der Nähe des Betts den Sauerstoff rauben. Doch genau das Gegenteil ist der Fall», sagt Zimmerpflanzen-Spezialist Gerhard Zemp von der Hydroplant AG in Nänikon (ZH). Nur Zierpflanzen mit stark duftenden Blüten wie etwa Jasmin oder Gardenien eignen sich nicht fürs Schlafzimmer. Zudem sind in einem Haushalt mit Kindern giftige Zimmerpflanzen wie Diefenbachia oder Weihnachtssterne tabu. Nicht nur das Anschauen von Grünpflanzen ist stressabbauend, auch die Pflege kann entspannen, meint Zemp: «Pflanzen sind etwas Lebendiges. Man kann sich mit ihnen auseinandersetzen und sogar eine Beziehung aufbauen.» ■

## So bleibt Ihre Pflanze fit

**Klima.** Die meisten Zimmerpflanzen mögen eine Durchschnittstemperatur ab 16 Grad Celsius. Im Winter sollten Sie mit einem Zerstäuber oder einem Luftbefeuchter für eine genügend hohe Luftfeuchtigkeit sorgen. Vorsicht: Undichte Fenster und übermässiges Lüften bei frostigen Temperaturen können den Exoten erheblichen Schaden zufügen.

**Wasser.** Der Wasserbedarf ist je nach Pflanze unterschiedlich. Lassen Sie sich von Ihrem Fingerspitzengefühl leiten. Für Anfänger geeignet sind Hydrokulturen, da sie als Kontrollmöglichkeit über einen Wasserstandsanzeiger verfügen.

**Dünger.** Als Faustregel gilt eine Düngergabe pro Woche. Während dem Winter sollte jedoch sparsamer gedüngt werden. Achten Sie darauf, nie in die trockene Erde zu düngen, da sonst die Wurzeln verbrennen.

**Substrat.** Das Umtopfen von Zimmerpflanzen ist zu jeder Jahreszeit möglich, am besten eignen sich jedoch die lichtreichen Monate von März bis August. Bei der Wahl der Erde sollten Sie sich informieren, ob Ihre Pflanze möglicherweise eine Spezialmischung benötigt.

**Pflanzenschutz.** Falls Ihre Pflanze von Parasiten oder Pilz befallen wird, klären Sie zuerst ab, wo die Ursache liegt. Ist die Pflanze Zugluft ausgesetzt? Hat Sie genügend Licht und Wasser? Bevor Sie Chemie versprühen, informieren Sie sich über biologische Alternativen.

**Literatur:** Gesundheit und Energie durch Zimmerpflanzen von Kurt Henseler; Kosmos Verlag 2001; 14.60 Franken

**Webtipp:** [www.plants-for-people.de](http://www.plants-for-people.de)

# Die SPITEX BERN erstrahlt im neuen Kleid

**BÜRODESIGN ■ Die Berner Firma Fabrizio Razzini AG hat die Räumlichkeiten der SPITEX BERN umgebaut, neu gestaltet und eingerichtet. Ihr Konzept besticht durch Licht und offene Bürostrukturen. Die neue Transparenz soll die Mitarbeitenden der Spitex beflügeln und ihre Kreativität fördern. Das Heimspiel war zu Besuch bei den Büro-Experten.**

VON YVES ZENGER (TEXT) UND ROLAND BLATTNER (BILD)

**M**enschen und Räume sind unsere Leidenschaft». Das Motto der Firma Razzini ist kein reines Lippenbekenntnis, wie der lichtdurchflutete, farbige Firmensitz an der Schwarztorstrasse verrät. Firmengründer Fabrizio Razzini und sein Projektleiter Ralph Brantschen sind Geschäftsleute, die ihre Philosophie auch wirklich leben. Im Gespräch mit ihnen wird schnell klar, dass sie ihrer Berufung nachgehen: Sie gestalten Räume und machen Menschen damit eine Freude. Dabei haben sie keineswegs einen einfachen Job. Nicht immer rennen sie bei den Mitarbeitenden offene Türen ein. «Die Neuplanung von Büro-Räumlichkeiten fällt oft mit einer Reorganisation zusammen», erzählt Brantschen. Das könne bei der Belegschaft der Kunden anfänglich auf Skepsis stossen und müsse mit entsprechender Sensibilität angegangen werden. Es sei darum sehr wichtig, die Angestellten über die räumlichen Änderungen zu informieren. «Profis haben es da wesentlich einfacher und stossen aufgrund der Kompetenz auf höhere Akzeptanz.» Ihr Ziel sei es immer, die Mitarbeitenden zu beflügeln, sie zu motivieren und ihnen in einer freundlichen Umgebung gute Perspektiven zu eröffnen. «Wir haben das Credo, dass neue Büros eine Chance sind, das Unternehmen neu zu beleben», erklärt Brantschen. Klar gebe es für einzelne Mitarbeitende jeweils Situationen, die auf den ersten Blick eine Verschlechterung darstellen würden. «Wir versuchen dem Kunden immer zu verstehen zu geben, dass

ein neuer Arbeitsplatz eine positive Situation bringt. In unseren Räumen soll ein attraktives Arbeitsklima herrschen, sie sollen Kreativität und die Lust am Arbeiten fördern», so der 44-jährige Familienvater und Oldtimerfan.

«**Wir verkaufen keine Büromöbel**, sondern attraktive, langlebige, flexible Arbeitsplätze», sagt Brantschens Chef. Fabrizio Razzini ist ein Macher. Er erledigt gleich zwei Interview-Termine gleichzeitig. Seine drahtig-sportliche Postur lässt erahnen, dass er nicht nur den Chefsessel drückt, sondern gerne auch selber zupackt. Der passionierte Boxer, Rennvelo- und Motorradfahrer gründete die Firma vor über 25 Jahren. Die Bereiche Büroplanung, Büro-Innenausbau und Büro-Inneneinrichtung sind die Hauptbereiche seiner Firma und Angestellten. «Wenn es gefragt ist, bieten wir über eine externe Beraterin sogar Feng-Shui-Fachwissen an. Keinen Hokuspokus, sondern begründete Wohlfühl-Philosophie», erzählt der 52-Jährige. «Am Anfang einer erfolgreichen Büroplanung steht die Bestandsaufnahme. Wir analysieren Arbeitsplätze und Arbeitsprozesse und überprüfen diese auf Zweckmässigkeit und Effizienz. Immer mit dem Ziel, das vorhandene Potenzial optimal auszuschöpfen und die Wirtschaftlichkeit entscheidend zu erhöhen. Und dadurch die Arbeitsplatz-Situation für die Mitarbeitenden, besonders aber auch die Produktivität ihres Unternehmens zu steigern», so Raz-





*Viel Licht und offene Strukturen in den sanierten Räumlichkeiten tragen zu einem attraktiven Arbeitsklima bei.*

zini. Jede Firma brauche leistungsbereite und motivierte Mitarbeitende. Jedes Unternehmen habe sehr individuelle Bedürfnisse und Anforderungen an optimale Büro-Arbeitsplätze. «Diese Herausforderung nehmen wir gerne an», sagt er und wendet sich der zweiten Sitzung zu.

«Der Auftrag der SPITEX BERN», sagt Brantschen, «hat uns viel Spass gemacht.» Weil ein Mieter auszog, hatte die Spitex die Gelegenheit, dessen Räumlichkeiten zuzumieten. «Das hat sich eindeutig ausgezahlt.» Die neue Fläche habe eine positive Umstrukturierung ausgelöst. Die Razzini AG habe genau analysiert, wie die Zusammenarbeit unter der Spitex-Belegschaft effizienter gestaltet werden könne. Bei der SPITEX BERN konnte die Kundenfreundlichkeit massiv verbessert werden. Ein weiteres Ziel war die Zusammenlegung und Integration zweier externer Betriebe. Die Razzini AG berücksichtigte beim Umbau ergonomische Grundsätze und überprüfte die Licht- und Luftverhältnisse. Der Empfang ist eine schicke Visitenkarte geworden, das Callcenter befindet sich neu auf der anderen Gebäudeseite und hat bessere Lüftungsmöglichkeiten. Verglasungen sorgen überall in den Räumlichkeiten für Tageslicht und Transparenz. Sackgassen wurden geöffnet. «Die mit Glas umhüllte Cafeteria ist ein Highlight», sagt Brantschen. Dort wo jetzt Kaffee getrunken wird, war vorher ein geschlossenes Sitzungszimmer, das sich jetzt an einer Fensterfront befindet. Die Lokalitäten sind insgesamt grosszügiger geworden, aber dennoch bescheiden geblieben. Trotz der vielen Einzelbüros ermöglicht der Umbau spontane Begegnungen. Damit wurde die Kommunikation verbessert. «Die Angestellten müssen nicht immer einen Termin vereinbaren oder das Sitzungszimmer buchen, sondern können

sich auch kurz im Flur oder in der Cafeteria austauschen.» Anfängliche Skepsis bei den Mitarbeitenden hat sich im Verlauf der Umsetzung des Konzepts in Luft aufgelöst. Die bauliche Erweiterung ist mit Begeisterung aufgenommen worden. Und so hat die Firma Razzini nicht nur einen Auftrag ausgeführt, sondern vielen Menschen einen Dienst erwiesen. ■

### Fabrizio Razzini AG

Die Firma Bürotechnik AG wurde 1978 gegründet. Fabrizio Razzini trat 1982 als neuer Geschäftsinhaber und Leiter an die Spitze des Unternehmens. Aus dem damaligen Büroautomations- und EDV-Betrieb hat sich Mitte der 1980er-Jahre ein Büroausstattungs- und Innenarchitekturunternehmen entwickelt. Der Verkauf von Büroapparaten und Computertechnologie wurde 1991 eingestellt. 1999 wurde die Firma in Fabrizio Razzini AG umbenannt. Als erfahrene Dienstleisterin bietet sie an der Schwarztorstrasse 53 eine umfassende Beratung im gesamten Umfeld von Büroarbeitsplätzen an. Dazu gehören drei Hauptdienstleistungen, welche als Ganzes oder auch separat in Anspruch genommen werden können: Büro-Planung, Büro-Innenarchitektur/-Innenausbau und Büro-Einrichtung. Die neun Mitarbeitenden der Razzini AG kümmern sich um Arbeitsplatz, Mobiliar, Cafeteria, Lounge, Design, Lärm, Licht, Luft und vieles mehr. Mehr Informationen und Kontakt unter [www.razzini.ch](http://www.razzini.ch), Tel. 031 381 07 95.

Früher hörte ich sogar ein dezentes Räuspern des Chefs.



Gutschein für

## Hörgerät zur Probe

Wer gut hört, gehört dazu, hat mehr vom Leben und schützt sich vor schleichender Isolation. Ein kurzer, kostenloser Hörtest bringt Gewissheit. Und falls angezeigt, passen wir Ihnen ein ultramodernes Hörsystem an, welches Sie bis zu 10 Tage in allen für Sie wichtigen Alltagssituationen testen können. Ergreifen Sie die Gelegenheit und machen Sie jetzt diesen ersten unverbindlichen Schritt zurück in die Welt des umfassenden Hörens und Verstehens.

## Hörmittelzentrale Bern



Waaghaus-Passage 8, 3011 Bern, Telefon 031 311 60 07  
Montag - Freitag, 08.00 - 17.45 Uhr

Weitere Hörmittelzentralen im Raum Bern: Burgdorf, Interlaken, Langnau i.E. Schwarzenburg und Thun. Eine Liste aller 22 Hörmittelzentralen finden Sie auf dem Internet unter [www.auditosuisse.ch](http://www.auditosuisse.ch).

## Hörgeräte-Anpassung

Gratis-Hörtest und kompetente Hörberatung

Hörgeräte-Service

Beruf, Musik, Freizeit  
**individueller Schallschutz**  
Hörtraining

**a-plus**  
Audio-Akustik

Praxis  
Spitalackerstrasse 63, 3013 Bern, Telefon 031 348 20 35

Ladengeschäft  
Brünnenstrasse 126, 3018 Bern, Telefon 031 991 20 30

[info@audio-akustik.ch](mailto:info@audio-akustik.ch), [www.audio-akustik.ch](http://www.audio-akustik.ch)



**Bümpliz-Apotheke + Drogerie**  
Bernstr. 72 (vis-à-vis Post)  
Tel. 031 992 10 62  
3018 Bern-Bümpliz



Dr. H. + K. Gurtner AG  
[www.buempliz-apotheke.ch](http://www.buempliz-apotheke.ch)

**Bachmätteli-Apotheke**

Bümplizstr. 128  
Tel. 031 991 22 11  
3018 Bern-Bümpliz

## Gratis Hauslieferdienst



**DR. F. + B. LEDERMANN  
SCHLOSS-APOTHEKE**

Könizstrasse 3 CH-3008 Bern  
Tel. 031 381 88 36 Fax 031 381 95 59  
[www.schloss-apotheke-bern.ch](http://www.schloss-apotheke-bern.ch)

**GRATIS HAUSLIEFERDIENST**

## Ihre Apotheke zu Hause

**APOTHEKE  
BALLINARI**

Gesellschaftsstr. 36  
3012 Bern  
Tel. 031 301 19 10



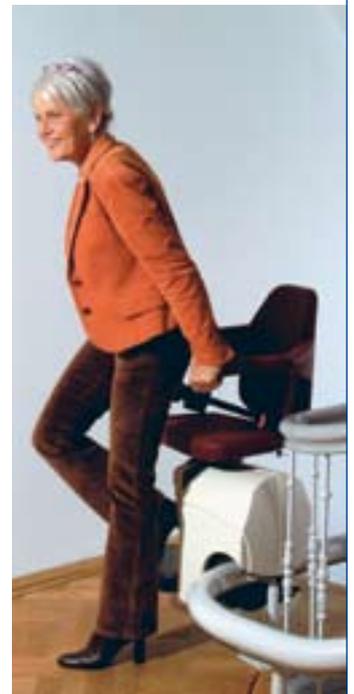
wir bewegen Menschen.

Treppenlifte

Für ein langes  
Verbleiben in  
den eigenen vier  
Wänden

Treppenlifte sind einfach  
und schnell zu installieren.

Sie sind formschön  
und äusserst einfach  
in der Bedienung.



**GARAVENTA LIFTECH AG**  
Treppen- und Senkrechtlifte  
Alte Zugerstrasse 15  
CH-6403 Küssnacht am Rigi

T +41 (0)41 854 78 80  
F +41 (0)41 854 78 20  
[www.liftech.ch](http://www.liftech.ch)  
[liftech@garaventa.com](mailto:liftech@garaventa.com)

# Gesundheitsförderung in die Grundversicherung?

**MEINE MEINUNG ■** Wellness und Prävention werden immer wichtiger. Mit dem Gesundheitsbewusstsein verändert sich auch die Anspruchshaltung der Bevölkerung. Sollen solche Leistungen daher in die Grundversicherung aufgenommen werden? Stefan Kaufmann, Direktor santésuisse und Stiftungsrat Gesundheitsförderung Schweiz erläutert die Sicht der Krankenversicherer.

**W**ellness und Prävention haben nicht direkt etwas mit Krankheitsbekämpfung zu tun. Sie sollen unsere Gesundheit stärken, schon bevor sie durch eine Krankheit behelligt wird. Dass Wellness und Prävention für die Schweizerinnen und Schweizer immer wichtiger werden, hat mit der veränderten Wahrnehmung der Gesundheit in unserer Gesellschaft zu tun. Die Gesundheit ist ein Kapital, in das es sich zu investieren lohnt. Dieses Kapital kennt keinen Maximalstand: Es kann stetig wachsen. Gesundheit ist viel mehr als nur die Abwesenheit von Krankheit.

**Im Wellness-Bereich** spielt neben der Gesundheit auch das wachsende Bedürfnis nach Entspannung und Genuss eine Rolle. Deshalb geben die Schweizerinnen und Schweizer 200 Millionen Franken pro Jahr für die Übernachtung in Wellness-Hotels aus. Die Schweizer Haushalte wenden mehr als vier Prozent ihres Einkommens für private Gesundheitsleistungen auf. Das ist nicht viel weniger als die Krankenkassenprämien – diese liegen bei knapp sechs Prozent. Die Schweizerinnen und Schweizer leben ziemlich gesundheitsbewusst. Sie sind bereit, einiges für ihr Wohlergehen zu tun. Müssten die Krankenversicherer also nicht ein Interesse daran haben, Wellness und andere gesundheitsfördernde Leistungen zu übernehmen?

**Im Rahmen der Zusatzversicherungen** tun die Kassen das bereits. Das Angebot ist vielfältig – es findet sich für alle Bedürfnisse und für jeden Geldbeutel etwas. Eine Aufnahme solcher Leistungen in die Grundversicherung ist aber nicht möglich. Das würde dem Versicherungsprinzip widersprechen. Eine Versicherung deckt Risiken ab, die unvorhergesehen eintreten und einen beträchtlichen Schaden anrichten. Wellness und Prävention erfüllen diese Kriterien nicht. Bei der Autoversicherung zum Beispiel ist es ähnlich: sie übernimmt keine Schleuderkurse, obwohl damit möglicherweise Unfälle verhindert werden könnten. Ausserdem: Auch das Gesetz sieht in der Grundversi-



*Stefan Kaufmann,  
Direktor santésuisse und Stiftungsrat  
Gesundheitsförderung Schweiz*

cherung nur Leistungen für Krankheit, Unfall und Mutterschaft vor. Zudem haben Wellness und Gesundheitsförderung oft auch eine Genusskomponente. Dafür darf eine Sozialversicherung nicht aufkommen. Und die Einsparungen auf der «Krankheitsseite» könnten die Kosten solcher Leistungen nicht einmal ansatzweise kompensieren. Prämien würden auf ein Niveau steigen, das sozial unerträglich ist.

**In Sachen Prävention** müssen wir zwei Stränge unterscheiden. Zum einen ist das die medizinische Prävention – also Vorsorge-Untersuchungen. Die Grundversicherung übernimmt die Kosten für Versicherte mit erhöhtem Risiko – sei es durch das Alter, frühere Krankheiten oder die erbliche Vorbelastung. Eine generelle Kostenübernahme lehnen die Versicherer jedoch ab – und mit ihnen der Gesetzgeber. Die Wirksamkeit von flächendeckenden Vorsorgeuntersuchungen ist keineswegs erwiesen. Im Gegenteil: Es

gibt Studien, welche die Verunsicherung als wichtigstes Resultat solcher «Check-Ups» entlarven.

**Die andere Schiene ist die Prävention** zum Erhalt der Volksgesundheit. Der Bund ist momentan dabei, ein neues Präventionsgesetz auszuarbeiten. Es soll die verschiedenen Anstrengungen in der Prävention zusammenführen oder zumindest besser aufeinander abstimmen. Das ist an sich zu begrüßen. Es fragt sich nur: Ist es die richtige Lösung, die Federführung allein beim Bund zu lassen, ohne die anderen Akteure mit einzubeziehen? Zurzeit gibt es die Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz, die von den Kantonen und den Versicherern getragen wird und in der auch der Bund, Konsumentenorganisationen und Leistungserbringer vertreten sind. Meiner Meinung nach wäre diese Stiftung der bessere Ort, um die Präventionsanstrengungen in der Schweiz zu koordinieren. Die Akteure blieben eingebunden, was bei einer zentralen Bundesstelle kaum der Fall wäre. Es ist zu hoffen, dass der Entwurf des Präventionsgesetzes noch entsprechende Änderungen erfährt.



# Über Land und auf dem Wasser

**SEEBRISE UND ALTE MELODIEN** ■ 150 Klientinnen und Klienten der SPITEX BERN genossen den jährlichen Ausflug. Diesmal gings per Schiff und mit musikalischer Begleitung über Murten- und Neuenburgersee.

VON KATHARINA BIERI (TEXT) UND ROLAND BLATTNER (BILD)

**T**rotz der EM, die im Juni Millionen Zuschauer vor ihren Fernsehern fesselt, starten 150 Klientinnen und Klienten zum beliebten Ausflug, der jedes Jahr von der SPITEX BERN angeboten wird.\* Bei schönstem Sommerwetter helfen fünfzehn Betreuungspersonen den Reisenden beim Einsteigen in die Dysli-Busse.

**Auf schnellem Weg** – via Autobahn – begibt sich unsere Gesellschaft ins freiburgische Sugiez am Murtensee, wo schon das Schiff wartet. Das Umsteigen nimmt eine Weile in Anspruch, weil mit Rollstühlen und Gehhilfen alles nicht so schnell geht. Aber wir haben Zeit, das Schiff ist extra für unsere Gesellschaft unterwegs. Nach dem etwas schwierigen Transfer der Rollstühle über Kies finden alle ihren Platz auf dem Schiff. Es kann losgehen: Zunächst entlang der malerischen Gestade des Murtensees, dann gleitet das Schiff durch den Broyekanal auf den Neuenburgersee. Mittlerweile wird das Essen serviert, während «Stefans Music» die Gesellschaft mit Volksmusik und Schlagern unterhält. Viele singen mit, weil die bekannten Melodien Erinnerungen wecken. Bei Wein und Sein vertiefen sich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer in lebhaftes Gespräche; einige gehen aufs Oberdeck und geniessen die Sicht und die Seebrise. Viel zu schnell vergeht die Zeit – schon treffen wir wieder in Sugiez ein. Weiter geht die Fahrt per Bus. Über Stock und Stein fahren wir auf Nebenstrassen durchs schöne Seeland mit den fruchtbaren Fel-



*Per Bus und Schiff erkundeten die Ausflügler bei schönstem Sonnenschein das Seeland.*

dern und den schmucken Bauernhäusern. Schon bald erreichen wir Bern und die Schützenmatte. Ein Händeschütteln, ein Danke viel Mal und schon sind die Ausflügler mit Angehörigen, Taxis und Trams in alle Richtungen verschwunden – auch in diesem Jahr ist der Ausflug ohne Probleme über die Bühne gegangen. ■

*\* Diese Reise wurde durch Spenden, die dem Klientenfonds zugeschrieben wurden, finanziert.*

# Top Beratung in Ihrer Nähe.

toppharm  
Apotheke



«Mit Fachwissen und Herz  
sind wir immer für Sie da.»

**TopPharm Egghölzli Apotheke**  
Monique Weiss  
Egghölzlistrasse 20, 3006 Bern  
Tel. 031 351 10 20



«Wir setzen uns immer 100%-ig  
für Sie ein.»

**TopPharm Hirschengraben Apotheke**  
Roger Wolf  
Hirschengraben 9, 3011 Bern  
Tel. 031 311 45 55



«Vertrauen erleben.»

**TopPharm Länggass Apotheke**  
Christine Waldner  
Länggassstrasse 28, 3012 Bern  
Telefon 031 301 23 22



«Auf uns können Sie zählen –  
seit 1571.»

**TopPharm Rathaus Apotheke**  
Dr. Stefan Fritz  
Kramgasse 2, 3000 Bern 8  
Tel. 031 311 14 81



«Wir engagieren uns für  
Ihre Gesundheit.»

**TopPharm Nordring Apotheke**  
Pius Germann  
Nordring 38, 3013 Bern  
Tel. 031 332 11 36



«Sympathisch – Kompetent –  
Nahe.»

**TopPharm Apotheke Rösli**  
Dominik Rösli  
Eigerstrasse 55, 3000 Bern 23  
Tel. 031 371 95 20



«Einfühlsam und mit persönlichem  
Engagement wollen wir Kundin-  
nen und Kunden begegnen.»

**TopPharm Apotheke Gümligen**  
Dr. Andreas Neuenschwander  
Turbenweg 2, 3073 Gümligen  
Tel. 031 952 62 52



«Nutzen Sie unsere  
Fachkompetenz.»

**TopPharm Gurten Apotheke**  
Brigitta Schär  
Seftigenstrasse 219, 3084 Wabern  
Tel. 031 961 26 10

**TopPharm, die Vereinigung unabhängiger Apotheken!**

## Gutschein

Einzulösen in Ihrer TopPharm Apotheke  
bis 18. 9. 08 oder solange Vorrat.

### für einen «Gespenst»-Reflektor

Das herzige Gespenst kann an die Schultasche oder Bekleidung angehängt werden und bietet so zusätzliche Sicherheit auf dem Schulweg.

Das TopPharm Apothekenteam freut sich  
auf Ihren Besuch!



# JPAG

Johner + Partner AG

www.jpag.ch

Beratung, Planung und Leitung von IT-Projekten  
Installation und Konfiguration von Hard- und Software  
Assembling massgeschneiderter PC's und Workstations  
Planung, Installation und Support hochwertiger IT-Infrastruktur

**Ihr kompetenter Informatikspezialist**

Johner + Partner AG \* 3014 Bern \* Scheibenstrasse 60 \* Tel. 031 330 20 20 \* E-Mail: admin@jpag.ch



**Graubünden zum halben Preis: Werden Sie jetzt Kunde!**

Raiffeisen-Kunden profitieren immer – und jetzt ganz besonders: von Spesenvorteilen, vom Vorzugszins, vom Gratis-Museumspass und vom exklusiven Sonderangebot «Ganz Graubünden zum halben Preis».

#### **Raiffeisenbank Bern**

Rufen Sie uns an oder besuchen Sie uns am Waisenhausplatz 26 – wir beraten Sie gerne!  
Raiffeisenbank Bern, Telefon 031 326 05 05, [www.raiffeisen.ch/bern](http://www.raiffeisen.ch/bern), [bern@raiffeisen.ch](mailto:bern@raiffeisen.ch)

**RAIFFEISEN**