

SEITENWECHSEL

Plötzlich Patientin statt Ärztin: Ein Brustkrebsbefund stellt das Leben von Sidonie Heinzmann auf den Kopf. Was die Diagnose mit der vierfachen Mutter und ihrer Familie macht und warum sie heute sagt: «Ich bin stärker als je zuvor.» [SEITE 3](#)

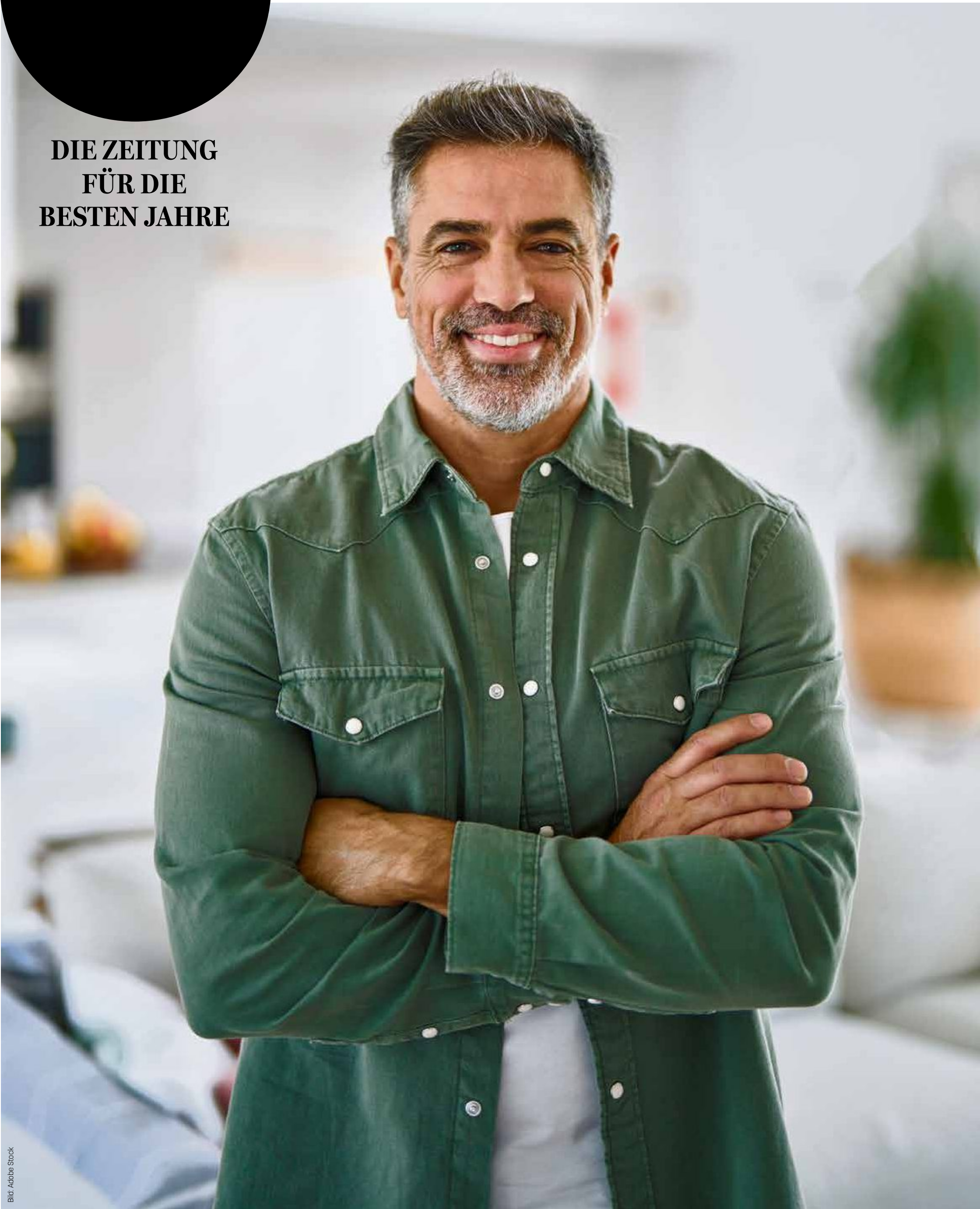
GENUSSACHE

Die Diagnose Diabetes ist für Benel Kallen ein Weckruf. Er krempelt, ohne auf Genuss zu verzichten, seine Ernährung um, verliert 20 Kilo und braucht keine Medikamente mehr. Wie ihm das gelingt und er heute in der Form seines Lebens ist. [SEITE 5](#)

KRAFTAKT

Muskeln sind die Altersvorsorge unseres Körpers. Doch schon ab 30 gehen die Kraftreserven langsam verloren. Warum sich Gegensteuern in jedem Alter lohnt und weshalb es dafür mehr braucht als nur ein bisschen Bewegung im Alltag. [SEITE 9](#)

DIE ZEITUNG
FÜR DIE
BESTEN JAHRE



Sponsored



Die Pensionierung ist keine finanzielle Zielgerade. Wer Vermögen aufgebaut hat, muss es im Ruhestand neu ordnen – für Alltag, Wohnen, Pflege, Familie und die nächste Generation.

Pensionierung? Das klingt für viele nach Ankommen. Finanziell beginnt die entscheidende Phase aber oft schon früher: in den letzten Jahren vor dem Ruhestand, wenn Kapitalbezüge, Anlagen, Wohnen, Steuern und Nachlass aufeinander abgestimmt werden müssen. Die berufliche Phase nähert sich dem Ende, das Einkommen wird neu zusammengesetzt, das Haus ist vielleicht zu gross geworden, die Kinder sind erwachsen, die Enkelkinder stehen mitten im Leben. Was bleibt, ist nicht weniger Verantwortung. Sie verändert nur ihre Form.

Genau hier setzt das Raiffeisen Vorsorgebarometer 2026 an, das bereits zum neunten Mal und in Zusammenarbeit mit der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften ZHAW erhoben wurde. Es zeigt eine Schweiz, die wieder zuversichtlicher auf ihre Vorsorge blickt: Der Gesamtwert steigt auf 725 Punkte, nach 697 Punkten im Vorjahr – ein Plus von 28 Punkten. Der Wert bündelt verschiedene Dimensionen wie Vorsorgewissen, Vertrauen, Engagement und ökonomisches Ergebnis. Die Steigerung steht damit für eine insgesamt höhere Zufriedenheit der Schweizer Bevölkerung mit der Altersvorsorge. Doch für Menschen, die bereits ein Vermögen aufgebaut haben, ist Zuversicht allein noch keine Planung. Die eigentliche Frage lautet: Wie wird daraus eine tragfähige Ordnung für die nächsten 20, 25 oder 30 Jahre?

«Viele unserer Kundinnen und Kunden vertrauen dem Schweizer Dreisäulensystem. Die eigentliche Herausforderung besteht darin, das eigene Vermögen so zu strukturieren, dass es über Jahrzehnte hinweg flexibel und zukunftsfähig bleibt», sagt Tashi Gumbatshang, Leiter Kompetenzzentrum für Vermögens- und Vorsorgeberatung bei Raiffeisen Schweiz.

Die zweite grosse Planung

Der Ruhestand wird heute anders gelebt als früher. Viele Menschen bleiben länger aktiv, reisen, unterstützen Kinder und Enkelkinder. Was früher den Eindruck eines Ausklangsvermittelte, ist heute ein neuer Abschnitt mit weitreichenden finanziellen Entscheidungen.

Nachdem in den Berufsjahren der Vermögensaufbau im Fokus stand, richtet sich der Blick nun auf neue Prioritäten: Das Vermögen muss verfügbar bleiben, Einkommen ergänzen, Kaufkraft sichern, Pflege- und Gesundheitskosten abfedern, Wünsche ermöglichen und später vielleicht weitergegeben werden. Kurz: Das Lebenswerk muss nicht nur erhalten bleiben, sondern auch neue Horizonte ermöglichen.

Die grösste Sorge der 66- bis 79-jährigen sind laut Vorsorgebarometer die Gesundheits- und Pflegekosten. Für 58 Prozent steht dieses Thema im Vordergrund. Für vermögende Pensionierte ist das vor allem eine Frage der Planung: Wie viel Liquidität braucht es? Welcher Teil des Vermögens soll weiter investiert bleiben? Welche Rolle spielt das Eigenheim? Und was soll eines Tages an die nächste Generation gehen?

Anlegen hört nicht mit der Pensionierung auf

Das Vorsorgebarometer zeigt: 60 Prozent der 66- bis 79-jährigen legen ihr Vermögen an – meist mit Fokus auf Stabilität und Sicherheit. Das ist nachvollziehbar. Wer nicht mehr erwerbstätig ist, denkt anders über Risiken nach. Gleichzeitig bleibt der Anlagehorizont oft erstaunlich lang.

«Wer heute in Pension geht, hat oft noch einen Anlagehorizont von 20 oder mehr Jahren. Eine langfristig ausgerichtete Anlagestrategie bleibt deshalb wichtig – für den eigenen Lebensstandard und oft auch mit Blick auf die nächste Generation», sagt Tashi Gumbatshang.

Sicherheit bedeutet im Ruhestand also, Risiken so zu dosieren, dass Vermögen planbar bleibt – aber nicht an Kaufkraft verliert, nur weil zu viel Kapital untätig auf Konten liegt. Auch beim Kapitalbezug zeigt das Vorsorgebarometer diese Spannung: Rund die Hälfte des bezogenen Pensionskassenguthabens wird investiert, rund 30 Prozent bleiben auf Privat- oder Sparkonten.

Wenn das Haus zur Vermögensfrage wird

Auch beim Eigenheim stellen sich im Ruhestand oft neue Fragen. Manchmal steht ein Umbau an oder das Familienhaus erweist sich mit der Zeit als zu gross. Dabei geht es nicht nur um Behalten oder Verkaufen, sondern auch um Weitergabe, Wohnrecht, Nutznießung oder zusätzliche Liquidität.

Vermögen bleibt in Bewegung

Hinzu kommt: Vermögen bleibt selten statisch. Erhält man beispielsweise eine Erbschaft, verändert dies oft den Blick auf das eigene Vermögen. Viele 66- bis 79-jährige investieren einen Teil des geerbten Kapitals in Wertchriften und befassen sich gleichzeitig mit der Regelung ihres Nachlasses.

Um all diesen Aspekten in ihrer individuellen Bedeutung gerecht zu werden, setzt Raiffeisen deshalb auf eine ganzheitliche Vermögens- und Vorsorgeberatung im Ruhestand. Gemeinsam mit den Kundinnen und Kunden wird geklärt, welche Mittel kurzfristig verfügbar bleiben sollen, und welcher Teil langfristig investiert werden kann. Das Ziel ist ein harmonisches Ineinandergreifen von Wohnen, Steuern, Vermögensverzehr und Nachlass. Die 3-Topf-Strategie im Raiffeisen Vorsorgeguide zeigt, wie Liquidität, Vermögensverzehr und langfristige Anlagen im Ruhestand zusammenspielen. Je nach Situation kann auch ein Vermögensverwaltungsmandat mit regelmässigen Auszahlungen helfen, den Vermögensverzehr planbarer zu machen.

Denn mit der Pensionierung hört Vermögen nicht auf zu arbeiten. Es bekommt nur einen neuen Auftrag.

Raiffeisen Vorsorgebarometer 2026

Das Vorsorgebarometer zeigt, wie die Schweizer Bevölkerung über ihre Altersvorsorge denkt und worauf es beim Vermögen im Ruhestand ankommt. Erfahren Sie mehr über die Studienergebnisse und laden Sie das PDF kostenlos herunter.



Jetzt QR Code scannen



SPONSORED

RAIFFEISEN

Dieser Beitrag wurde von Commercial Content in Zusammenarbeit mit Raiffeisen erstellt. Commercial Content produziert im Auftrag von Tamedia kommerzielle Inhalte.

EVA EYHOLZER

Es ist ein normaler Vormittag im November 2024 in der Stadtpraxis Brig. Menschen kommen in die Sprechstunde mit Schmerzen, Beschwerden, Sorgen, Fragen und mit der Sicherheit, dass ihnen ihre «Frau Doktor» Sidonie Heinzmann helfen wird. Gerade will die Ärztin für den vierten Patienten, der ihr an diesem Tag gegenüber sitzt, eine Überweisung schreiben, als auf dem Computer eine Mail aufpoppt. Automatisch klickt Heinzmann sie an. Auf dem Bildschirm öffnet sich ein medizinischer Bericht. Histologie. Patientenname: Sidonie Heinzmann. Schnell überfliegt die 53-Jährige den Text und bleibt hängen: Verdacht auf ein duktales Karzinom in situ.

Da ist plötzlich dieses Wort, das sie aus ihrem Berufsalltag bestens kennt. Karzinom, Brustkrebs in ihrem Fall. «In jenem Moment ging der Boden auf», erinnert sich Heinzmann. Ihr Herz rast. Die Stimme droht zu versagen, die Tränen steigen auf. Doch vor ihr sitzt noch immer ein Mensch, der ihre Hilfe braucht. Sie kann jetzt nicht aufstehen, nicht sagen: «Entschuldigen Sie, gerade ist meine Welt aus den Fugen geraten.» Also macht sie weiter. Sie schickt die Überweisung ab, beendet freundlich das Gespräch, verabschiedet den Patienten und informiert den Empfang, dass sie fünf Minuten Pause brauche. «Ich zog mich in die Küche zurück, versuchte ruhig zu atmen, mich zu sammeln», erzählt Heinzmann. «Ich wusste, dass der Moment kommen würde, in dem ich zusammenbrechen durfte. Aber nicht jetzt.» Der nächste Patient ruft. Bis Mittag arbeitet sie weiter.

Warten frisst Kraft

Sidonie Heinzmann ist gewohnt, für andere da zu sein. Noch vor dem Staatsexamen wurde sie zum ersten Mal Mutter. Das zweite Kind folgte nur zwölf Monate und zehn Tage danach. Später kamen zwei weitere Kinder dazu. Eine sechsköpfige Familie, Assistenzzeit, Prüfungen, eigene Praxis. Für die Kinder sorgen. Haushalt, Garten, all die kleinen und grossen Dinge organisieren, die eine Familie zusammenhalten. «Ein Leben, das ich mir gewünscht habe», sagt Heinzmann. Und ihr Beruf ist Berufung. Sie begleitet ihre Patientinnen und Patienten über Jahre, kennt ihre Familien, ihre Sorgen und Lebensgeschichten. Hausarztmedizin ist für sie mehr, als Blutdruck messen, Medikamente verschreiben oder Laborwerte beurteilen. Es bedeutet zuhören, aushalten, Gespräche ausserhalb der Sprechstunde führen, für die es manchmal keine einfache medizinische Antwort gibt.

Heinzmann nimmt sich diese Zeit. Heute noch bewusster als früher. Sie sagt selbst: «Ich bin schon immer empathisch gewesen. Doch seit meiner eigenen Erkrankung greife ich schneller zum Telefon, damit Patientinnen und Patienten nicht wochenlang auf einen Untersuchungstermin warten müssen.» Denn Warten, weiss sie aus eigener Erfahrung, frisst Kraft. Kraft, die später während der Therapie gebraucht wird.

Ein Zettel, der liegen blieb

Sidonie Heinzmann hatte keinen Grund gehabt, mit Krebs zu rechnen, ist familiär nicht vorbelastet. «Ich bewege mich viel, ernähre mich bewusst, achtete auf das

«DER BRUSTKREBS HAT MICH STARK GEMACHT»

Gesundheit Sidonie Heinzmann ist Hausärztin aus Leidenschaft, Ehefrau, vierfache Mutter – und eine Frau, die es gewohnt ist, für andere da zu sein. Dann zeigt eine Mammografie etwas in ihrer Brust. Plötzlich wird aus der Ärztin eine Patientin.



Eine sechsköpfige Familie, Haushalt, Garten und dazu eine eigene Praxis. «Ich darf ein Leben führen, wie ich es mir immer gewünscht habe», sagt Sidonie Heinzmann. Bild: ZVG



Gewicht, habe meine Kinder lange gestellt. Ich hatte das Gefühl, gesund zu sein.» Das Angebot zur Mammografie war vor den Sommerferien gekommen. Im Wallis werden Frauen ab 50 alle zwei Jahre dazu eingeladen. Heinzmann legte den Brief zur Seite. Dann traf sie im Zug eine Kollegin. Die Frau trug eine Perücke. Bei einer Mammografie war Brustkrebs entdeckt worden, erzählte sie. Nun bekam sie Chemotherapie. Zum Glück sei sie zur Mammografie gegangen, sagt sie. Als Heinzmann aus dem Zug steigt, denkt sie an die Einladung und macht einen Termin ab.

«Weil ich während meiner Assistenzzeit auch auf der Radiologie tätig war, schaute ich mir bei meiner Untersuchung die Aufnahmen interessiert an», erzählt Heinzmann. Tatsächlich sieht sie etwas. Winzige weisse Pünktchen. Keinen tastbaren Knoten. Nichts, was sie gespürt hätte. Doch die Anordnung gefällt ihr nicht. «Ich habe gedacht: Oh!» Doch sofort versucht die Ärztin, die Patientin in sich zu beruhigen. «Du bist Hausärztin», sagt sie sich. «Keine Mammografie-Spezialistin. Bestimmt ist alles gut.»

Zehn Tage muss sie warten. Für eine Frau, die gewohnt ist, Probleme anzupacken, eine Ewigkeit. Nicht einmal ihrem Mann erzählt sie von ihrem ungunen Gefühl. Sie will niemanden beunruhigen. Nur mit ihrer Praxispartnerin Christine Baumann spricht sie darüber. Die beiden haben eine besondere Abmachung: Jede ist die Hausärztin der anderen. Endlich kommt der Bescheid. Heinzmanns Verdacht wird bestätigt. Die Auswertungen

der Bilder verlangen weitere Tests. Erneut folgen Aufnahmen, Ultraschall und schliesslich die Untersuchung im Brustzentrum. Dort wird ihr angeboten, abzuwarten und nach einigen Monaten wieder zu kontrollieren. Doch Sidonie Heinzmann will Gewissheit haben, drängt auf eine Biopsie. Den Befund bekommt sie eine Woche später, an jenem Vormittag in der Praxis, an dem er ungeplant auf ihrem Bildschirm erscheint.

Plötzlich ist die Ärztin Patientin

Duktales Karzinom in situ, kurz DCIS. Veränderte Zellen in den Milchgängen, sehr früh entdeckt, noch nicht invasiv. Schnell erstellen die Ärzte einen Behandlungsplan. Heinzmann soll operiert und anschliessend fünfzehnmal bestrahlt werden. Eine Chemotherapie braucht sie nicht. «Medizinisch wusste ich, wie gut meine Aussichten sind, dass ich Glück im Unglück habe. Doch emotional half mir dieses Wissen nur bedingt. Plötzlich bestimmte die Krankheit meine Gedanken und meinen Alltag. Und da war vor allem die Sorge um meine Familie.»

Wie sagt man es seinen Liebsten, dass man Krebs hat, ohne ihnen den Boden unter den Füssen wegzuziehen? Heinzmann erklärt sachlich, optimistisch: Sehr früh entdeckt, gute Chancen, Operation, Bestrahlung, keine Chemotherapie. Ganz Ärztin nennt sie die wichtigsten Informationen. Doch die Kinder hören nur: Unsere Mutter hat Krebs. Einer ihrer Söhne, über zwanzig und selbst Medizinstudent, sagt am Familientisch zunächst nichts. Später ruft er sie

«Medizinisch wusste ich, wie gut meine Aussichten sind, dass ich Glück im Unglück habe. Doch emotional half mir dieses Wissen nur bedingt.»

Sidonie Heinzmann

an. «Mama, stirbst du jetzt?» Und dann: «Verlierst du jetzt alle Haare?» Für Heinzmann wird dieses Telefonat zu einem jener Momente, die in Erinnerung bleiben. Sie versteht, dass ihr Sohn nur eine Antwort braucht. Und die gibt sie ihm: «Nein, ich sterbe nicht.»

15 Bestrahlungen, 15 Bücher

Anfang Dezember wird Heinzmann operiert, das veränderte Gewebe entfernt. Eine erste Erleichterung. Im Januar folgen fünfzehn Bestrahlungen in Bern. Jeden Morgen arbeitet sie in der Praxis. Danach steigt sie in den Zug. Eine Stunde hin. Eine Stunde zurück.

Ausgerechnet die Krebstherapie schenkt Sidonie Heinzmann, deren Leben jahrzehntelang dicht getaktet war, Zeit für sich. Sie stellt an jenen Nachmittagen das Handy ab, liest, hört Musik oder Podcasts. Ihre Familie und Freunde

schenken ihr Bücher. Zufälligerweise sind es fünfzehn. Für jede Bestrahlung eines. Ihre Kinder nennen sie während dieser Zeit «Shiny Mom». Sidonie Heinzmann spielt mit. Humor hilft.

Als die Therapie abgeschlossen ist, freut sich die Familie auf das «normale» Leben. Doch Sidonie Heinzmann merkt, dass es so einfach nicht ist. «Ein Krebsbefund betrifft nicht einfach einen Körperteil. Er nimmt den ganzen Körper ein», sagt sie. Die Brust ist lange Zeit geschwollen, Bewegungen schmerzen. Autofahren über Bodenwellen, Velofahren, Yoga, ein Rucksack beim Wandern – Dinge, über die sie früher keinen Gedanken verloren hätte, schränken sie ein.

«Wieso ich nicht?»

«Warum ich?», habe sie sich gefragt. Und fast im selben Moment kam der Gedanke: «Wieso ich nicht?» Weshalb sollte gerade sie verschont bleiben? «Okay, du hast eine Aufgabe bekommen, mit der du nicht gerechnet hast», habe sie sich gesagt. «Also nimm sie an und lebe!»

Fast ein Jahr hat sie gebraucht, bis sie nach diesem Einschnitt körperlich und seelisch wieder im Leben angekommen ist. Sie sei jetzt weniger streng mit sich, resümiert Heinzmann. Dankbarkeit, sagt sie, empfinde sie stärker als früher. «Aber vor allem weiss ich, dass ich heute stärker als jemals zuvor bin.» Auf die Frage, was sie sich für die Zukunft wünsche, hat Sidonie schon lange mit «Grossmutter zu werden!» geantwortet. Vor ihrer Brustkrebserkrankung war das ein Wunsch. Heute weiss sie: «Das wäre mein grösstes Geschenk.»

Lösungen Rätsel

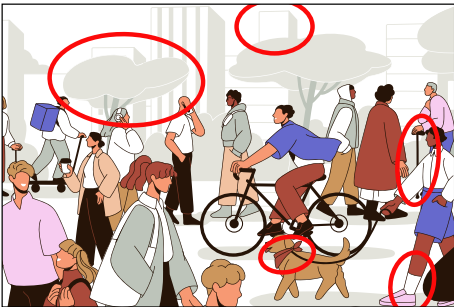
Sudoku leicht

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

Sudoku mittel

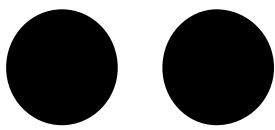
2	3	6	9	4	8	7	1	5
7	1	9	3	5	2	4	6	8
8	4	5	1	6	7	3	2	9
3	7	4	5	2	1	8	9	6
9	8	2	6	7	3	5	4	1
6	5	1	8	9	4	2	7	3
1	2	3	7	8	9	6	5	4
5	9	7	4	3	6	1	8	2
4	6	8	2	1	5	9	3	7

LÖSUNGSWORT
KREUZWORTSEL:
HERBSTWANDERUNG



Impressum

«Ü – die Zeitung für die besten Jahre» ist eine gemeinsame Beilage der Titel Tages-Anzeiger, Der Landbote, Zürcher Oberländer, Zürcher Unterländer, Zürichsee-Zeitung, BZ Berner Zeitung, BZ Ausgabe Emmental/Oberaargau, Thuner Tagblatt, Berner Oberländer und Der Bund und Basler Zeitung **Herausgeberin/Verlag** Tamedia Publikationen Advertising AG, Werdstrasse 21, 8004 Zürich, E-Mail: beilagen@tamedia.ch, Website: tagesanzeiger.ch/beilagen **Anzeigen/Werbemarkt** Tamedia Advertising AG, Leitung: Philipp Mankowski, Anzeigenkunden auf advertising.tamedia.ch, inserate@tages-anzeiger.ch **Leitung Beilagen** Benel Kallen **Produktion** Sabine Fernandez **Redaktion** Eva Eyholzer, Andreas Minder **Redaktionsmitarbeitende:** Karin Meier, Benel Kallen, Fredy Gilgen, Corinne Kallen, Nina Kobelt, Myriam Holzner **Layout** Andrea Thüli, Peda Siegrist, Sandra Siemer **Auflage** 258 666 (Wemf 2025) **Leser/-innen** 769 000 (MACH Basic 2025-2) **Druck** DZB Druckzentrum Bern AG, Zentweg 7, 3006 Bern 3006 Bern und DZZ Druckzentrum Zürich AG, Bubenbergrasse 1, 8021 Zürich



VOLKSKRANKHEIT OSTEOPOROSE

Knochengesundheit Über 80 Prozent der Osteoporose-Betroffenen in der Schweiz bleiben ohne Behandlung. Bei frühzeitiger Diagnose kann mit Bewegung, richtiger Ernährung und Medikamenten eine hohe Lebensqualität erhalten bleiben.

MYRIAM HOLZNER

Beim Erstgespräch empfahl die neue Hausärztin der damals 64-jährigen Silvia Giger, die Knochendichte zu messen. Die Diagnose überraschte und schockierte die sportliche Frau: Osteoporose! Eine erste Abklärung zwei Jahrzehnte zuvor, ausgelöst durch zwei

unfallbedingte Knochenbrüche, hatte ergeben, dass «alles normal» sei. Beim Hausarzt, der sie anschliessend rund zehn Jahre lang betreut hatte, war Osteoporose infolge anderer Krankheiten kein Thema gewesen.

In der Schweiz herrscht laut der Fachorganisation «International Os-

teoporosis Foundation» eine grosse Versorgungslücke: Von den rund 827 000 Frauen, die für eine Osteoporose-Behandlung infrage kommen, erhalten nur rund 143 000 eine Behandlung. «83 Prozent bleiben ohne Behandlung», sagt Annette Stolz, Geschäftsleiterin der Rheumaliga Schweiz. Der Haupt-

grund: Osteoporose bleibt oft lange unbemerkt, denn Betroffene bleiben über Jahre ohne Beschwerden. Und selbst nach einem Knochenbruch erfolgt nicht immer eine gezielte Abklärung. «Wir müssen deshalb viel früher hinschauen und Menschen für ihre Knochengesundheit sensibilisieren», erklärt Stolz. Auch Hausärztinnen und -ärzte reagierten selbst bei deutlichen Anzeichen oftmals nicht oder erst spät.

Eine Osteoporose erhöht das Risiko für Knochenbrüche deutlich, gerade auch in der Wirbelsäule. Wirbelbrüche führen oft dazu, dass eine Person an Körperlänge verliert und teilweise an chronischen Schmerzen leidet. «Wer bei einem nur kleinen Sturz einen Knochenbruch erleidet, nach dem 50. Lebensjahr plötzlich starke Rückenschmerzen hat, mehr als 4 cm an Körpergrösse verloren oder einen ausgeprägten Buckel entwickelt hat, sollte unbedingt die Knochengesundheit abklären lassen», sagt Osteoporose-Fachfrau Nadja Gensterblum von der Rheumaliga Schweiz. Ebenfalls untersuchen lassen sollten sich Frauen, die vor 45 in die Menopause gekommen sind und deren Eltern bereits an Osteoporose litten oder sich einen Bruch im Bereich der Hüfte zugezogen hatten. Denn die Krankheit ist zu einem erheblichen Teil erblich bedingt. Auch Männer sind betroffen und werden ebenfalls zu selten und oft erst sehr spät abgeklärt.

Osteoporose-Risiko-Check

Je früher eine Osteoporose erkannt wird – idealerweise ihre Vorstufe, die Osteopenie –, desto einfacher lässt sie sich behandeln. Aus diesem Grund hat die Rheumaliga einen Osteoporose-Risiko-Check lanciert: Anhand von 20 Fragen, die sich in etwa 10 Minuten beantworten lassen, erfahren Interessierte, wie es um ihre Knochengesundheit steht und wel-

Nachteile erklärt», sagt sie. «Welche Behandlung ich starte, habe schliesslich ich entschieden.»

Ihre Knochendichte-Werte haben sich inzwischen stark gebessert. «Es hat mich glücklich gemacht, zu erleben, was medizinisch und mit meinem Dazutun möglich ist», sagt Giger. Sie war auch nach der Osteoporose-Diagnose sportlich aktiv und ist es bis heute. Sie geht regelmässig Bergsteigen, Wandern, Kajakfahren, Schwimmen und Skifahren, unternimmt Fahrten mit dem Tourenbicycle und macht täglich Yoga mit gezielten Kraftübungen für Rumpf, Beine, Arme und Nacken. Bei der Gartenarbeit achtet sie darauf, die schweren Arbeiten bewusst auszuführen: mit gezielter Bauchspannung und guter Haltung. «Da ich früher einmal Selbstverteidigung machte, weiss ich, wie ich allfällige Stürze gezielt abfangen kann.» Sie sei viel draussen, achte auf eine ausgewogene Ernährung und nehme ergänzend Kalzium, Vitamin D und Magnesium ein.

Von Krafttraining bis Ernährung

Damit macht sie genau das, was die Rheumaliga Betroffenen rät: gezieltes Krafttraining, Koordinations- und Gleichgewichtstraining sowie Sturzprävention. «Insbesondere die Bein- und Rumpfmuskulatur sollten zwei- bis dreimal wöchentlich mit Übungen trainiert und die Intensität mit zunehmender Fitness gesteigert werden», sagt Nadja Gensterblum. Zu Beginn sollte unter physiotherapeutischer Anleitung trainiert werden, damit die Übungen auch richtig umgesetzt werden.

Zur Stärkung von Koordination und Gleichgewicht hilft auch Tanzen und die spezifischen Trainingskurse EverFit und Osteogym der Rheumaliga. Wer daheim alle Stolperfallen beseitigt, vermindert das Knochenbruchrisiko durch Stürze zusätzlich.

Auch eine ausgewogene Ernährung ist zentral – hier gilt: genügend Kalzium (aus Milchprodukten, grünem Gemüse und Hülsenfrüchten) und Proteine (aus Fleisch, Fisch, Käse, Eiern, Nüssen und Hülsenfrüchten). Wichtig ist zudem Vitamin D, also genügend Sonnenlicht, und bei Bedarf zusätzlich die Einnahme von Vitamin-D-Präparaten.

In jungen Jahren lässt sich präventiv einiges für gesunde Knochen tun: «Leben Sie gesund, vermeiden Sie Tabak- und hohen Alkoholkonsum, treiben Sie regelmässig Sport. Krafttraining im Fitnessstudio ist empfehlenswert und auch Sportarten mit Stossbelastung wie Nordic Walking oder Joggen», empfiehlt Gensterblum.

Die inzwischen 68-jährige Giger rät, die Knochendichte regelmässig abzuklären und auch nach einer allfälligen Diagnose weiterhin Sport zu treiben – oder damit zu beginnen: «Es ist nie zu spät.» Sie macht selbst gute Erfahrungen damit: «So habe ich auch mit Osteoporose ich eine sehr hohe Lebensqualität.»



Silvia Giger geniesst trotz der Diagnose Osteoporose eine hohe Lebensqualität. Bild: zvg



In Osteogym-Kursen machen die Teilnehmenden Übungen zur Kräftigung der Rückenmuskulatur, zur Verbesserung der aufrechten Haltung sowie zum Training des Gleichgewichts. Bild: Rheumaliga Schweiz

ANZEIGE

PUBLIREPORTAGE

Alkohol im Alter: Weniger ist besser

Ein Glas Wein zum Essen, ein Bier in geselliger Runde: Alkohol gehört für viele Menschen zum Alltag. Mit zunehmendem Alter lohnt es sich jedoch besonders, die eigenen Trinkgewohnheiten neu anzuschauen. Der Körper verändert sich, Alkohol wirkt stärker und erhöht das Risiko für zahlreiche Erkrankungen.

Seniorinnen und Senioren trinken in der Schweiz am häufigsten Alkohol: 31 Prozent der Männer und 14 Prozent der Frauen ab 65 trinken täglich. Pensionierung, Krankheit, der Verlust nahestehender Menschen oder weniger Selbstständigkeit können belasten. Wer Alkohol nutzt, um Sorgen, Einsamkeit oder schwierige Gefühle zu dämpfen, erhöht damit das Risiko, eine Abhängigkeit zu entwickeln.

Warum Alkohol im Alter stärker wirkt

Mit den Jahren sinkt der Wasseranteil im Körper, der Stoffwechsel verlangsamt sich. Dieselbe Menge Alkohol führt so zu höheren Blutalkoholwerten. Gewohnte Trinkmengen können im Alter riskanter sein als früher. Mögliche Folgen: erhöhtes Sturzrisiko, Beeinträchtigung der geistigen und körperlichen Leistungsfähigkeit, ein erhöhtes Krebsrisiko sowie eine Alkoholabhängigkeit. Auch der Schlaf profitiert nicht vom «Schlummertrunk»: Alkohol erleichtert zwar das Einschlafen, stört aber die Schlafqualität.

Was ist empfehlenswert

Es gilt: Je weniger Alkohol, desto besser – eine unbedenkliche Menge gibt es nicht. Beobachten Sie die Wirkung, machen Sie alkoholfreie Tage

und meiden Sie Alkohol als Mittel gegen Stress oder Schlafprobleme.

Alkohol ist als Durstlöscher ungeeignet. Trinken Sie am besten Wasser oder ungesüsste alkoholfreie Getränke, bevor Sie Alkohol trinken. Die Menge lässt sich leichter kontrollieren, wenn man nach jedem alkoholischen zu einem alkoholfreien Getränk greift. Wenn man viel Alkohol «verträgt», empfiehlt es sich, seine Trinkgewohnheiten zu überdenken. Wer reduzieren möchte, kann heute ein breites Angebot an alkoholfreien Alternativen nutzen.

Hilfe suchen

Wer sich Sorgen um seinen Alkoholkonsum macht, sollte frühzeitig Hilfe suchen – bei Vertrauenspersonen, Hausärztinnen, Apothekern oder Suchtberatungsstellen, auch anonym, online oder per Telefon. Auch Angehörige können sich beraten lassen. Sich Hilfe zu holen, ist keine Schwäche, sondern eine Stärke! Behandlungen sind erfolgsversprechend und verbessern die Lebensqualität.

Sven Anders, Zürcher Fachstelle zur Prävention des Suchtmittelmissbrauchs (ZFPS)

Links zu weiterführenden Informationen:



suchtberatung-zh.ch



zfps.ch



alkoholundkrebs.ch

«Wer sich bei einem nur kleinen Sturz einen Knochen bricht, sollte sich abklären lassen.»

che Faktoren das Osteoporose-Risiko beeinflussen. So spielt etwa die Ernährung eine grosse Rolle, aber auch Tabak- und hoher Alkoholkonsum, Krankheiten wie Diabetes und bestimmte Medikamente. «Dieser Osteoporose-Risiko-Check ist kein medizinisches Diagnoseinstrument», erklärt Osteoporose-Expertin Gensterblum. «Er erlaubt lediglich eine Einschätzung der persönlichen Lebens- und Gesundheitsgeschichte im Hinblick auf die Knochengesundheit.» Er soll dazu anregen, sich mit der eigenen Knochengesundheit auseinanderzusetzen und eventuell den Hausarzt, die Hausärztin aktiv auf das Thema anzusprechen.

Silvia Giger wäre froh gewesen, wäre sie früher auf das Risiko hingewiesen worden. Angesichts der bereits stark gesunkenen Knochendichte entschied sie sich für eine medikamentöse Behandlung. «Der Osteoporose-Spezialist hat mir drei Behandlungen mit unterschiedlichen Medikamenten vorgeschlagen und mir ihre Vor- und

Angebote der Rheumaliga

Informationen über Osteoporose, persönliche Beratung und Bewegungsangebote sind bei der Rheumaliga Schweiz und den 16 kantonalen Rheumaligen erhältlich. Der Osteoporose-Risiko-Check findet sich unter [osteoporose-check.ch](https://www.rheumaliga.ch/osteoporose-check)

BENEL KALLEN

Eigentlich ging ich ziemlich entspannt zu meinem grossen Gesundheitscheck. Ich fühlte mich pudelwohl, ausser ein paar Müdigkeitsercheinungen nach dem Mittagessen plagte mich nichts. Aber gut, die kann man in einem gewissen Alter auch einfach als gepflegte Verdauungspause verkaufen.

Dann lagen die Blutwerte auf dem Tisch. Fast alles bestens. Nur eine Zahl wollte so gar nicht zur guten Stimmung passen: Mein HbA1c-Wert* lag bei 8,8 Prozent. Die Diagnose: Diabetes Typ 2. Meine Ärztin verschrieb mir Tabletten, die ich zweimal täglich nehmen sollte, voraussichtlich mein restliches Leben lang. Sofort kamen Erinnerungen hoch. Meine Mutter musste täglich Insulin spritzen, mein Vater nahm Medikamente, um seinen Zuckerhaushalt unter Kontrolle zu halten. Und nun drohte mir das gleiche Schicksal.

Das Übel versteckt sich im Alltag

Auf dem Nachhauseweg begann es bereits in meinem Kopf zu rattern. So einfach wollte ich mich nicht ergeben. Was also konnte ich in meinem Leben ändern? Mangel an Bewegung konnte bei mir nicht das Problem sein. Mit dem Hund bin ich täglich zehn bis fünfzehn Kilometer unterwegs. Also nahm ich meine Ernährung genauer unter die Lupe. Frühstück? Fehlanzeige. Dafür gönnte ich mir gegen zehn Uhr ein Mehrkornkipfeli. Klingt gesund, schliesslich steht «Mehrkorn» drauf. Dazu gabs noch ein paar «Hüseli» Schokolade und zwischendurch immer mal etwas zum Naschen. Auf meinem Speiseplan stand auch immer wieder Brot, sehr viel Brot. Und als leidenschaftlicher Hobbybrauer war mir auch der Gerstensaft keineswegs fremd. Klar analysiert, musste ich mir eingestehen, dass Zucker ein fester Bestandteil meiner Ernährung war.

Ab morgen wird alles anders

Ich gewöhnte mir an, Lebensmittelverpackungen zu lesen und stellte Erstaunliches fest: Zucker und schnell verfügbare Kohlenhydrate verstecken sich ziemlich einfallreich überall. Ich bin Geniesser. Ich koche, esse und trinke gerne. Ein Leben, in dem Genuss plötzlich zum Feind erklärt wird, hätte vermutlich keine drei Wochen funktioniert. Also entwickelte ich, in Absprache mit Fachpersonen, meine eigene, konsequente, aber alltagstaugliche Strategie: Die Schokolade zwischen durch verschwand. Ebenso Gebäck und vorerst auch Alkohol. Neu startete ich morgens mit Haferflocken, mittags setzte ich auf Proteinbrot, Fleisch, Karotten und Käse, abends auf Gemüse und Salate. Zum Trinken gabs Wasser. Und schon bald setzte ich auch noch ein morgendliches Workout drauf. Die ausgedehnten Spaziergänge mit dem Hund blieben sowieso. Plötzlich hatte mein Tag eine neue Struktur.

Viel Lebensqualität

Es war mir aber sehr wichtig, nicht drei Monate zu leiden, um danach wieder in meinen alten Lebensstil zurückzufallen. Also blieb Genuss ausdrücklicher Teil meines Plans. Einmal pro Woche durfte es auch ein Glas Wein und etwas Herzhaftes auf dem Teller sein. Nicht als «Sünde», dieses Wort gefällt mir beim Essen sowieso nicht, sondern als bewusster Genuss. Das war für mich der entscheidende Unterschied. So hatte ich nie das Gefühl, auf Lebensqualität zu verzichten. Im Gegenteil: Ich wähle Lebensmittel bewusster aus und schätze das Essen noch mehr. Zudem entdeckte ich als passionierter Koch schnell, dass gesundes Essen weder langweilig noch geschmacklos sein muss. Gemüse lässt sich grossartig zubereiten, Eiweiss kommt in weit mehr Varianten daher als in einem einsamen Pouletbrüstchen. Gutes Essen bleibt gutes Essen. Einzig

«ICH GENIESSE HEUTE NICHT WENIGER, SONDERN BEWUSSTER»

Diabetes 20 Kilo weniger, gute Blutwerte und keine Medikamente mehr: Die Diagnose Diabetes vor einem Jahr war für Benel Kallen ein Weckruf. In seinem Erfahrungsbericht erzählt er, wie er sein Leben seitdem verändert hat – und warum Genuss dabei trotzdem nicht zu kurz kommt.



Als Geniesser setzt Benel Kallen auf eine alltagstaugliche Ernährungsstrategie: wenig Süsses und Alkohol, dafür Haferflocken, Protein, Gemüse, Salat und viel Wasser. Bild: zvg



Mit Calum, seinem sechs Jahre alten Border Collie, ist Benel Kallen jeden Tag 10 bis 15 Kilometer unterwegs. Bild: zvg

mein selbst gebrautes Bier musste eine Zeit lang geduldig auf mich warten.

Tag der Wahrheit

Drei Monate später sass ich wieder bei meiner Ärztin. 15 Kilogramm leichter, zwei Kleidergrössen kleiner, deutlich fitter und ziemlich gespannt auf das Resultat der Blutabnahme. Yes! Mein HbA1c-Wert war auf 5,8 Prozent gesunken. Am liebsten hätte ich diesen Laborwert eingerahmt und mir übers Bett gehängt.

Auch die Fachpersonen waren von meinen neuen Werten sehr angetan. Meine Konsequenz hatte sich ausgezahlt. Nach ärztlicher Rücksprache konnte ich die medikamentöse Behandlung beenden. Die nächste Kontrolle sollte zeigen, ob ich den eingeschlagenen Weg auch ohne Medikamente halten könnte. Ich blieb meiner neuen Ernährung und meinen Routinen treu. Nicht mehr ganz so streng wie zu Beginn, aber konsequent genug. Bei den folgenden Kontrollen stabilisierte sich mein HbA1c bei rund 5,6 Prozent.

Trotzdem Geniesser

Mehr als ein Jahr ist seit der Diagnose vergangen. Die Bilanz? Ich wiege heute 20 Kilogramm oder ungefähr 80 «Ankemödeli» weniger als damals. Meine Garderobe musste ich praktisch komplett ersetzen. Aber vor allem fühle ich mich so fit

wie seit Jahrzehnten nicht mehr. Und nein, aus mir ist kein asketischer Gesundheitsapostel geworden. Ich koche noch immer leidenschaftlich gern. Ich geniesse gutes Essen. Ein feines Glas Wein gehört gelegentlich genauso dazu wie ein Bier. Und selbstverständlich braue ich weiterhin selbst welches. Vielleicht geniesse ich es heute einfach bewusster.

Genau darin liegt für mich die wichtigste Erkenntnis dieser Geschichte: Konsequenz muss nicht bedeuten, dass das Leben weniger Spass macht. Manchmal bedeutet sie vielmehr, Gewohnheiten zu hinterfragen. Herauszufinden, was einem wirklich guttut. Und nicht bei jeder Ausnahme gleich das ganze Vorhaben über Bord zu werfen. Mein Erfolgsrezept ist Dranzubleiben.

Diabetes Typ 2 wird weiter Teil meines Lebens bleiben. Deshalb sind auch die regelmässigen Kontrollen enorm wichtig. Ich betrachte die guten Werte nicht als Freipass, wieder in alte Gewohnheiten zurückzukehren. Meine Diagnose, die mich damals ziemlich erschreckt hat, hat bei mir Positives ausgelöst. Ich kümmere mich heute bewusster um meinen Körper als vorher. Und ich habe gelernt, dass Gesundheit und Genuss ausgezeichnet miteinander auskommen. Man muss sie nur richtig an einen Tisch setzen.

*HbA1c = Langzeitblutzuckerwert

Diabetes Typ 2

Diabetes Typ 2 war früher auch als nicht-insulinabhängiger Diabetes oder Altersdiabetes bekannt. Bei Menschen mit Typ-2-Diabetes produziert die Bauchspeicheldrüse zwar weiterhin Insulin, jedoch nicht genügend, oder der Körper kann es nicht mehr wirksam verwenden, um Blutzucker in Energie umzuwandeln (Insulinresistenz). Die Entwicklung des Typ-2-Diabetes wird durch Erbfaktoren, Übergewicht und Bewegungsmangel begünstigt. Er tritt in den meisten Fällen erst in der zweiten Lebenshälfte auf, man findet ihn aber zunehmend auch bei jüngeren Menschen mit starkem Übergewicht. Im Frühstadium des Diabetes Typ 2 treten kaum äusserliche Anzeichen und Symptome auf. Die Diagnose der Krankheit wird häufig erst gestellt, wenn die ersten Komplikationen der Erkrankung (wie z.B. schlecht heilende, infektionsanfällige Wunden oder Sehstörungen) auftreten.

Quelle: Diabetes Schweiz

Weiterführende Informationen:
diabetesschweiz.ch

ü60

Diese Influencer brauchen keinen Jugendfilter

Influencer sind meist jung, schön, zeigen gerne ihre durchtrainierten Körper und wissen ziemlich genau, wie man sich vor der Kamera gekonnt in Szene setzt. Yvonne Corbière und Ruedi Hanselmann passen so gar nicht in dieses Bild von Instagram und TikTok. Sie ist 69 Jahre alt, er 78. Und ihre Bühne sind die Social-Media-Kanäle des Alters- und Pflegeheims Bruggwald51 in St. Gallen.

Die Idee dazu hatte 2024 Carmen Kuster, Marketing- und Social-Media-Verantwortliche von Bruggwald51. «Ich wollte zeigen, wie das Leben in einem Alters- und Pflegeheim wirklich aussieht. Nicht mit Hochglanzbildern, sondern mit den Menschen, die dort leben», sagt Kuster. Also suchte sie Protagonisten. Genauer: Granfluencer. Kuster: «Das Wort ist eine Mischung aus Grandparents und Influencer.»

Bernadette Baumann, 87, und Jakob Fritsche, 96, liessen sich damals dazu überreden. Und ihr Social-Media-Durchbruch liess nicht lange auf sich warten. Gemeinsam mit der Stadtpolizei St. Gallen produzierte Bruggwald51 ein Präventionsvideo über den sogenannten Enkeltrick.

Das Video ging mit über 170 000 Aufrufen auf TikTok durch die Decke. Plötzlich war Bernadette ein Social-Media-Star. Und auch Jakob zog mit. Er turnte vor der Kamera, zeigte seine Wohnung, ging an die Olma – und liess sich bei einem Besuch im Casino begleiten. Dort gewann der 96-Jährige tatsächlich einige hundert Franken. Diesen Frühling ist Jakob unerwartet verstorben.

Bereits an Silvester 2025 hatten Bernadette und Jakob ihr Granfluencer-Amt auf eigenen Wunsch abgegeben. Neu haben Yvonne und Ruedi übernommen. Die beiden Bruggwald51-Bewohnenden sind die zweite Generation Granfluencer. Zwei neue Gesichter, zwei neue Geschichten, zwei neue Blicke auf einen Alltag, von dem die meisten Menschen ausserhalb eines Altersheims wenig mitbekommen. Ob Yvonne und Ruedi ebenfalls 170 000 Klicks schaffen? Vielleicht. Vielleicht auch nicht. Darum geht es letztlich gar nicht. Carmen Kusters Idee funktioniert auch ohne viralen Hit, denn Menschen im Altersheim haben viel zu zeigen, zu sagen und vor allem noch ganz viel zu erleben. (ee)



Schlaf im Alter: Wenn die Nacht keine Ruhe gibt

Die Nacht wird unruhiger, der Schlaf leichter – und manchmal will er sich gar nicht erst einstellen. Dieses leidige Phänomen kennen viele Menschen jenseits der 50 nur zu gut und schnell drängt sich die Frage auf: Was stimmt nicht mit mir? Die gute Nachricht: Alles halb so wild, willkommen im Klub! Ein leichter und unruhiger Schlaf gehört zum Älterwerden dazu. Die schlechte Nachricht: Nicht jede schlaflose Nacht ist auch harmlos.

Mit den Jahren verändert sich das Schlafverhalten. Tiefschlafphasen werden kürzer, Schlafunterbrechungen in der Nacht häufiger. Viele Menschen wachen bereits gegen vier Uhr morgens auf und glauben, sie hätten eine Schlafstörung. Tatsächlich liegt es oft daran, dass sich die innere Uhr nach vorne verschiebt, der Schlafbedarf hingegen bleibt meist nahezu gleich. Sieben bis acht Stunden Schlaf. Der Unterschied liegt hingegen weniger in der Dauer als in der Qualität.

Ob schlechter Schlaf krank macht oder Krankheiten den Schlaf rauben, lässt sich oft nicht leicht unterscheiden. Häufig stecken andere Ursachen dahinter: chronische Schmerzen, Herz- und Lungen-erkrankungen, Diabetes oder der ständige nächtliche Gang zur Toilette. Auch Medikamente können den Schlaf beeinträchtigen. Deshalb gilt: Wer über Wochen schlecht schläft und sich tagsüber erschöpft fühlt, sollte die Ursache ärztlich abklären lassen, statt vorschnell zu Schlafmitteln zu greifen.

Dabei lässt sich oft schon mit einfachen Massnahmen viel erreichen. Tageslicht ist einer der wichtigsten Taktgeber für unsere innere Uhr. Wer sich regelmässig

im Freien bewegt, stabilisiert den Schlaf-Wach-Rhythmus. Ebenso helfen feste Bettzeiten, ein ruhiges Schlafzimmer und kleine Abendrituale. Gelingt das Einschlafen nicht, ist es sinnvoller, noch einmal aufzustehen, statt sich stundenlang schlaflos im Bett zu wälzen. Auch kurze Mittagsschläfchen sind erlaubt, allerdings nicht länger als 20 bis 30 Minuten.

Besondere Aufmerksamkeit verdienen Schlafstörungen wie die Schlafapnoe. Sie betrifft mehr als jeden vierten Menschen über 60 Jahre. Lautes Schnarchen, Atemaussetzer und ausgeprägte Tagesmüdigkeit sind Warnzeichen. Unbehandelt steigt das Risiko für Bluthochdruck, Konzentrationsstörungen und Gedächtnisprobleme. Moderne Therapien können den Schlaf deutlich verbessern. Auch das Restless-Legs-Syndrom, periodische Beinbewegungen oder verschobene Schlafzeiten können die Nachtruhe erheblich stören. Bei Menschen mit Demenz kommen häufig ausgeprägte Störungen des Tag-Nacht-Rhythmus hinzu, die für Angehörige besonders belastend sind.

Schlafmittel erscheinen oft als schnelle, einfache Lösung. Doch gerade im Alter ist Vorsicht geboten. Sie erhöhen unter anderem das Risiko für Stürze, Benommenheit und Abhängigkeit. Deshalb sollten sie – wenn überhaupt – nur zeitlich begrenzt und in möglichst niedriger Dosierung eingesetzt werden. Entscheidend ist, die eigentliche Ursache der Schlafprobleme zu erkennen und zu behandeln. Denn guter Schlaf bleibt auch im Alter einer der wichtigsten Bausteine für Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Lebensqualität. (ee)

Lesezeichen von Eva Eyholzer & Andreas Minder

Ildikó, wir werden zusammen alt!



Hach, Ildikó, wir kennen uns schon so lange. Seit 1999, um genau zu sein. Du weisst es nur nicht. Damals erschien «Mondscheintarif». Ich habe das Buch verschlungen, wollte danach wissen, wer ist diese Frau, die so leicht, klug und lustig schreibt? In einer Zeit vor Google war das gar nicht so einfach, aber ich fand heraus, dass Ildikó von Kürthy Redak-

teurin im Kultur- und Unterhaltungsressort beim «Stern» war. Natürlich kaufte ich mir dann das Magazin immer mal wieder. Ich bewunderte deine Reportagen und Porträts, deine genaue Beobachtungsgabe, deine leichte und doch wohlgewählte Sprache. Ja, ich gebe es zu, du hast mich in meinem Schreibstil inspiriert.

Unsere Leben liefen mit ein paar Parallelen nebeneinanderher. Journalismus. Kinder. Familienjahre. Älterwerden. Ich verfolgte deinen Weg weiter – Social Media sei Dank, und bekam Anfang des Jahres die Erscheinung von «Alt genug» mit. Es brauchte aber einige Besuche in der Buchhandlung, ehe ich mich durchringen konnte, dein neuestes Werk als Sommerlektüre für den See zu kaufen. Selbsterfahrungs-Bücher übers Älterwerden sind ehrlich gesagt nicht so meins.

Doch dann fing ich an zu lesen und dachte nach der ersten Seite: Hey, Ildikó, schön, dich wieder zu treffen! «Alt genug» fühlt sich an wie ein langer Prosecco-Abend mit Freundinnen. Endlich getraut mal jemand, all die Dinge laut auszusprechen, die man selbst schon lange denkt.

Dass man irgendwann kein Bedürfnis mehr hat, jedem zu gefallen zum Beispiel. Dass man aufsteht und geht, wenn man keine Lust mehr hat. Dass man sich getraut, Dinge allein zu machen. Dass man es plötzlich nicht mehr für egoistisch, sondern für ziemlich vernünftig hält, die eigenen Bedürfnisse an die erste Stelle zu setzen. Aber auch vor Ängsten, der Veränderung des Körpers, Freundschaften und Abschieden wird nicht Halt gemacht. Ob das Unsichtbarwerden als Frau tatsächlich so befreiend ist, wie du es empfindest, darüber müssen wir uns allerdings noch mal in Ruhe unterhalten.

27 Jahre nach unserer ersten Begegnung bei «Mondscheintarif» denke ich nach der Lektüre von «Alt genug»: Hach, Ildikó. Wir zwei werden zusammen alt! Du weisst es nur immer noch nicht.

Ildikó von Kürthy: «Alt genug»
Ullstein, 2026

Die Perspektiven- Wechseljahre des Mannes



Altwerden ist für Männer eine Zumutung. Ich erlebe das jede Woche beim Fussball. Seit Jahrzehnten treffe ich mich mit Kollegen zum Kicken. Natürliche Auslese hat dazu geführt, dass wir immer weniger wurden. Die Lücken füllen Jüngere, mittlerweile sind wir rüstigen Ü-Sechziger in der Minderheit. Und wir merken; ganz so

spritzig sind wir nicht mehr. Also werfen wir unsere Erfahrung in die Waagschale: überlegenes Spielverständnis, besseres Stellungspiel, der tödliche Pass in die Schnittstelle. Doch spätestens beim Bier danach müssen wir uns eingestehen: Die Jüngeren sind besser.

Im Buch «Männer altern anders» nimmt sich der Sozialwissenschaftler und Männerforscher Eckart Hammer des Mannes jenseits der 50 an. Ihn interessiert, was mit männlicher Identität geschieht, wenn sich konstituierende Bestandteile dieser Identität verändern: wenn der berufliche Status bröckelt, wenn die sexuelle Attraktivität abnimmt oder eben – wenn die körperliche Leistungsfähigkeit nachlässt. Hammer betrachtet das Alter nicht als rein biologisches Schicksal. Altern ist für ihn auch eine Aufgabe. Ein Beispiel: Wenn der Beruf das Selbstbild prägt, kann es im Ruhestand ausbleichen. Hammer plädiert deshalb für eine rechtzeitige Auseinandersetzung mit der Frage, was nach der Erwerbsarbeit ein erfülltes Leben ausmachen könnte.

Bezüglich seines Körpers müsse der alternde Mann akzeptieren, dass nicht alles konserviert, repariert und optimiert werden könne. Statt Selbstverbesserung empfiehlt Hammer, Einschränkungen als etwas Befreiendes zu sehen: «Jetzt bin ich sichtlich alt, nun muss ich nicht mehr.»

Der ältere Mann könne den Jungen bei ihrem Gerangel genüsslich zuschauen. Oder beim Herumrennen auf dem Fussballplatz, wäre wohl sein Rat an mich. Aber noch wehrt sich etwas in mir gegen den Liegestuhl. Das Spielen macht immer noch Spass, und ab und zu gelingt der gute Pass noch. Daran freue ich mich sogar mehr als früher. Ganz in den Wind schlagen, will ich die Tipps von Hammer aber nicht: Allzu viel Ambition ist für uns Älteren ungesund, auch auf dem Fussballplatz. Eine Einsicht, die Knochen, Bänder und Adduktoren retten kann.

Eckart Hammer: «Männer altern anders»
Eine Gebrauchsanweisung», Mabuse Verlag, 2017



Was macht eigentlich Michela Figini (60)?



Ihr Durchbruch kam früh und eindrucksvoll. Michela Figini reichte dafür eine einzige Abfahrt. Bei den Olympischen Spielen in Sarajevo 1984 fuhr die Tessinerin allen davon und gewann mit nur 17 Jahren Gold. Ein Sieg für die Geschichtsbücher: Bis heute ist Figini die jüngste Alpin-Olympiasiegerin aller Zeiten.

Und es blieb nicht bei diesem einen Coup. Im Laufe ihrer Karriere gewann Michela Figini 26 Weltcuprennen, wurde 1985 Abfahrtsweltmeisterin und gewann im selben Jahr sowie 1988 den Gesamtweltcup. Bei den Olympischen Winterspielen in Calgary trug sie die Schweizer Fahne und holte Silber im Super-G. Kurz: Figini gehörte zu den grossen Namen des Schweizer Ski-Booms der Achtzigerjahre.

Dann war plötzlich Schluss. Noch vor ihrem 24. Geburtstag gab Michela Figini 1990 ihren Rücktritt bekannt. Ausschlaggebend waren Differenzen mit dem damaligen Nationaltrainer und dem Verband. Während andere Sportstars auch nach ihrer Karriere die Öffentlichkeit suchten, zog sich Figini weitgehend zurück. Sie heiratete den ehemaligen italienischen Skirennfahrer Ivano Camozzi und gründete mit ihm eine Familie. Ihre beiden Kinder Valentina, heute 32 Jahre alt, und Marco, 30, bedeuteten ihr, wie sie heute sagt, mehr als alle Medaillen zusammen.

2026 ist Michela Figini 60 Jahre alt geworden. Auf Skiern steht sie inzwischen nur noch selten. Während ihrer Rennkarriere blieb sie von schweren Verletzungen weitgehend verschont. Doch vor fünf Jahren verletzte sie sich als TV-Expertin bei einer Streckenbesichtigung in St. Moritz schwer am Knie. Hinzu kamen zwei künstliche Hüftgelenke, die ihr, wie sie sagt, viel Lebensqualität zurückgegeben haben.

Heute verbringt Michela Figini viel Zeit in Biasca. Dort betreibt sie mit einem Geschäftspartner «The Padel Lab», ein Sportzentrum mit fünf Padel-Plätzen, Restaurant, Schwimmbad, Sauna und Massageräumen. Und die frühere Abfahrtskönigin packt selbst mit an: Auch hinter der Theke ist sie anzutreffen, wo sie schon mal einen Kaffee serviert.

Doch damit nicht genug. Figini hat weitere Pläne. In ihrem Sportzentrum möchte sie ein Museum für Tessiner Sportgrössen schaffen. Erinnerungsstücke von Namen wie Clay Regazzoni, Doris De Agostini, Lara Gut-Behrami oder Noè Ponti sollen dort ihren Platz finden. Auch ihr legendärer schwarz-pinker Rennanzug von Sarajevo könnte eines Tages ausgestellt werden. Ein neues Projekt, neue Träume: Auch mit 60 denkt Michela Figini noch lange nicht daran, sich zur Ruhe zu setzen. (ee)

Die 13. AHV-Rente kommt

Ein zusätzlicher Zustupf kurz vor Weihnachten – für viele Pensionierte wird das ab 2026 Realität. Wenn im Dezember die AHV überwiesen wird, landet erstmals mehr Geld auf dem Konto als gewohnt. Möglich macht das die 13. AHV-Rente, die das Schweizer Stimmvolk im März 2024 beschlossen hat, und nun zum ersten Mal ausbezahlt wird.

Die wichtigste Nachricht vorweg: Wer im Dezember Anspruch auf eine AHV-Altersrente hat, erhält die zusätzliche Zahlung automatisch. Ein Antrag ist nicht nötig, die Überweisung erfolgt zusammen mit der regulären Dezember-Rente.

Wie viel Geld es gibt, hängt von der im jeweiligen Kalenderjahr ausgerichteten Altersrente ab. Die 13. AHV-Rente entspricht einem Zwölftel dieser Summe. Wer während des ganzen Jahres dieselbe Altersrente bezogen hat, erhält deshalb einen Betrag in Höhe einer Monatsrente. Fällt der Rentenbeginn in den Verlauf des Jahres oder ändert sich die Rentenhöhe, wird die Auszahlung entsprechend angepasst. Die Berechnung



erfolgt individuell und der Betrag wird auf ganze Franken gerundet.

Gleichzeitig bleiben die Ergänzungsleistungen unangetastet: Die 13. Altersrente wird bei deren Berechnung nicht als Einkommen berücksichtigt und führt weder zu Kürzungen noch zum Wegfall der Unterstützung.

Nicht alle Rentenbeziehenden profitieren jedoch von der Reform. Die zusätzliche Auszahlung ist auf AHV-Altersrenten beschränkt. Wer eine Invalidenrente oder eine Hinterlassenenrente bezieht, erhält weiterhin zwölf Rentenzahlungen pro Jahr. Kinder- und Zusatzrenten sowie bestimmte Zuschläge fliessen ebenfalls nicht in die Berechnung ein.

Mit der 13. AHV-Rente erfährt die Altersvorsorge in der Schweiz einen historischen Ausbau. Für die einen bedeutet er etwas mehr Luft im Haushaltsbudget, für andere die Möglichkeit, eine grössere Rechnung gelassener zu begleichen oder sich zum Jahresende etwas zu gönnen. Sicher ist: Ab Dezember 2026 kommt die zusätzliche Altersrente ohne administrativen Aufwand aufs Konto. (ee)

JETZT BAD RENOVIEREN UND SICHER INVESTIEREN!



GARANTIE
10
JAHRE
AUF VITERMA-PRODUKTE

ZUFRIEDENE
98%
KUNDEN

KOMPLETT- ODER
TEILSANIERUNG

- Zuverlässige Renovation in 5 Tagen durch unsere Profi-Handwerker
- Individuelle Massanfertigung für bodenebene Duschen
- Schimmelfreie, langlebige und pflegeleichte Materialien
- Absolute Kostensicherheit durch unsere Fixpreisgarantie
- Ein neues Bad steigert den Wert Ihrer Immobilie

Ihre Fachbetriebe mit Schauraum
Raum St. Gallen: Wiesentalstr. 3, 9425 Thal
Raum Luzern: Kreuzacher 1a, 6217 Kottwil
Raum Bern: Tannental 8, 3074 Muri bei Bern
Raum Zürich: Bauarena: Industriestr. 18, 8604 Volketswil

Jetzt kostenlosen Beratungstermin vereinbaren!
Tel. 0800 24 88 33 | www.viterma.ch



Besuchen Sie die erste Schweizer Fachmesse mit Kongress für Vorsorge, Palliative, Bestattung und Trauer

FACHMESSE & KONGRESS

ABSCHIED'26

29. UND 30. OKTOBER

Die ABSCHIED'26 als neue Fachmesse präsentiert über 80 Aussteller und Partner ergänzt mit einem hochkarätigen Kongress von Fachreferaten, Workshops, Symposien, Studientagungen und Jahreskonferenzen. Sowohl nationale grosse Organisationen als auch kleinere Hersteller und Dienstleister schätzen das neue Messeformat mit den Schwerpunktthemen Vorsorge, Palliative, Bestattung und Trauer, welche vom Donnerstag, 29. bis Freitag, 30. Oktober 2026 in der Messe Luzern stattfindet. Die Fachreferate in der «Arena» werden von der Age-Stiftung präsentiert und können mit dem Messe-ticket kostenlos besucht werden.

Messe Luzern

Tickets bestellen:
www.abschied.swiss



In 15 Minuten von blind zu sehend

PUBLIREPORTAGE

In Armutsgebieten sind Millionen von Menschen blind. Nur weil sie sich die notwendige Behandlung nicht leisten können.

Schon als Kleinkinder sind Chanas (5) und Buddha (9) aus Nepal fast erblindet. Auch ihre Mutter Goma Bista (27) sieht kaum noch etwas. Die alleinstehende Mutter kämpft mit ihrer Verzweiflung: «Was soll aus meinen Kindern werden? Sie sind rund um die Uhr auf Hilfe angewiesen.»

Ohne Sehvermögen droht ein Leben in Abhängigkeit und Armut. Auch der Zugang zu Bildung ist erschwert. Buddha hat noch nie am Schulunterricht teilnehmen können, Chanas könnte dasselbe Los ereilen.

Grauer Star ist die häufigste Ursache für Blindheit

Wie Chanas, Buddha und Goma Bista geht es Millionen: 80 Prozent der weltweiten Blindheit könnte verhindert werden, wenn die notwendigen Mittel bereitstünden. Wegen des Grauen Stars zum Beispiel haben rund 17 Millionen der



Vor der Operation wird Chanas' Auge nochmals genau untersucht.



Buddha, Chanas und ihre Mutter können es kaum erwarten, dass ihre Augenverbände entfernt werden.



Chanas und Buddha konnten vor der Operation kaum noch etwas sehen.

insgesamt 43 Millionen blinden Menschen weltweit ihr Augenlicht verloren. Der Graue Star ist damit die häufigste Blindheitsursache – obwohl er in einer nur 15-minütigen Operation korrigierbar ist. Die betroffenen Menschen leben vor allem in den Armutsgebieten Afrikas, Asiens und Lateinamerikas.

Der Graue Star tritt primär im Alter auf. Besonders in Armutsgebieten erkranken jedoch auch Kinder daran. Ursachen können Mangelernährung oder Vererbung sein. Bei Kindern ist eine rechtzeitige Behandlung entscheidend.

Lebensverändernde Hilfe

Auf einen Tipp aus ihrem Umfeld hin reist Goma Bista gemeinsam mit ihren Söhnen Buddha und Chanas sowie ihrem Bruder in die von der CBM unterstützte Augenklinik in Biratnagar. Der Augenarzt diagnostiziert bei allen drei einen beidseitigen Grauen Star. Kurze Zeit später werden sie am ersten Auge operiert, der Eingriff am zweiten folgt einige

Wochen später. «Dieser Moment bedeutet mir alles», sagt Goma Bista nach dem Eingriff überwältigt. Für sie alle bedeutet die Operation ein erfülltes Leben – geprägt von Selbstvertrauen, Bildung und der Chance auf eine bessere Zukunft.

In ihren Augenprojekten ermöglicht die CBM Behandlungen für in Armut lebende Familien sowie den Auf- und Ausbau von Augenkliniken.

Zudem unterstützt sie Ausseneinsätze, um augenkrankte Menschen frühzeitig zu identifizieren, und fördert die Ausbildung lokaler Fachkräfte.

Dank Spendenden der CBM erhielten letztes Jahr 1,47 Millionen Menschen augenmedizinische oder -optische Leistungen. 91200 Operationen am Grauen Star wurden durchgeführt.

Schenken Sie Augenlicht

Setzen Sie sich mit uns für eine Welt ein, in der niemand aus Armut erblindet. Ab 50 Franken ermöglichen Sie eine Grauer-Star-Operation.

Jetzt spenden.
cbmswiss.ch/grauer-star



Die CBM Christoffel Blindenmission ist eine international tätige, christliche Entwicklungsorganisation. In Armutsgebieten fördert sie Menschen mit Behinderungen und verhindert vermeidbare Behinderungen. Ihr Ziel ist eine inklusive Gesellschaft, in der niemand zurückgelassen wird.



STARKE MUSKELN BIS INS ALTER

Krafttraining Muskelkraft ist ein wichtiger Schlüssel für gesundes Altern. Sie sagt nicht nur etwas über die körperliche Leistungsfähigkeit aus, sondern auch über die Lebenserwartung. Die gute Nachricht: Muskelkraft lässt sich bis ins hohe Alter trainieren.

KARIN MEIER

Muskeln sind weit mehr als der Motor für Bewegung. Sie beeinflussen den Stoffwechsel, helfen bei der Regulation des Blutzuckers und dienen als Eiweissreserve, auf die der Körper bei Heilung und Regeneration zurückgreifen kann. Auch mit dem Gehirn stehen Muskeln in Verbindung: Bei Bewegung setzen sie Botenstoffe frei, die dort wichtige Prozesse beeinflussen. Einer davon könnte sogar dazu beitragen, das Demenzrisiko zu senken.

Doch nicht nur die Aktivität der Muskeln sagt viel über unsere Gesundheit aus. «Besonders aufschlussreich ist die Muskelkraft», sagt Astrid Gabriel, Gesundheitsberaterin bei Helsana. In der Altersmedizin lässt sie sich mit einfachen Tests messen. Wie oft kann eine Person innerhalb einer Minute vom Stuhl aufstehen, ohne sich abzustützen? Und wie stark ist ihre Handgriffkraft? «Obwohl diese Tests nur einzelne Muskelgruppen erfassen, liefern sie wertvolle Hinweise auf den allgemeinen Gesundheitszustand und das Sterberisiko einer älteren Person.»

Höhepunkt mit 30 Jahren

Die Kraftreserven beginnen allerdings schon sehr früh zu schwinden. Ihren Höhepunkt erreicht die Muskelkraft mit etwa 30 Jahren, danach nimmt sie stetig ab. «Wenn man nichts dagegen unternimmt, gehen jedes Jahr rund 0,5 bis 1 Prozent Muskelkraft verloren», sagt Astrid Gabriel. Verantwortlich dafür ist nicht allein der Alterungsprozess. Auch Bewegungsmangel, eine unzureichende Eiweisszufuhr, Vitamin-D-Mangel, Diabetes, Niereninsuffizienz, Entzündungsprozesse und bestimmte Medikamente können den Abbau beschleunigen. Das bemerkt man irgendwann im Alltag: Der Schraubverschluss sitzt plötzlich zu fest, Treppensteigen wird anstrengender oder das Aufstehen vom Stuhl gelingt nur noch mit Abstützen. «Ist der Muskelverlust besonders ausgeprägt und die Muskelmasse nachweisbar reduziert, spricht man von Sarkopenie. Gemäss Studien sind zehn bis dreissig Prozent der Menschen über 60 Jahren davon betroffen», sagt Astrid Gabriel.

Muskeln brauchen starke Reize

Die gute Nachricht: Muskelabbau ist kein unabwendbares Schicksal. «Die wirksamste Massnahme ist progressives Krafttraining», sagt die Gesundheitsberaterin. Dabei wird die Belastung nach und nach gesteigert – etwa durch mehr Wiederholungen oder höhere Gewichte. «Entscheidend ist, dass ein ausreichend starker Trainingsreiz gesetzt wird und die Muskulatur tatsächlich gefordert ist.

Die letzten Wiederholungen dürfen anstrengend sein, ohne dass Technik oder Sicherheit leiden.» Auf einer Skala von eins bis zehn sollte die Belastung etwa bei sieben bis acht liegen. Nebst der Intensität zählt auch die Regelmässigkeit. Gesunden älteren Menschen empfiehlt Astrid Gabriel, zweimal pro Woche 30 bis 45 Minuten Kraft zu trainieren. Zwischen den Trainingseinheiten sollte die jeweils beanspruchte Muskelgruppe einen Tag Erholung bekommen.

Wer früh mit dem Krafttraining beginnt, baut sich über die Jahre eine Muskelreserve auf. Die Gesundheitsberaterin vergleicht diese mit einem Konto, auf das man einzahlt und von dem man später zehren kann. «Gerade für Frauen ist dies wichtig, da sie von Natur aus weniger Muskelmasse haben. Auch deuten Untersuchungen darauf hin, dass der sinkende Östrogenspiegel in der Perimenopause dazu beiträgt, dass es dem Körper schwerer fällt, neue Muskelmasse aufzubauen.» Doch auch ein später Ein-

stieg lohne sich: «Es ist wissenschaftlich gut belegt, dass sich Krafttraining in jedem Alter positiv auswirkt», sagt Astrid Gabriel. Krafttraining ist deshalb bis ins hohe Alter sinnvoll und wird von Fachleuten ausdrücklich empfohlen. «Es ist nie zu spät, damit anzufangen.»

Nach einer längeren Sportpause empfiehlt sich ein begleiteter Wiedereinstieg. «Mit einer fachlichen Anleitung – etwa in einem geführten Kurs oder in einer Physiotherapiepraxis – wird sichergestellt, dass die Übungen korrekt ausgeführt werden und die Belastung Schritt für Schritt gesteigert wird», sagt die Gesundheitsberaterin.

Auch im Alltag lässt sich die Muskulatur fordern. «Wer mehr Bewegung einbauen möchte, kann häufiger die Treppe statt des Lifts nehmen oder beim Treppensteigen gelegentlich zwei Stufen auf einmal hochgehen. Auch Wartezeiten an der Bushaltestelle oder an der Supermarktkasse bieten Gelegenheit für kleine Übungen wie die Gesässmuskeln kurz

anzuspannen oder die Einkaufstaschen als Trainingsgewichte einzusetzen», sagt Astrid Gabriel. Solche kleinen Übungen helfen, den Abbau der Muskulatur zu verlangsamen. Für einen Zuwachs an Muskelmasse reichen sie jedoch nicht aus – hier führt kein Weg am Krafttraining vorbei.

Ohne Eiweiss kein Muskelaufbau

Für starke Muskeln braucht es ausserdem die richtigen Nährstoffe. Besonders wichtig ist Eiweiss: Mit zunehmendem Alter kann der Körper dieses weniger effizient für den Aufbau neuer Muskelmasse nutzen, weshalb der Bedarf steigt. Das Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen (BLV) empfiehlt gesunden älteren Menschen deshalb täglich 1,0 bis 1,2 Gramm Eiweiss pro Kilogramm Körpergewicht. Diese Menge lässt sich am besten erreichen, wenn bei jeder Mahlzeit und bei Zwischenmahlzeiten eine Portion Eiweiss eingeplant wird. «Fleisch, Fisch und

Eier liefern besonders gut verwertbares Eiweiss, aber der Proteinbedarf lässt sich auch mit pflanzlichen Lebensmitteln decken», sagt Astrid Gabriel.

Für den Muskelaufbau ist zudem Vitamin D erforderlich. «Aufgrund der eingeschränkten UV-B-Strahlung im Winterhalbjahr und der altersbedingt reduzierten Vitamin-D-Bildung kann eine Supplementierung sinnvoll sein», sagt die Gesundheitsberaterin. Daneben kommt es auf eine ausreichende Versorgung mit ungesättigten Fettsäuren an, wie sie in Olivenöl, Rapsöl und Sonnenblumenöl sowie in Nüssen vorkommen. «Untersucht wird derzeit auch, welchen Einfluss die Omega-3-Fettsäure EPA auf den Aufbau und Erhalt von Muskeln hat.» EPA findet sich vor allem in fettreichem Meerfisch und in Algen.

Entspannung ist wichtig

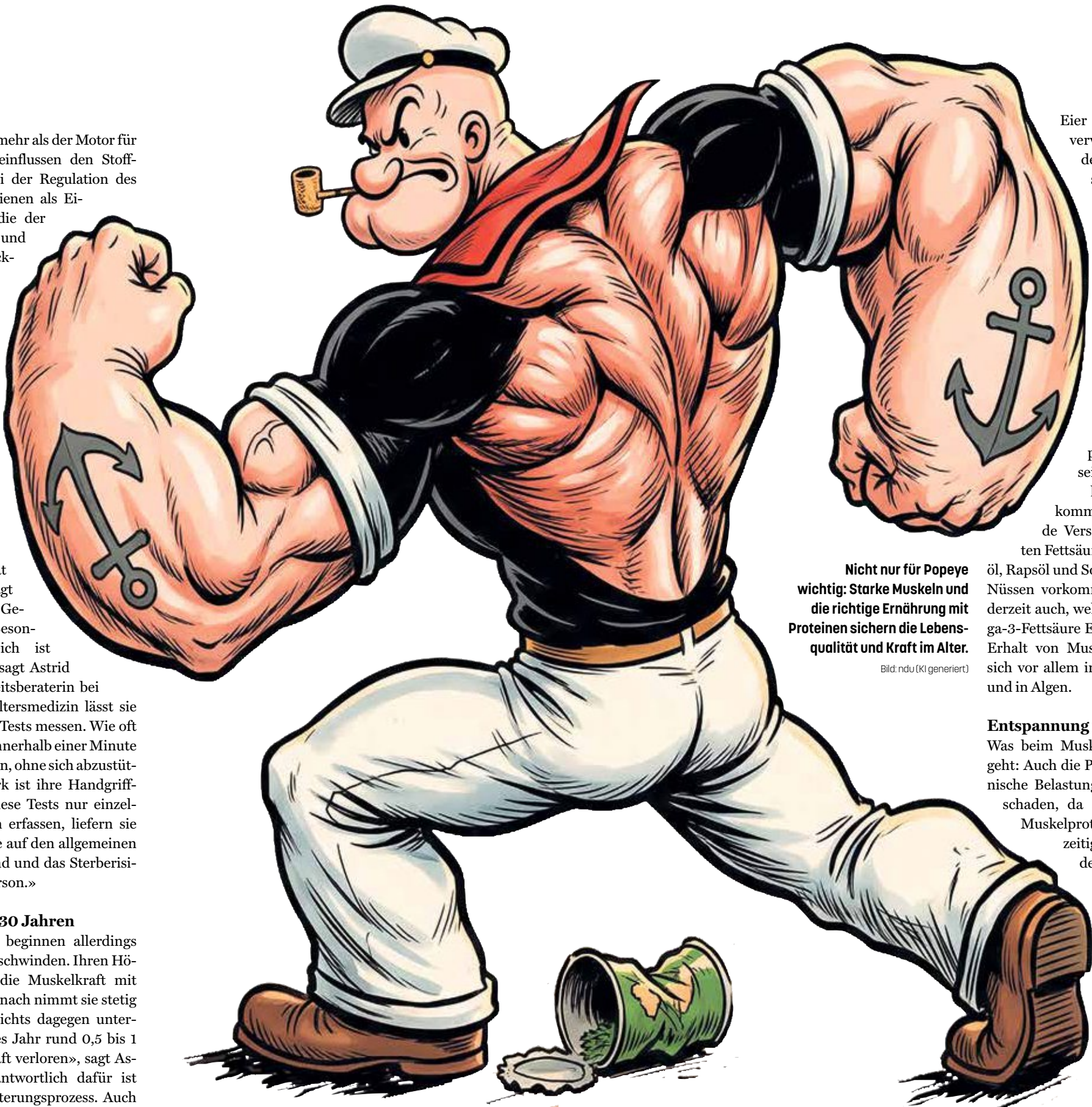
Was beim Muskelaufbau oft vergessen geht: Auch die Psyche spielt mit. «Chronische Belastung kann der Muskulatur schaden, da sie die Bildung neuen Muskelproteins hemmt und gleichzeitig den Muskelabbau fördert. Zudem leidet unter anhaltendem Stress häufig die Schlafqualität, was wichtige Regenerationsprozesse beeinträchtigt werden. Dadurch fällt es dem Körper schwerer, Muskelmasse aufzubauen und zu erhalten», sagt Astrid Gabriel. Wer dauerhaft unter Stress steht, sollte deshalb den Ursachen auf den Grund gehen und sich bei Bedarf professionelle Unterstützung holen. Denn nicht nur für die Muskeln gilt: Anspannung braucht Entspannung.

Die Broschüren «Schweizer Ernährungsempfehlungen für ältere Erwachsene» und «Bewegungsempfehlungen für ältere Menschen» stehen kostenlos als PDF zum Download bereit – erstere auf der Website der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung (sge-ssn.ch), letztere auf jener des Netzwerks Gesundheit und Bewegung Schweiz (hepa.ch).

«Wenn man nichts dagegen unternimmt, gehen jedes Jahr rund 0,5 bis 1 Prozent Muskelkraft verloren.»

Astrid Gabriel

Gesundheitsberaterin, Helsana



Nicht nur für Popeye wichtig: Starke Muskeln und die richtige Ernährung mit Proteinen sichern die Lebensqualität und Kraft im Alter.

Bild: ndu (KI generiert)



SBB CFF FFS

Kinder-Sortiment:
mehr strahlen,
mehr sparen.

sbb.ch/kinder-sortiment

Swiss
Pass⁺



Geld macht nicht glücklich, aber man liegt weicher und es beruhigt die Nerven. Bild: Pedä (KI generiert)

WER SORGFÄLTIG MIT GELD UMGEHEN WILL, BRAUCHT EIN BUDGET

Finanzen Ist Geld im Spiel, lohnt sich gute Planung. Das gilt für kleine Beträge und erst recht beim Ferienbuchen oder Autokäufen. Ganz speziell wichtig wird das Budgetieren beim Übergang vom Erwerbs- ins Pensioniertenleben.

FREDY GILGEN

Mit dem Ausscheiden aus dem Erwerbsleben ist unvermittelt grössere Sorgfalt und Sparsamkeit gefragt. Denn oft decken die Renten aus AHV und Pensionskasse nicht einmal mehr die Hälfte des letzten Lohnes, wie der neue Pensionskassenbarometer des VZ Vermögenszentrums zeigt. Budgetieren wird zum Muss.

Es ist keine Hexerei. Nach Philipp Frei, Geschäftsführer Dachverband Budgetberatung Schweiz, sind die Kernelemente eines Budgets Einnahmen, Fixkosten sowie variable Ausgaben für Haushalt und persönliche Bedürfnisse. Ebenso wichtig sind Rückstellungen und Reserven: Wer jährlich anfallende Kosten wie Steuern einplant, kann mit Überraschungen entspannter umgehen. Eine unerwartete Autoreparatur ist dann zwar immer noch ärgerlich, aber immerhin führt sie nicht zu finanziellen Problemen.

Wenn es die finanzielle Situation erlaubt, sollte auch Sparen zum festen Budgetposten werden. Im Alter ist sicher weniger möglich als während der Erwerbstätigkeit, aber selbst kleine Beträge zählen. Nach der Pensionierung wird es vor allem darum gehen, das angesparte Kapital gut zu verwalten.

Auf Budgetberatung.ch finden sich praktische Vorlagen, Schritt-für-Schritt-Anleitungen sowie Hinweise auf regionale Beratungsstellen.

Realistische Annahmen treffen

Wichtig ist, dass man die Pensionierung nicht erst mit 63 plant. Idealerweise beginnt man bereits mit etwa 50 Jahren. Dabei sollte man von realistischen Annahmen ausgehen, empfiehlt Tashi Gumbatshang, Leiter Kompetenzzentrum Vermögens- und Vorsorgeberatung bei Raiffeisen Schweiz.

Es lohnt sich früh auszurechnen, welchen Betrag man nach der Pensionierung noch zur Verfügung hat. So kann man noch reagieren. Kurz vor der Pensionierung ist der Spielraum nur noch klein. Die Wünsche für die Zeit nach der Pensionierung müssen mit den finanziellen Möglichkeiten abgeglichen werden. Für Ehepaare ist es zudem sinnvoll, verschie-

«Viele Pensionierte rechnen zu knapp und vergessen, ausreichend Reserven für unerwartete Ereignisse einzuplanen.»

Sonja Frutiger
Berner Kantonalbank

dene Szenarien – insbesondere den Todesfall eines Partners – frühzeitig zu besprechen: Wer hat Zugriff auf die Konten? Wer kennt die finanziellen Verpflichtungen? Und wie verändert sich das verfügbare Einkommen?

Sonja Frutiger, Leiterin Finanzplanung und Vorsorge bei der Berner Kantonalbank, erwähnt, dass viele Pensionierte zu knapp rechnen und vergessen, ausreichend Reserven für unerwartete Ereignisse einzuplanen. Gerade Gesundheitskosten könnten im Alter zunehmen. «Nicht alle Ausgaben werden von der Grundversicherung gedeckt, und insbesondere Zahnbehandlungen oder bestimmte Hilfsmittel können das Budget zusätzlich belasten.»

Lieber nicht perfekt als gar nicht

Die Vorsorgeexpertinnen und -experten sind sich einig, dass es wichtig sei, überhaupt anzufangen. Ein unperfektes Budget sei immer noch besser als gar keines.

Es könne anschliessend laufend angepasst und optimiert werden. Entscheidend sei, dass die Zahlen realistisch seien und das Budget zur eigenen Lebenssituation passe. Ein Budget sei auch kein starres Konstrukt: So wie sich das Leben verändere, müsse auch das Budget angepasst werden. Wer überfordert sei, solle rechtzeitig qualifizierte Hilfe holen. Das könne eine professionelle Budgetberatung sein, aber auch einschlägige Angebote von Pro Senectute oder anderen Anbieter kämen in Frage.

«Für viele ist das Budgetieren erstmal herausfordernd», sagt Budgetberater Philipp Frei: «Man muss Unterlagen zusammensuchen, alles in eine Tabelle einfügen und unter Umständen auch schmerzhaft Entscheidungen treffen, falls Einsparungen nötig sind.» Dabei müsse Budgetieren heute weder aufwendig noch kompliziert sein, Vorlagen oder digitale Tools machten den Einstieg deutlich einfacher und schafften rasch einen Überblick. Budgetberatung.ch biete dafür kostenlose Vorlagen, einen Rechner, Beispiele und eine App.

Wichtig sei, dass man nicht erst bei Problemen reagiere. «Wenn sich die unbezahlten Rechnungen bereits stapeln, wird es ungleich schwieriger, eine gute Lösung zu finden. Wenn man sich rechtzeitig mit den eigenen Finanzen auseinandersetzt, kann man dies verhindern», sagt Frei. Eine der häufigsten Rückmeldungen in der Budgetberatung sei das Eingeständnis: «Das hätte ich schon viel früher machen sollen.» Sei das Budget einmal erstellt und im Alltag angekommen, erlebten es die meisten Menschen als sehr wertvoll und hilfreich.

Ursachen und Folgen finanzieller Probleme

Die Voraussetzungen, die jemand im Umgang mit Geld mitbringt, sind laut Budgetberater Philipp Frei sehr unterschiedlich: Wer zu Hause gelernt hat, über Geld zu sprechen und ein Budget zu führen, startet mit einem klaren Vorteil. Fehlt diese Erfahrung, wird der Umgang mit Geld oft erst durch eigene Erfahrungen erlernt und das kann teuer werden. Finanzkompetenz sollte deshalb viel stärker strukturell verankert werden, in der Schule, vor allem aber auch beim Übergang in die Lehre und beim Einstieg in die Arbeitswelt. Die gesundheitlichen und sozialen Folgen von finanziellen Problemen werden oft unterschätzt. Es ist gut belegt, dass Geldsorgen krank und einsam machen. Das ist für die Betroffenen und ihr Umfeld belastend und herausfordernd.



ÜRATGEBER*IN

«Ich bin 72 und seit zweieinhalb Jahren allein. Manchmal frage ich mich: Kann man sich in meinem Alter überhaupt noch einmal verlieben wie früher mit 20?»

Margrit Wandeler

Liebe Frau Wandeler, ja, man kann sich auch mit 72 noch einmal verlieben. Und zwar nicht nur ein bisschen. Vielleicht fühlt es sich heute anders an als mit 20, aber das Herz schert sich weder um Altersgrenzen noch ums Pensionsalter. Viele Menschen erleben eine neue Liebe im Alter sogar besonders intensiv, weil sie sich selbst besser kennen und genauer wissen, was ihnen guttut.

Und übrigens: Verliebtheit ist nicht nur ein Gefühl, sondern auch Biologie. Unser Körper kann in jedem Alter jene Botenstoffe ausschütten, die für Schmetterlinge im Bauch sorgen. Hormone wie Dopamin, Oxytocin oder Endorphine werden nicht mit der Pensionierung eingestellt. Sie können auch mit 72 noch dafür sorgen, dass das Herz schneller schlägt, man ständig an jemanden denkt oder mit einem Lächeln einschläft.

Wer jemanden Neues kennenlernen möchte, darf dem Glück ruhig auch ein bisschen auf die Sprünge helfen. Kurse, Ausflüge oder Begegnungsangebote von Pro Senectute bieten schöne Gelegenheiten, um neue Kontakte zu knüpfen. Auch seriöse Partnervermittlungs- und Kontaktportale können interessante Türen öffnen.

Wichtig ist dabei, offen und gleichzeitig aufmerksam zu bleiben. Wenn jemand nach wenigen Nachrichten bereits von der grossen Liebe spricht, Geschichten erzählt, die fast zu perfekt klingen, oder gar Geld verlangt, ist Vorsicht angebracht.

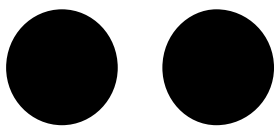
Eine echte Beziehung braucht Zeit, Vertrauen und gemeinsame Erlebnisse, aber ganz bestimmt keine anonymen Banküberweisungen.

Mein Rat: Bleiben Sie neugierig, gönnen Sie sich neue Erfahrungen und vertrauen Sie darauf, dass schöne Begegnungen in jedem Alter möglich sind. Die Liebe hält sich selten an den Kalender. Manchmal klingelt sie noch einmal an der Tür, wenn man längst aufgehört hat, täglich aus dem Fenster nach ihr Ausschau zu halten.

Peter Burri Follath

Leiter Kommunikation Pro Senectute Schweiz

Haben auch Sie eine Frage an unsere Experten und Expertinnen von Pro Senectute? Schreiben Sie uns: beilagen@tamedia.ch



DIE ERNTE IM GLAS

Konservieren Wenn Beeren, Aprikosen und Zucchini gleichzeitig reif werden, ist die Ernte oft grösser als der Bedarf. Einmachen macht saisonale Produkte haltbar und hilft, Foodwaste zu vermeiden.

KARIN MEIER
Lebensmittel lassen sich auf vielfältige Weise haltbar machen. Fermentieren nutzt Mikroorganismen, um beispielsweise Gemüse wie Kabis zu konservieren. Beim Trocknen wird den Lebensmitteln Wasser entzogen. Einlegen oder Pickeln funktioniert mit Zucker, Öl oder Essig. Eine der traditionsreichsten Methoden ist das Einmachen. Dabei kommen die Lebensmittel in sterilisierte Gläser und werden durch Erhitzen haltbar gemacht. Je nach Rezept erfolgt dieser Schritt vor oder nach dem Abfüllen: Konfitüren werden meist heiss eingefüllt, Gemüse oder Früchte häufig direkt mit der gewünschten Flüssigkeit im verschlossenen Glas eingekocht.

«Am Anfang des Einmachens steht die Auswahl der Zutaten: Kräuter, Blüten, Früchte, Beeren und Gemüse müssen zum passenden Zeitpunkt geerntet werden», sagt Fabienne Naegeli. Sie ist Co-Inhaberin des Restaurants Werkhof im Berner Liebefeld, das ausschliesslich

Einmachen mit Profis

Wer in einer Gruppe unter Anleitung Lebensmittel haltbar machen möchte, kann dies bei einem «Gänterlikochen» mit Chillfood tun – an stimmungsvollen Orten, die das gemeinsame Kochen zum Erlebnis machen. chillfood.ch



Die gut gefüllte Vorratskammer des Restaurants Werkhof: Verarbeitet wird alles, was sich verwerten lässt. Bild: Roy Matter

«Am Anfang des Einmachens steht die Auswahl der Zutaten.»

Fabienne Naegeli
Restaurant Werkhof

Zutaten aus der Schweiz verwendet und dafür zahlreiche Methoden der Konservierung nutzt. «Wilden Bärlauch pflückt man am besten, wenn die Blätter noch jung und knackig sind. Holunderblüten hingegen erntet man idealerweise nach ein paar Tagen voller Sonnenschein, weil der Geschmack dann am intensivsten ist und die Pollen noch auf den Blüten sind.»

Beim eigentlichen Einmachen entscheidet nebst dem Rezept auch die Hygiene über den Erfolg. Sterilisierte Gläser bilden die Grundlage: Die Gläser werden vor dem Einmachen zehn Minuten in kochendem Wasser ausgekocht oder bei etwa 130 Grad Celsius 15 Minuten lang im Backofen keimfrei gemacht. Gummiringe und Schraubdeckel kommen separat in kochendes Wasser. Handschuhe und ein Glasheber schützen vor Verbrennungen.

Auch beim Einfüllen ist Sorgfalt gefragt. Ein Einfülltrichter verhindert, dass etwas daneben geht. Der Abstand zum

Glasrand hängt von der Methode ab: Beim Einkochen im verschlossenen Glas braucht es rund zwei Zentimeter Platz, damit sich der Inhalt beim Erhitzen ausdehnen kann. Wird eine gekochte Masse heiss abgefüllt, darf sie hingegen bis knapp unter den Rand reichen.

Der Vorrat nimmt Form an
Vor dem Verschliessen sollte der Glasrand sorgfältig mit einem sauberen Tuch abgewischt werden. Das anschließende Sterilisieren kann in einer Pfanne, im Backofen, im Kombiteamer oder in einem Sterilisiertopf erfolgen. Temperatur und Dauer richten sich nach dem jeweiligen Inhalt. «Ein Kürbispüree darf man viel länger sterilisieren als halbe Aprikosen, die ihren Biss behalten sollten», sagt Fabienne Naegeli. Nach dem Einfüllen die heissen Gläser auf ein Holzbrett oder mehrere Lagen Küchentücher stellen und abkühlen lassen. Anschliessend die Vorräte mit Inhalt und Datum beschriften und kühl, dunkel und trocken lagern.

Eingemachtes lässt sich über lange Zeit aufbewahren, erklärt Fabienne Naegeli: «Die Baumnüsse, die wir am längsten Tag des Jahres ernten, einstecken, zwei Wochen lang täglich frisch wässern und danach einmachen, werden mit jedem gelagerten Jahr besser.» Pilze und Kräuter sollte man hingegen innert Jahresfrist aufbrauchen, weil sie erfahrungsgemäss danach an Geschmack verlieren.»

EIN HIMMLISCHES BACKWERK

Kulinarik Crèmeschnitten selber machen? Das geht. Wir haben einem Profi zugeschaut und gemerkt, dass es gar nicht so schwierig ist. Wenn da das Problem des Zerschneidens nicht wäre.

NINA KOBELT
Ein mehrlagiges Wunderwerk, zwei luftige Lagen Vanillecreme, umschlossen von Blätterteig, die Oberfläche glänzt oder ist mit feinem Puderzucker überzogen. Die Crèmeschnitte, in der Westschweiz Millefeuille, Tausendblatt (was sich natürlich auf den Teig bezieht), ist eine der beliebtesten Schweizer Pâtisseries. Konkrete Zahlen für diese Behauptung sind schwer aufzutreiben, doch ihre schiere Allgegenwärtigkeit lässt darauf schliessen: Sie ist in den Auslagen der Grossverteiler, in Bäckereien und Confiseries, in Cafés, in Restaurants, in Berghütten oder sogar Reha-zentren zu sehen. Es gibt solche mit dicken

Die Crèmeschnitte ist eine der beliebtesten Schweizer Pâtisseries.

Lagen Blätterteig und genauso üppigen Glasuren. Andere haben eine Oberfläche, die mit feinen Linien aus Schokolade verziert ist, von einer feinen Schicht Puderzucker bedeckt ist oder gar in romantischem Pink schimmert.

Wo gibt es die beste Crèmeschnitte? Eine Frage, die im Herbst an Dringlich-

keit gewinnt, wenn draussen die Blätter wirbeln und die Zeit für Kaffee und Kuchen angebrochen ist. Und eine Frage, auf die es selbstredend nur den Versuch einer Antwort geben kann.

Ist es jene im Zimmermania, einem Berner Traditionslokal, dessen Geschichte im Jahr 1842 beginnt? Hier kommt vornehmlich französische Küche auf die Teller. Dazu passt die Crèmeschnitte, die ihren Ursprung in der französischen Pâtisserie haben soll. Auf der Karte ist ein



Der Meister und sein Werk: Zimmermania-Küchenchef André Kuster bereitet die Zutaten seiner Crèmeschnitten sorgfältig vor und baut sie dann mit wenigen Handgriffen zu einem Desserttraum zusammen. Bild: Nina Kobelt, Zimmermania

«mille feuille maison» aufgeführt, eine Köstlichkeit irgendwo zwischen Kunst und Desserttraum.

Auf die Vorbereitung kommt es an
Sie ist das Werk von Zimmermania-Küchenchef André Kuster. Es braucht nur wenige Handgriffe, bis seine weit herum bekannte Crèmeschnitte gebaut ist, doch die Vorbereitung hat es in sich: Die Vanillecrème – Milch, Rahm, Vanillecrème-pulver – lagert über Nacht im Kühl-



schränk. Am Morgen wird sie noch einmal aufgerührt, fast zehn Minuten lang, auf dass sie, nun ja: richtig cremig wird. Diese Masse wird mit Gelatine und noch einmal mit viel Rahm gemischt. Krass, wie luftig diese Creme wird. Das Rezept hat sich in den zehn Jahren, seit André Kuster hier arbeitet, nicht verändert. Er lässt sie manchmal auch von den Lernenden zubereiten.

Werden auch wir temporär zu Lernenden und schauen dem Küchenchef

über die Schulter. Drei schon zugeschnittene und vorgebackene Blätterteigstücke liegen bereit. Auf die untere und die mittlere streicht Kuster Aprikosenkonfitüre – quasi als süsser Schutz, damit der Teig nicht feucht wird. Dann baut er diese Riesencrèmeschnitte zusammen und verpasst ihr den letzten Schliff: Zuckerguss, Puderzucker, Wasser und Kirsch, fertig. Ein Kinderspiel, eigentlich.

Die Kunst des Schneidens
Im Zimmermania wird das Werk, dem man ansieht, dass Handarbeit dahintersteckt, anschliessend gekühlt. Damit aus einer Riesencrèmeschnitte sechs kleinere gemacht werden können. Selbst in kühlem Zustand ist das Schneiden der mehrlagigen Pâtisserie jedoch eine Kunst. Alle, die schon einmal eine Crèmeschnitte gegessen haben, kennen das Problem. Trotzdem haben sich bisher spezielle Schneider nicht durchsetzen können. Also braucht es immer noch etwas handwerkliches Geschick.

Die Art, wie André Kuster Crèmeschnitten zubereitet, ist eine von vielen, wobei sich die Rezepte alle ähnlich lesen: Vanillecrème oder Flan mit Rahm mischen, Blätterteigblätter backen, wenig Konfitüre, und ein Topping nach Wahl. Selbst der höchst dotierte Koch der Schweiz, Andreas Caminada, bereitet sie auf diese Weise zu.

INTERVIEW: MARKUS FÄSSLER

Andi Restle, vor 20 Jahren startete ITS Coop Travel mit dem Versprechen, attraktive Ferien zu fairen Preisen anzubieten. Hat das Unternehmen dieses Versprechen eingelöst?

Als wir 2006 starteten, wurde der Schweizer Reisemarkt von den grossen Playern Hotelplan und Kuoni kontrolliert. Wir sind damals mit attraktiven Preisen in den Wettbewerb eingestiegen und haben dazu beigetragen, dass sich dieser geöffnet hat.

Wie wurde ITS Coop Travel damals von der Branche aufgenommen?

Es war völlig neu, dass ein Reiseveranstalter Pauschalreisen für Badeferien mit einem Direktvertriebskonzept anbietet. Die starke Marke Coop sorgte dafür, dass uns die Branche von Beginn an ernst nahm. Zumal wir die Angebote auch für Reisebüros buchbar machten. Zeitweise wurden mehr als 30 Prozent der Reisen über diesen Kanal verkauft. Das zeigt, dass unsere Produkte auch dort geschätzt wurden. Und das trotz tieferer Kommissionen als andernorts.

ITS Coop Travel ist ein Joint Venture zwischen der deutschen Dertour Group und der Schweizer Detailhändlerin Coop. Welche Rolle spielt deren Einkaufsmacht?

Dass wir beim Hotelangebot aus einem sehr grossen Portfolio von Dertour auswählen können, ist natürlich ein grosser Vorteil. Bei uns sind aktuell 4000 Häuser in 49 Ländern und 123 Destinationen buchbar. Gleichzeitig profitieren wir von den Marketingmöglichkeiten von Coop, mit denen wir sehr viele Leute erreichen. Ohne das wären wir nicht auf einem solchen Niveau, wie wir es heute sind.

Seit Beginn liegt der Fokus auf klassischen Badeferien. Heute lassen sich Ferien mit wenigen Klicks online selbst zusammenstellen. Sind Pauschalreisen tatsächlich noch gefragt?

Grundsätzlich kann man heute jede einzelne Reiseleistung online buchen. Sobald aber mehrere Bausteine wie Flug, Hotel oder Transfer zusammenspielen, wird die Planung deutlich komplexer. Genau dort liegen die Stärken einer Pauschalreise. Sie bietet alles aus einer Hand, die einzelnen Leistungen sind optimal aufeinander abgestimmt und der Planungsaufwand bleibt gering.

Die Pauschalreise wird oft als verstaubt angeschaut und mit Massentourismus assoziiert. Entspricht das noch der Realität?

Nein. Die Pauschalreise ist heute flexibler denn je. Wir können Hotels, Flüge oder Zusatzleistungen wie Transfers individuell kombinieren und ganz an die Bedürfnisse der Kundinnen und Kunden anpassen. Ereignisse wie die Corona-Pandemie oder geopolitische Krisen haben gezeigt: Wenn einmal etwas schiefgeht, haben die Gäste einen einzigen Ansprechpartner. Wir konnten sie unterstützen, sie sicher nach Hause bringen und die im Pauschalreisegesetz geregelten Rückerstattungen rasch abwickeln.

Sie führen ITS Coop Travel seit der Gründung. Welche Entwicklungen haben das Unternehmen in diesen 20 Jahren besonders geprägt?

Es war ein stetiges Auf und Ab, weil der Tourismus stark von äusseren Einflüssen abhängig ist. In den ersten zehn Jahren konnten wir kontinuierlich wachsen. Für einen ersten grossen Rückschlag sorgte 2015 die Aufhebung der Euro-Untergrenze durch die Schweizerische Nationalbank. Diese führte zu hohen Umsatzeinbussen. Danach beschäftigte uns vor allem die Digitalisierung. Kurz darauf folgte die Corona-Pandemie, die für die ganze Reisebranche ein Disaster

«DIE PAUSCHALREISE IST HEUTE FLEXIBLER DENN JE»

Firmenjubiläum 2006 stürmte mit ITS Coop Travel ein neuer Player auf den umkämpften Schweizer Pauschalreisemarkt. Geschäftsführer Andi Restle über faire Preise, die Stärke der Mutterhäuser Dertour Group und Coop sowie seine Mitarbeitenden als wichtigstes Kapital.



Auch Ferienziele wie der isländische Berg Kirkjufell und sein Wasserfall sind mit Pauschalreisen erreichbar. Sie lassen sich auf die Bedürfnisse der Reisenden abstimmen. Bild: Pixabay

war. Umso mehr freut es mich, dass wir in den vergangenen Jahren wieder stetig wachsen konnten und heute umsatzmässig wieder über dem Niveau vor Covid liegen.

Wie hat sich Ihr eigener Beruf in dieser Zeit verändert?

Zu Beginn wurden von mir als Geschäftsführer vor allem touristisches Fachwissen und gute Produktkenntnisse verlangt. Heute gehören digitale Themen wie Onlinevertrieb, Buchungssysteme oder Schnittstellen genauso zum Alltag. Eines hat sich aber nie verändert: Die Mitarbeitenden sind unser wichtigstes Kapital. Deshalb investiere ich viel Zeit in ein gutes Team und ein angenehmes Arbeitsumfeld. Im Durchschnitt arbeiten unsere rund 20 Mitarbeitenden bereits seit neun Jahren im Unternehmen. Darauf bin ich besonders stolz.

Hat sich auch das Reiseverhalten der Schweizerinnen und Schweizer verändert?

Objektiv betrachtet weniger, als man vielleicht vermuten würde. Wer seine Ferien bucht, erwartet vor allem, dass wir halten, was wir versprechen. Dass wir dies einhalten, zeigt der stetig wachsende Stammkundenanteil. Gleichzeitig beobachten wir, dass die Erwartungen teilweise gestiegen sind und falsche Vorstellungen vorherrschen. Ein Beispiel dafür sind die Hotels. Ein 5-Sterne-Haus an

einem Badeferienort entspricht wegen der länderspezifischen Einstufungen nun mal nicht einem Hotel in dieser Kategorie in der Schweiz. Im Gegensatz zu früher fehlt zudem oft das Verständnis für die lokalen Gegebenheiten. Teilweise können Hotels nicht immer alles bieten, weil die Waren schlicht nicht jederzeit verfügbar oder erschwinglich sind.

ITS Coop Travel hat sein Angebot in den vergangenen Jahren immer wieder erweitert. Nach welchen Kriterien entscheiden Sie, welche Produkte ins Programm kommen?

Unser Kern bleibt die klassische Pauschalreise für Badeferien. Ergänzend beobachten wir laufend die Entwicklungen im Markt und passen unser Angebot entsprechend an. Kreuzfahrten sind ein gutes Beispiel dafür. Sie boomten, seit der Pandemie hat sich die Nachfrage aber verändert. Deshalb konzentrieren wir uns heute stärker auf jene Reisearten, die unsere Kundinnen und Kunden aktuell besonders interessieren. Dazu gehören unter anderem Rundreisen.

Zum 20-Jahr-Jubiläum ist der Onlineanteil mit rund 65 Prozent auf einem Allzeithoch. Gesamthaft weisen Sie 90 Prozent Direktbuchungen aus.

Wie schafft man Kundennähe und Sichtbarkeit ohne eigene Reisebüros? In erster Linie hat dies nebst der kompetenten Beratung unserer Mit-

arbeitenden mit der herausragenden Kompetenz unseres Marketingverantwortlichen Marcel Eisele zu tun. Er versteht es, mit den zur Verfügung stehenden Mitteln die ganze Klaviatur der Marketinginstrumente exzellent zu spielen. Zudem haben wir über all die Jahre immer mehr ins Onlinemarketing und unsere Internetseite investiert. Besonders eindrücklich finde ich, dass mittlerweile rund ein Fünftel unseres Online-Umsatzes über Smartphones erzielt wird. Dabei liegt der durchschnittliche Buchungswert bei über 3000 Franken.

Wie setzt sich die ITS Coop-Kundschaft heute zusammen?

40 Prozent unserer Buchungen stammen heute von Menschen, die ab etwa 1980 geboren wurden. Das freut uns besonders, weil häufig angenommen wird, Pauschalreisen seien vor allem bei älteren Gästen beliebt. Die restlichen 60 Prozent entfallen auf Kundinnen und Kunden mit Jahrgang 1980 und älter. Diese schätzen die Vorteile eines Reiseveranstalters besonders.

Und wohin zieht es die Schweizerinnen und Schweizer im kommenden Herbst und Winter?

Besonders gefragt sind klassische Fernreiseziele wie Thailand, Mauritius und die Malediven. Ebenso erfreulich entwickelt sich die Nachfrage nach den Desti-



Geschäftsführer Andi Restle. Bild: zvg

nationen am Roten Meer, die für den Winter prädestiniert sind.

Zum Schluss: Wie wird das 20-Jahr-Jubiläum gefeiert?

Zwischen dem Zeitpunkt der ersten Buchung vor 20 Jahren, dem 17. September, und der ersten Abreise, dem 1. November, finden verschiedene Jubiläumsaktivitäten statt. Wir lancieren online eine spezielle Jubiläumsplattform mit Geschichten aus den vergangenen zwei Jahrzehnten, Gewinnspielen und attraktiven Preisen. Natürlich feiern wir das Jubiläum auch gemeinsam mit unseren Mitarbeitenden. Wie genau, das bleibt vorerst noch geheim.

Finden Sie die fünf Fehler im Bild unten.



Bild: Adobe Stock

Cartoonstock.com



«Mir egal, ob mein Enkelkind ein Junge oder ein Mädchen wird. Hauptsache, es kann später meinen Computer reparieren!»

Sudoku leicht

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

Sudoku mittel

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

Schwedenrätsel

Wahlkreis des Kt. St. Gallen	Haupt- schlag- ader	schweiz. Ex-Fuss- baller (Andy)		fraglich, unsicher		Gewürz	Ort im Kt. GR (Do- mat/...)	Schiffs- anlege- plätze	Genera- lsekretär der UNO 1946	ohne Ende		Ab- schieds- wort	Spalt- werk- zeug	pau- sieren, rasten		Wortteil: inner- halb	Ort bei Glarus		Platz, Stelle		Klage- lied		Rivalin	brit. Pop- Musiker (Chris)	Neben- fluss der Loire		Tessiner Eisho- ckeclub (Abk.)	
→	→	→		→		→		→		14		CH-Poli- tiker und Landwirt (Toni)	→				→		dt. Grenz- stadt bei Basel	→	11							
Gewässer im Kt. Zürich		wissen- schaft- licher Ausflug		unterste Verwal- tungsbe- ne (CH)	→							Futter- gefäss	→	gedou- belte Film- szene		6			enthalt- samer Lebens- stil	→	schweiz. Rock- sänger	→						
→	3								Stellver- treter (Kw.)		schweiz. Schau- spieler	→					Rinder- fett		griech. Wett- kampf- spiel	→	15			Hochge- birgs- weide	→		Ost- afrikaner	
Teil einer Film- szene			Int. Wäh- rungs- fond (Abk.)	→	7		Tessiner Partei (... dei Ticinesi)		Selbst- laut	→				franzö- sisch: Strasse		schweiz. Käse- sorte	→							Roman von Maupas- sant		israeli- tischer König	→	
→				emsig		US- Komiker (Jerry) † 2017	→				Medien- arbeit (engl. Abk.)		Saturn- mond	→	1			Vertei- diger beim Judo	→		schott- amer. Erfinder † 1922	→	englisch: Bier	→				
franz. Schau- spieler † (Jean)	Zu- fluchs- orte		Nahrung auf- nehmen	→				flaches Brot- gebäck		schweiz. Stein- obst- schnaps	→								abermals, wieder	→	Lebkuchen aus dem Appenzel- lerland	→			chem. Zeichen für Astat			
→						Wiener Schau- spielerin (Senta)		Zürcher Car- toonist (René)	→			Vorname d. Autors Follett	→			schweiz. Kern- kraft- werk	→						Papp- schach- tel					
→			Post per Internet (Mz.)	→	CH-Rock- band (Crys- tal ...)	→												Fremd- wortteil: wieder	→		Stück- zahlent- lohnung	→	schweiz. Rock- sängerin (Vera)	→		Wein- sorte		
Acetyl- salicyl- säure (Abk.)		Birken- gewächs	→	12		bayrisch: nein	→											undichte Stelle	→	Ausflugs- ziel im Kanton Schwyz	→							
Miter- finder des Farb- films	→							Auto- abstell- raum	→									→	2		Heimat- kanton v. Bernhard Russi	→			Schank- tisch	→		
→					Fremd- wortteil: lang, mächtig		Vorsilbe	→										→				Trend		Vorgän- ger des TV-Sen- ders RTS	→			
Deck- schicht	Berüh- rungen	Urein- wohner Spaniens		Kurort in Südtirol	→													verbind- et VS mit UR (Pass)	→	Fremd- wortteil: gegen	→	Sümpfe	→			Stern- forscher		
Hauptdar- steller in Batman Forever †	→					regen- reicher Tropen- wind	→	franzö- sisch, span.: in	→																taktlos, grob	englisch: uns	→	
→		4		Salz der Schwe- felsäure	→	Laut der Schafe	→			Schmei- chelei	→					schmalere Schrank	→				10	Arbeits- eifer	→	Rechts- brauch	→			
Bundes- rat † 1957			Winter- sportort im Kt. GR	→						Handel, Geschäft (engl.)	→	schweiz. Kosewort für Vater	→		5		Schiffs- mann- schaft	→	Rufname Clintons	→	schweiz. Theologe Karl († 1968)	→	schweiz.: un- ruhiges Kind	→		afghan. Währung (Abk.)	linke Konto- seite	
loyal, ergeben	→			englisch: eins	→			nord. Männer- name	→	alt Bun- desrat	→														englisch: Biene	auf diese Weise	→	
→					Erreger von AIDS (Abk.)	→	ital. Schau- spielerin (Sophia)	→				Export- risiko- garantie (Abk.)	→	ital.: Nacht- essen	→					Zürcher Maler † 1531	→				englisch: Biene	auf diese Weise		
schweiz.: Vorder- haxe			General- abonne- ment (Abk.)	→	ungarischer Reiter- soldat	→				kant. Auto- kenn- zeichen	→	Zeit- messer in der Küche	→							japan. Autor (Nobel- Preis)	→	Rufname von Pacino	→	nord-amerika- nisches Wildrind	→			
Foto- film		franz. Schau- spieler † (Jean)	→	8				Steuer- gerät	→					Vorname von US- Filmstar Gibson	→			Brot rösten	→						italie- nischer Artikel	→		
→						Last- und Reittier	→				US- Film- konzern (Abk.)	→			See im Kt. Ob- walden	→									Ort mit Mineral- quelle im Kt. GL	→		

SIEBEN TAGE NORDSEE – ZWISCHEN STILLE UND WEITE

Wenn der Sommertrubel an der Nordsee verschwindet, kommt die vielleicht schönste Jahreszeit: der Herbst. Er taucht die Landschaft in sanfte Grau- und Silbertöne. Zwischen leeren Stränden, Möwenrufen und der Weite des Himmels entsteht eine Ruhe, die noch lange im Alltag nachklingt.



Der denkmalgeschützte Frachtsegler «Adler von Krautsand» liegt im Neuen Hafen von Bremerhaven und wird heute für Ausbildungsfahrten genutzt. Bilder: Corinne Kallen

CORINNE KALLEN

Unsere Reise startet frühmorgens in Kloten. Wir fliegen über München nach Bremen. Schon beim Landeanflug wirken die Farben weicher, dunkle Wasserläufe und Nebelschleier über den Feldern prägen das Bild. Mit dem Zug geht es weiter nach Wilhelmshaven, wo wir unseren Elektrocityflitzer, einen kleinen Peugeot beziehen und gleich unser Tagesziel anfahren: Dangast, ein kleiner Küstenort am Wattenmeer.

Im gemütlichen Hotel Bentinck werden wir sehr herzlich empfangen, das Personal und der Hotelbesitzer zeigen sich aussergewöhnlich hilfsbereit, denn gleich zu Beginn der Reise stehen wir vor einer ersten Herausforderung: das Laden des Elektromobils. Mit viel norddeutscher Gelassenheit gelingt es schliesslich, den Wagen mit Strom zu versorgen. Vor dem Nachtessen machen wir einen Spaziergang zum Wattenmeer und lassen uns unterwegs von den Skulpturen auf dem Kunstpfad beeindrucken. Die Luft riecht nach Salz und Tang, der Wind frischt auf, als wir einen ersten Blick auf die Weiten der Nordsee werfen können. Auf verschiedenen Informationstafeln wird die Geschichte von Dangast erzählt. Das Dorf wurde immer wieder von Sturmfluten heimgesucht, die viele Todesopfer forderten. Der Flutstein und die mächtige Flutmauer zeugen von der

ständigen Auseinandersetzung der Menschen mit dem Meer. Zurück im Hotel geniessen wir im gemütlich umgebauten Speisesaal mit heimeliger Atmosphäre ein hervorragendes Nachtessen.

Durch Cuxhaven flanieren

Am nächsten Morgen führt uns unsere Weiterreise nach Cuxhaven, wo wir die Gelegenheit nutzen, den berühmten Wasserturm zu besuchen. Die Besitzer, ein Schweizer Paar, das nach Deutschland ausgewandert ist, empfangen uns mit Kaffee und Kuchen und erzählen uns offen und ehrlich von ihrem langen und schwierigen Weg bis zur Eröffnung. Mit viel Herzblut haben sie den historischen Turm restauriert und daraus stilvolle Ferienwohnungen und eine gemütliche Kaffeestube geschaffen.

Cuxhaven überrascht mit einem hübschen Stadtkern. In der Fussgängerzone laden kleine Geschäfte und Cafés zum Flanieren und die in Form von kleinen Booten gestalteten Sitzbänke zu kurzen Pausen ein. Lohnend sind der Besuch des Schlosses Ritzebüttel und der «Alten Liebe», einer Aussichtsplattform im Hafen. Sie wurde 1733 aus versenkten Schiffen errichtet. Ein weiteres Wahrzeichen von Cuxhaven ist die Kugelbake, ein hölzernes Seezeichen, das Schiffen als Navigationshilfe dient.

Unsere Weiterfahrt führt uns nach Duhnen, einem lebendigen und touristischen kleinen Ort, wo wir die Nacht verbringen. Die dort geplante Wattwagenfahrt auf die Insel Neuwerk entfällt leider wegen schlechten Wetters. Am dritten Tag geht es dem Damm entlang nach Obereversand, wo wir einen aussergewöhnlichen Leuchtturm besuchen. Er wurde nicht in der klassischen Rundform gebaut, sondern ist ein schwarzes Stahlkonstrukt, das Erinnerungen an den Eiffelturm weckt. Zu seinen Füessen geniessen wir, in einen Strandkorb gekuschelt, Kaffee und Kuchen und sehen den gemächlich vorbeiziehenden Schiffen zu.

Unser nächstes Ziel ist Bremerhaven, wo wir bei peitschendem Regen und tanzenden Nebelschwaden von der Aussichtsplattform des Atlantic Sail City Hotels einen Blick auf die Stadt werfen. Der anschliessende Besuch im Deutschen Auswanderermuseum zeigt eindrücklich anhand interaktiver Stationen die Geschichten und Schicksale der Menschen, die dereinst voller Hoffnung ein- oder auch auswanderten.

Inselleben

Früh am nächsten Tag brechen wir auf, da wir bereits um 10 Uhr die Fäh-

re auf die Insel Spiekeroog erwischen müssen. Die Insel wird zum absoluten Highlight unserer Reise. Sie ist autofrei und besticht im Herbst durch ihre Ruhe und Beschaulichkeit. Unser verträumtes Hotel passt perfekt zur Atmosphäre der Insel. Kleine Läden, Cafés und Restaurants verteilen sich entlang der schmalen Gassen des idyllischen Dorfes.

Auf einer Düne blickt der «Utkieker» über Land und Meer. » Die markante Bronzeplastik ist ein Wahrzeichen der Insel. Das Licht hier wirkt besonders weich, Dünengräser bewegen sich im Wind, während Möwen über die See ziehen.

Es gibt zahlreiche Möglichkeiten für einen abwechslungsreichen und spannenden Aufenthalt: etwa eine naturkundliche Exkursion zur Ostplate, ein geführter Sternenspaziergang oder die Fahrt mit der historischen Museums- pferdebahn zum Rettungsschuppen. Dieses Backsteingebäude ist heute ein Museum, in dem wir viel über die Seenotrettung und die harten Einsatzbedingungen für die Rettungsmannschaften erfahren.

Hoher Himmel

Wieder auf dem Festland geht es nach Jever, wo wir das Schloss besu-

chen. Umgeben von zauberhaften englischen Gärten zählt das Schloss zu den schönsten Baudenkmälern Nordwestdeutschlands. Nebst der grossen Dauerausstellung gibt es im Dachgeschoss auch immer wieder Sonderausstellungen, welche sich regionalen oder auch allgemeinen kulturgeschichtlichen Fragestellungen widmen.

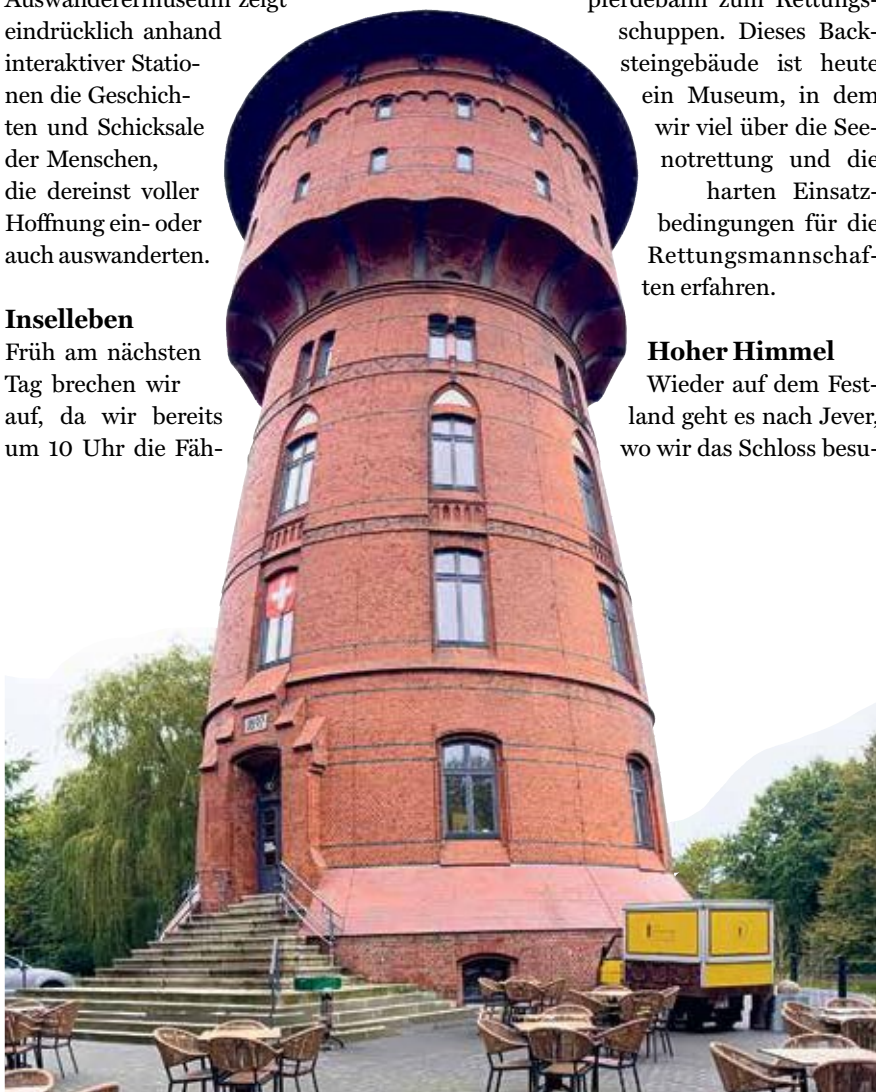
Die Weiterfahrt führt durch wunderschöne Landschaften. Verträumte Dörfer und Bäume, die in allen Farben des Herbstes leuchten, säumen unseren Weg. In Wilhelmshaven checken wir im einzigartigen Fliegerdeichhotel ein. Das denkmalgeschützte Gebäude liegt direkt am Jadebusen und bietet freien Blick aufs Wasser und den grossen Himmel über der Nordsee. Hier befand sich früher ein Standort der Marinefliegerei. Heute verbindet das Boutiquehotel diese Geschichte mit modernem Design. Die sogenannte Bordküche ist ein Genuss für alle Sinne. Vom Balkon aus geniessen wir abends einen romantischen Sonnenuntergang und beobachten ein paar mutige Schwimmer, die es sich auch im Oktober nicht nehmen lassen, ihre Runden zu ziehen.

Am letzten Tag spazieren wir über die berühmte Kaiser-Wilhelm-Brücke ins Städtchen und über den Damm zurück, um nachmittags eine Hafenrundfahrt zum Marinehafen und zum JadeWeser-Port zu unternehmen. Der Hafen gehört zu den moderneren Tiefwasserhäfen und kann unabhängig von den Gezeiten grössere Containerschiffe abfertigen.

Am nächsten Tag heisst es Abschied nehmen. Der Rückflug bringt uns über Frankfurt sicher zurück nach Kloten. Die Nordseeregion im Herbst zu bereisen, zeigt oftmals nicht die klassische Postkartenidylle. Stattdessen schenkt sie Ruhe und diese besondere Stimmung zwischen Wasser, Himmel und Wind. Gerade diese grauen Tage, das gedämpfte Licht, die Mystik der stillen Landschaften ohne grosse Touristenströme macht diese Reise so besonders eindrücklich, entspannend und nachhaltig wirkend.

Dieser Artikel wurde von Tourmark unterstützt.

Im Wasserturm von Cuxhaven hat ein Schweizer Paar Ferienwohnungen und eine Kaffeestube eingerichtet.





25
JAHRE
THURGAU
TRAVEL

Jetzt vom
Frühbucher-Rabatt*
mit Code 27buchen
profitieren



9 Tage ab
CHF 1290 p.P.

Rheinzauber Holland
NEU BASEL-AMSTERDAM-MAINZ-BASEL
MS THURGAU GOLD*****

- 1. TAG BASEL**
Individuelle Anreise. Einschiffung und um 16:00 Uhr heisst es «Leinen los!».
- 2. TAG SCHWARZWALD**
Ab Kehl Transfer in die elegante Kurstadt Baden-Baden für die Essigführung mit Degustation⁽¹⁾. Wiedereinschiffung der Ausflugsteilnehmer:innen in Plittersdorf.
- 3. TAG BONN**
Am frühen Morgen passiert das Schiff die malerische Loreley-Strecke. Danach Ankunft in Bonn, wo Sie ein geführter Rundgang⁽¹⁾ mit einem Besuch vom Geburtshaus Beethovens erwartet.
- 4. TAG DORDRECHT**
Dordrecht gehört zu den ältesten Städten der Niederlanden. Nachmittags Rundfahrt⁽¹⁾ durch die Hafenmetropole Rotterdam. Alternativ bietet sich ein Ausflug⁽³⁾ zu den berühmten Windmühlen von Kinderdijk an.
- 5. TAG AMSTERDAM**
Unternehmen Sie einen Ausflug⁽¹⁾ zum Keukenhof (Abreisen zwischen dem 21.03.–14.04.). An Abreisedaten ohne Keukenhof (bis 07.03. und ab 11.05.) findet der Besuch⁽¹⁾ von Edam und Zaanse Schans statt. Romantische Grachtenfahrt⁽²⁾ am Abend in Amsterdam.
- 6. TAG DUISBURG-DÜSSELDORF**
Zur Mittagszeit erreichen Sie Duisburg. Ab dort findet der Ausflug⁽¹⁾ zum Nordsternpark mit IGA-Gartenausstellung statt. Alternativ steht Ihnen ein Transfer⁽³⁾ nach Düsseldorf zur Verfügung, damit Sie die Stadt individuell erkunden können.
- 7. TAG MAINZ**
Mainz, die traditionsreiche Hauptstadt von Rheinland-Pfalz. Nutzen Sie die Zeit für einen individuellen Spaziergang durch die historische Altstadt mit ihren Fachwerkhäusern, gemütlichen Plätzen und dem imposanten Dom.
- 8. TAG KEHL/STRASBOURG**
Nachmittags erreichen Sie Kehl, Ausgangspunkt für einen Transfer⁽¹⁾ nach Strasbourg für individuelle Besichtigungen oder einen Altstadt-rundgang⁽³⁾ durch das historische Zentrum.
- 9. TAG BASEL**
Nach dem Frühstück Ausschiffung und individuelle Heimreise.

Reisedaten 2027	Es het solangs het Rabatt
17.02.–25.02. 950	14.04.–22.04. 450 ⁽⁷⁾
25.02.–05.03. 950	11.05.–19.05. 450 ⁽⁸⁾
07.03.–15.03. 950	24.08.–01.09. 650 ⁽⁹⁾
21.03.–29.03. 850 ⁽⁷⁾	12.10.–20.10. 550
29.03.–06.04. 650 ⁽⁷⁾	20.10.–28.10. 550 ⁽¹⁰⁾
06.04.–14.04. 550 ⁽⁷⁾	

⁽⁷⁾ Mit Keukenhof
⁽⁸⁾ Themenreise «Wandern» buchbar
⁽⁹⁾ 25 Jahre-Jubiläums-Reise
⁽¹⁰⁾ Mit Lesung Harriet Drack

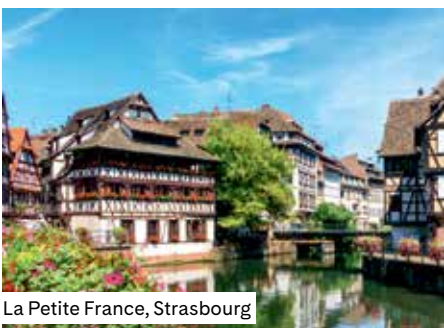
- Unsere Leistungen**
- Kreuzfahrt in gebuchter Kategorie
 - Vollpension an Bord
 - Thurgau Travel Kreuzfahrtleitung
 - Audio-Set bei allen Ausflügen

Preise pro Person in CHF (vor Rabattabzug)	
2-Bett Hauptdeck Standard hinten	2240
2-Bett Hauptdeck Standard	2340
2-Bett Mitteldeck Supérieur hinten ⁽⁴⁾	2840
2-Bett Mitteldeck Supérieur ⁽⁴⁾	2940
2-Bett Oberdeck Deluxe hinten ⁽⁴⁾	3040
2-Bett Oberdeck Deluxe ⁽⁴⁾	3140
Gold Suite Oberdeck (ca. 23 m ²) ⁽⁵⁾⁽⁴⁾	3940
Zuschlag Alleinbenutzung Hauptdeck ⁽⁶⁾	0
Zuschlag Alleinbenutzung Mitteldeck	890
Zuschlag Alleinbenutzung Oberdeck	990
Ausflugspaket (6 Ausflüge)	305
Getränkpaket ohne Alkohol	176
Getränkpaket mit Alkohol	256

Nicht inbegriffen: An-/Rückreise zum/vom Schiff, Versicherungen (Details online), Ausflüge, Getränke, Passagiergebühr Amsterdam, Trinkgelder (Empfehlung € 5–10 p. P./ Tag), Auftragspauschale CHF 25 p.P. (entfällt bei Buchung über thurgautravel.ch)

Informationen oder buchen
thurgautravel.ch
0800 626 550

Thurgau Travel unterstützt
die Initiative Fair Cruise Work



Weitere Flussreisen 2027

8 Tage ab CHF 1590 p.P.

Glanzlichter der Donau
LINZ-WIEN-BUDAPEST-LINZ
MS THURGAU PRESTIGE*****

Reisedaten 2027	
03.04.–10.04. ⁽⁷⁾	23.07.–30.07. ⁽⁹⁾
10.04.–17.04.	30.07.–06.08. ⁽⁷⁾
17.04.–24.04.	06.08.–13.08.
24.04.–01.05. ⁽⁷⁾	13.08.–20.08.
15.05.–22.05.	03.09.–10.09. ⁽⁸⁾
11.06.–18.06.	10.09.–17.09.
18.06.–25.06. ⁽⁷⁾	17.09.–24.09.
25.06.–02.07.	08.10.–15.10.
02.07.–09.07. ⁽⁸⁾	

⁽⁷⁾ 50% Rabatt auf Zuschlag Alleinbenutzung
⁽⁸⁾ Themenreise «Genuss» buchbar
⁽⁹⁾ 25 Jahre-Jubiläums-Reise

10 Tage ab CHF 1390 p.P.

Flusshüpfen auf Rhein, Mosel und Saar
NEU BASEL-SAARLOUIS-TRIER-BASEL
MS EDELWEISS*****+

Reisedaten 2027	
06.03.–15.03.	06.07.–15.07.
22.04.–01.05.	09.10.–18.10. ⁽⁸⁾
09.06.–18.06. ⁽⁸⁾	24.10.–02.11.
20.06.–29.06. ⁽⁹⁾	06.11.–15.11.

⁽⁸⁾ Themenreise «Wandern» buchbar
⁽⁹⁾ 25 Jahre-Jubiläums-Reise

8 Tage ab CHF 1690 p.P.

Savoir-vivre auf dem Wasser
LYON-AVIGNON-PORT-ST.LOUIS-LYON
MS VOYAGE*****

Reisedaten 2027	
25.03.–01.04.	05.08.–12.08. ⁽⁹⁾
15.04.–22.04. ⁽⁸⁾	12.08.–19.08.
22.04.–29.04.	09.09.–16.09.
10.06.–17.06.	16.09.–23.09. ⁽¹⁰⁾
17.06.–24.06. ⁽⁹⁾	

⁽⁸⁾ Familienreise buchbar
⁽⁹⁾ Themenreise «Genuss» buchbar
⁽¹⁰⁾ Themenreise «Wandern» buchbar

Jetzt Katalog 2027 bestellen
thurgautravel.ch/katalog
Gratis-Nr. 0800 626 550

⁽¹⁾ Im Ausflugspaket enthalten, vorab buchbar | ⁽²⁾ Fak. Ausflug nur an Bord buchbar | ⁽³⁾ Alternativer Ausflug an Bord buchbar | Programmänderungen vorbehalten
Ab Preise: Günstigste verfügbare Kategorie, Rabatt bereits abgezogen | * Alle Details zum Frühbucher-Rabatt unter thurgautravel.ch/anzeige