

# Manchmal reicht ein Tipp fürs Waschen

Statt in WG und Cluster-Wohnungen umzuziehen, möchten viele Menschen später im Leben in ihrer vertrauten Umgebung bleiben. Für Lebensqualität sorgt Nachbarschaftshilfe, wie sie der Verein Vicino Luzern vermittelt. **Von Regula Freuler**

Corinne Küng ist im Einsatz. Die 30-Jährige ist Soziokulturelle Animatorin. Jetzt geht sie in die Hocke und spricht zu einer der älteren Damen, die sich zu Kaffee und Kuchen im Bleichergärtli eingefunden haben. «Sag, Vreni, könntest du Ernst ein paar Tipps geben, wie er seine Vorhänge waschen soll? Er macht es zum ersten Mal.» Vreni kann. Darauf geht Küng ans andere Tischende und überbringt dem Witwer die Antwort. Mission erfüllt.

Das ist ihre Hauptaufgabe als Standortleiterin der Nachbarschafts-Plattform Vicino Luzern: Sie vermittelt Unterstützung. Ihr Wirkungsbereich ist das Neustadtquartier unweit vom Bahnhof. Hier entsteht seit 2014 eine «Caring Community». In alternden Gesellschaften wie

unserer gewinnen solche «sorgenden Gemeinschaften in einem Quartier» zunehmend an Bedeutung. Denn laut der soeben erschienenen Studie «Gute Betreuung im Alter» der Fachhochschule Nordwestschweiz liegt der Unterstützungsbedarf älterer Menschen zu 70 Prozent in nichtpflegerischen Bereichen wie Wohnumfeld, Wohnung, schwere Hausarbeiten, Einkaufen, Administration. Hier setzt der Verein Vicino Luzern an.

Dessen Büro sowie die Anlaufstelle, ein Holzpavillon im Bleichergärtli, liegen an Seitenstrassen. Normalerweise lebt man hier sehr ruhig. Derzeit überdönen jedoch metallenes Dangeln und Quiet-schen das Vogelgezwitscher. Direkt neben dem Park erstellt die Allgemeine Baugenossenschaft Luzern die Ersatzbauten der Siedlung «Himmelrich 3» für Wohnungen, Geschäfte und Gastronomie.

Das Konzept entspricht dem Bedürfnis heutiger Senioren nach generationendurchmischtem Wohnen (siehe Interview unten) und Quartiersversorgung. Aber es kommt genauso der Öffentlichkeit zugute. Bei Organisationen wie der Spitex, aber auch bei der Stadt Luzern hatte man gemerkt, dass man ältere Menschen oft zu spät erreicht, wenn sie Unterstützung brauchen. So entstand die Idee zu Vicino Luzern.

Das Pilotprojekt lief von 2014 bis 2017 und wurde von der Age Stiftung finanziell unterstützt und begleitet. Mittlerweile beteiligen sich rund 25 Organisationen am Trägerverein, unter anderem die Caritas, die reformierte und die katholische Kirche und das Schweizerische Rote Kreuz. Die Stadt ist als Beisitzerin ebenfalls dabei. Und laufend kommen weitere dazu, vom Fachgeschäft für Hörgeräte bis



„Pflegeheime kosten jährlich 9,6 Milliarden Franken. Dabei benötigen 25 bis 30 Prozent der Bewohner nur wenig Pflege.“

zur Physiotherapeutin. Private und Organisationen können auch Gönner werden. So kommen derzeit jährlich 60 000 Franken zusammen. Ein grosser Teil der Verwaltungskosten wird so gedeckt.

Um seine Tätigkeit fassbarer zu machen, hat der Verein Aktivitäten initiiert. Einmal pro Woche wird im Pavillon Suppe gekocht. «Viele der älteren Menschen hier sind verwitwet und alleinstehend», sagt Küng. «kochen und essen aber nicht gern allein.» Weil man die Gastronomie nicht konkurrieren will, sind die Portionen in Vorspeisengrösse. Verkauf darf der Verein nichts. «Es ist eine koordinierte Teilette», sagt Corinne Küng, «sogar die Geschirrtücher werden regelmässig von jemandem nach Hause genommen und gewaschen.»

Nicht selten von Vreni Baumann. Sie gehört zu den besonders Aktiven hier.

«Meine Tochter sagte zu mir: 'Hock' nicht immer zu Hause bei deiner Strickarbeit, sondern geh' auch mal raus'. Und ich komme wirklich sehr gerne hierher.» Neben ihr sitzt Annelies Schwingruber. Die 93-Jährige pflichtet ihr bei: «Hier ist man wie eine Familie. Und es läuft immer etwas.» Im Café - sie deutet ins Quartier - ist es ihr zu langweilig. «Da sitzt jeder für sich allein.» Ernst Bächli, der mit seiner mittlerweile verstorbenen Ehefrau von Anfang an dabei war, schätzt den respektvollen Umgang: «Niemand fängt an, alle sind gleichwertig.»

Bis auf die Infoveranstaltungen, einen Kaffeenachmittag und den «Faltenrock-Apéro» führt Vicino Luzern die Anlässe selbst durch, sondern sucht dafür Partner. So übernimmt eine Mitarbeiterin der Spitex einen Kaffee-Nachmittag. Das Projekt «HomeLab» der Hochschule für

Technik und Architektur ist Partnerin des wöchentlichen Digi-Treffs im Pavillon, wo man Probleme mit mobilen digitalen Geräten zu lösen versucht. Der Jass-Nachmittag wird von der Stiftung Besuchsdienst Innerschweiz durchgeführt, und die Ü-60-Party findet im nahegelegenen Kleintheater statt.

**Bloss keinen Blumenkohl**

Zum Mittagstisch trifft man sich im Restaurant Tavolino. Das Wirtepaar kennt die Bedürfnisse der älteren Gäste. «Das Mineralwasser darf nicht kalt sein», sagt Wirtin Sandra De Angelis. «Ausserdem servieren wir kleinere Portionen - und keinen Blumenkohl!» Manche sagen ihr, das sei ihre zweite Stube.

Das soziale Netzwerk zu stärken, ist eine der Aufgaben von Vicino Luzern. Eine andere ist die Hilfe bei Wohnungs-



**Links oben: Vreni Baumann und Annelies Schwingruber im Bleichergärtli. Ganz oben: Zweimal pro Woche zu Kaffee und Kuchen beim Pavillon von Vicino Luzern. Oben: Corinne Küng, Standortleiterin Vicino Luzern. (27. April 2018)**

anpassungen. So vermittelt Küng zwischen älteren Mietern und Vermietern. «Das Ebener von Türschwellen, das Entfernen eines Teppichs, die Montage eines zusätzlichen Griffs oder eines Sitzes in der Dusche können schon sehr viel ausmachen», sagt die Animatorin.

Lange Zeit wurde bei der Frage, wie man die Lebensqualität beim selbstbestimmten Alterswohnen steigern könne, nur an die Einrichtung gedacht. «Bei den Bemühungen um aging in place» geht es aber genauso darum, Dienstleistungen anzubieten und das Quartier aufzuwerten», betont Dieter Sulzer von Pro Senectute Schweiz. Das Bedürfnis hierzu ist da: Die Zahl der Menschen, die zu Hause alt werden, steigt, und die Aufenthaltsdauer in Pflegeheimen sinkt kontinuierlich. Seit Jahren ist das Durchschnittsalter beim

Heimeintritt leicht steigend. So lag es 2016 bei 81,3 Jahren. Schon Details wie die Demontage der Rückenlehnen einer Sitzbank auf dem Weg zwischen Wohnung und Einkaufsladen könne zu einem Hindernis werden, sagt Sulzer.

Zwischen dem dritten und dem vierten Lebensalter ändern sich die Bedürfnisse bei vielen Menschen noch einmal. Die aktiven, fitteren Senioren mögen zwar an alternativen Wohnformen wie Hausgemeinschaften interessiert sein. «Man muss sich aber bewusst sein, dass sich diese nur für eine begrenzte Zeit eignen.» Wird im vierten, vulnerablen Lebensalter der Betreuungsbedarf grösser, würde bei Pflegebedarf ein erneuter Umzug nötig.

**Neuer Job: Hauswart plus**

Das ist finanziell für die wenigsten tragbar. Pro Senectute betreibt das Internet-Portal Wohnform50plus. «Unter den häufigsten Anfragen bezüglich Wohnen sind jene zur Finanzierung», sagt Dieter Sulzer. Die Stiftung engagiert sich unter anderem für die Anpassung der Mietzinsmaxima bei den Ergänzungsleistungen. «Über 43 000 Haushalte, in denen Menschen im Rentenalter Ergänzungsleistungen beziehen, bezahlen Mieten über dem anrechenbaren Maximum», sagt Sulzer. Das fehlende Geld müssen sich viele vom Lebensunterhalt absparen.

Volkswirtschaftlich gesehen, ist es sinnvoll, Betagte so lange wie möglich darin zu unterstützen, zu Hause zu wohnen: In der Schweiz betragen die jährlichen Kosten für Pflegeheime 9,6 Milliarden Franken, 60 Prozent davon werden öffentlich finanziert. Dabei weisen zwischen 25 und 30 Prozent der Heimbewohner einen nur geringen Pflegebedarf auf.

Auf Wohnraumbewerter und Immobilienbewirtschaftung fokussiert die laufende Studie «Zuhause alt werden» des Forschungszentrums ETH Wohnform. «Unser Ziel ist es, mit und für Bewirtschaftungsunternehmen und Genossenschaften Vorgehensweisen zu entwickeln und zu erproben, die ein qualitativ gutes, selbstbestimmtes Wohnen im Alter unterstützen», sagt Projektleiterin Eveline Althaus. «Durch die Digitalisierung verändert sich die Branche, einige Verwaltungsaufgaben verschwinden. Aber mit der demografischen Verschiebung entstehen neue Handlungsmöglichkeiten - zum Beispiel der Hauswart plus.»

Eine solche direkte Kontaktperson im Wohnumfeld kann viel bewirken. «Dienstleistungen für Ältere gibt es viele. Zunehmend wichtig werden Akteure, die mit einfachen Mitteln im Alltag unterstützen und Vermittlungsaufgaben übernehmen», sagt Eveline Althaus.

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

## Wohnen im Alter

«Das Ziel lautet «aging in place»

**NZZ am Sonntag: Wie wollen Betagte in der Schweiz wohnen?**  
**François Höpflinger:** Das Ziel lautet «aging in place», das heisst, man will einen Heimeintritt so lange wie möglich hinauszögern oder gar vermeiden. Lange diskutiert man über Alters-WG und Alters-Hausgemeinschaften. Es leben aber weniger als 0,5 Prozent der älteren Menschen Leute in alternativen Wohnformen.

**Aus welchem Grund?**  
Unter anderem weil es zu wenig Cluster- oder WG-taugliche Wohnungen gibt. Jedoch werden seit einiger Zeit vorzugsweise hinderungsfreie Wohnungen gebaut, die sowohl für Familien mit Kindern wie auch für ältere Menschen geeignet sind. Das rentiert zum einen für die Immobilienfirmen und kommt zum anderen dem Wunsch der neuen Alten nach generationendurchmischtem Wohnen nach. Diese interessieren sich kaum für Alterswohnungen oder -siedlungen.

**Weshalb nicht?**  
Man fühlt sich heute allgemein jünger, als man ist. Von den Menschen zwischen 65 und 74 Jahren fühlen sich 82 Prozent subjektiv gesund, selbst wenn nicht alle von ihnen ohne chronische Beschwerden sind. Das ist ein hoher Wert. Zudem verzichten wir eine wachsende Bevölkerungsschicht, die jetzt ins Alter kommt und Wohneigentum besitzt. Für diese lohnt

sich ein Umzug finanziell nicht oder würde sogar zu teuer kommen.

**Wie sieht es mit den einkommensschwachen älteren Menschen aus?**  
Für sie ist es schwierig. Eine altersgerechte Wohnung mit 2,5 Zimmern, die weniger als 2000 Franken kostet, ist in den meisten Regionen gar nicht mehr baubar. In den Städten gibt es zu wenig günstigen Wohnraum.

**Heisst das, dass man im Alter in die Agglomeration ziehen muss?**  
Für einige ist das so. Mancherorts entstehen dadurch neue Zentren, denn die Men-



**François Höpflinger war Soziologieprofessor an der Uni Zürich. Er ist Co-Herausgeber des «Age Report», einer fünfjährig schweizweit durchgeführten Erhebung zu Wohnen im Alter.**

schen wollen zentral wohnen und kurze Wege haben. Generell hat sich in der Schweiz die Wohnmobilität unter den Älteren nur leicht erhöht. Jährlich wechseln weniger als 1,5 Prozent der über 70-Jährigen den Wohnort.

**Wie realistisch ist es, in den eigenen vier Wänden sehr alt zu werden?**  
Ab 85 nimmt der Anteil an pflegebedürftigen Menschen stark zu. Dann geht der Trend in Richtung betreutes Wohnen. Bei starker Demenz oder Depressionen reicht Wohnen mit Service aber oft nicht mehr.

**Wie wichtig sind die moderne Haushaltstechnologie und digitale Helfer?**  
Deren Wirkung wird zum Teil übertrieben. Beim heutigen Entwicklungsstand haben wir noch keine Belege dafür, dass sie den Umzug ins Pflegeheim hinauszögern. Den Ausschlag für einen Umzug geben primär gesundheitlich-funktionale Einschränkungen. In einigen Fällen sind auch soziale und wirtschaftliche Probleme verantwortlich wie der Tod der Partnerin oder eine Wohnungskündigung. Dann helfen auch die modernsten Smartwatches nichts.

**Bringt diese Technik also nichts?**  
Doch, sie erhöht die Lebenszufriedenheit der Menschen, die noch zu Hause wohnen, kann soziale Kontakte unterstützen und entlastet dadurch die Angehörigen. Interview: Regula Freuler

## «Sport beugt dem Muskelabbau vor»

Je älter wir werden, desto wichtiger ist Bewegung. Die Geriaterin Heike Bischoff-Ferrari gibt Tipps, wie man am besten körperlich aktiv bleibt. **Interview: Felicitas Witte**

**NZZ am Sonntag: Wieso ist Sport im Alter so wichtig?**

**Heike Bischoff-Ferrari:** Sport beugt dem Muskelabbau vor, und man wird nicht so schnell gebrechlich. Wir verlieren rapide an Muskelmasse, wenn wir uns nicht bewegen, vor allem ab 65 Jahren. Weniger Muskelmasse bedeutet weniger Kraft. In der Folge kommt es schneller zu Stürzen.

**Wie gross ist hier das Risiko?**

Jeder dritte gesunde 65-Jährige stürzt einmal pro Jahr, bei den 80-Jährigen ist es sogar jeder zweite. Etwa jeder zwanzigste Sturz führt zu einem Knochenbruch. Das birgt vor allem bei Hüftfrüchen das Risiko, dass man nicht mehr unabhängig zu Hause leben kann. Ausserdem senkt Sport auch das Risiko von Herzinfarkt, Schlaganfall, Osteoporose, Diabetes, Krebs und Demenz. Mit Sport bleibt man definitiv länger jung.

**Wie viel Sport empfehlen Sie?**

Eine halbe Stunde pro Tag. Ideal ist eine Kombination von Ausdauer - also zehn bis zwanzig Minuten Gehen - mit Gleichgewichtsübungen und Krafttraining. Wer mag, kann ins Fitnessstudio gehen und sich von Physiotherapeuten



**Ob herzkrank oder arthritisch: Es gibt für jeden die geeignete Sportart.**

anleiten lassen. Alternativ lässt sich Bewegung auch einfach in den Alltag einbauen: Treppensteigen statt den Lift nehmen, mit Wasserflaschen Handübungen machen oder beim Zähneputzen auf einem Bein balancieren.

**Welche Sportarten eignen sich für Senioren am besten?**

Solche, die alle drei erwähnten Komponenten beinhalten und ausserdem das Gedächtnis stimulieren - und dann auch noch in Gesellschaft stattfinden. Dazu gehören beispielsweise Tanzen, Tai-Chi oder Wandern. Wir stellen immer mehr fest, dass Körper und Geist gleichzeitig gefordert werden müssen, um fit zu bleiben. Gut ist auch die Dal-

**Heike Bischoff-Ferrari**



Die Professorin für Geriatrie und Altersforschung am Unispital Zürich ist dort seit 2013 Direktorin der Klinik für Geriatrie. Zudem leitet Bischoff-Ferrari seit 2015 das Zentrum für Alterstraumatologie am Unispital.

croze-Rhythmik. Das sind Übungen mit mehreren Bewegungsabläufen zu improvisiert gespielter Musik.

**Was gilt es zu beachten?**

Man sollte sich vor dem Sport immer gut aufwärmen und es nicht übertreiben. Um sicher aktiv zu sein, muss man auch gut hören und sehen. Also die

Brillenstärke überprüfen und sich allenfalls ein Hörgerät anschaffen.

**Was ist, wenn man Probleme an den Gelenken oder am Herz hat?**  
Es gibt für jeden die geeignete Sportart. Bei Arthrose eignet zum Beispiel Wassergymnastik, bei Osteoporose empfehlen sich stramme Spaziergänge. Und gerade für Herzpatienten ist Sport besonders wichtig.

**Lohnt es sich, auch als lebenslanger Sportmuffel noch anzufangen?**  
Ja, auf jeden Fall! Muskeln lassen sich bis ins hohe Alter trainieren. Am besten fängt man mit Gehen an. Erst 3000 Schritte, dann 5000, dann 8000 und so weiter. Mit mobilen Telefonen kann man das einfach zählen lassen.

**Der Wille ist das eine, aber die Disziplin...**  
Wir raten: Suchen Sie sich Gleichgesinnte, melden Sie sich beim Gymnastik-Kurs oder bei einer Walking-Gruppe an. Denn zusammen macht es mehr Spass und gibt Sicherheit. Gehen Sie zu Fuss zum Café und verabreden sich zu Kaffee und Kuchen. Jede Bewegung zählt: Wenn man die Muskeln nicht benutzt, baut der Körper ab.

**Palliative Care**  
Begleitung in schwierigen Lebensphasen

**KLINIK SUSENBERG**

Wir sind für Sie da:  
Dr. med. Christel Nigg, Chefärztin  
Dr. med. Anna Georgi, Leitende Ärztin  
Telefon 044 268 38 38  
[www.susenberglinik.ch](http://www.susenberglinik.ch)  
Zentral in Zürich

**Persönlich. Engagiert.**