

KLAUS-WERNER PETERS
ANDREAS GERHARDT
INGRID WEISSBACH

LEBEN & WOHNEN IM ALTER

SCHWEIZ





INHALT

KARTE	10	ZÜRICH – DIE KLEINE METROPOLE	51
LEBEN UND WOHNEN IM ALTER	15	DIAKONIEWERK SALEM.....	54
ERNÄHRUNG UND GENUSS IM ALTER	19	SENIOVIVA	56
DI GALLO GRUPPE	22	HÖRBERATUNG ZÜRICH MOGG GMBH	58
HAUS WÄCKERLING	24	HINZART	60
IMPULS – WOHNEN MIT SERVICE	30	RESIDENZ SCHÜRLLI.....	64
HAUS TABEA HORGEN.....	32	ALTERS- UND PFLEGEHEIM SONNENGARTEN	66
EIN GARTEN DER BEGEGNUNG.....	35	PFLEGEWOHNGRUPPE RÖSSLI	70
STAPFER STIFTUNG HORGEN	36	HÜNTWANGEN. KORN, WEIN UND GESCHICHTE... 72	
RESIDENZ ZUMIPARK.....	38	VILLA ALMA.....	74
GUSTAV	42	KRANKEN- UND PFLEGEHEIM WELLINGTONIA	76
		BRÜNNLIACKER	78
		HOF SPEICHER.....	82



Auf dem einfachsten Weg zu den Adressen der Region! Neben jedem Porträt finden Sie einen QR-Code. Beim Einscannen dieses QR-Codes erstellt sich automatisch ein Eintrag in Ihrem Smartphone mit allen relevanten Daten wie Adresse, E-Mail, Internetadresse und Telefonnummer. Mittels eines Routenplaners lässt sich anhand dieser gespeicherten Daten eine Route durch die Stadt erstellen.



INHALT

ST. GALLEN UND GRAUBÜNDEN:	URLAUB UND ERHOLUNG:
DER OSTEN DER SCHWEIZ 89	DIE SCHWEIZ ALS ZIEL 121
FLURY STIFTUNG..... 92	ALTERSWOHNHEIM MÜTSCHI..... 124
NOTKERIANUM..... 96	BETAGTENHEIM MATTENHOF 126
LINDENHOF..... 100	HOME INSTEAD BERN..... 128
SENECA 102	ALTERSZENTRUM HEIMBERG AG 134
ALTERS- UND PFLEGEHEIM ST. MARTIN 104	CHALET BÄRGRUEH – LEBEN IM ALTER..... 136
EVANGELISCHES PFLEGE- UND ALTERSHEIM 106	LEBENSART BÄRAU..... 138
ZENTRUM GUGGERBACH..... 110	SEELANDHEIM..... 142
STEINHAUSER ZENTRUM 112	ADRESSVERZEICHNIS..... 146
RESIDENZA RIVABELLA..... 114	
	IMPRESSUM 152

DIE ZUGEORDNETEN SYMBOLE LASSEN AUF EINEN BLICK ERKENNEN, WELCHE ANGEBOTE EINE ADRESSE OFFERIERT:



PARK ODER GARTEN

Hier gibt es die Möglichkeit, sich im Grünen zu entspannen.



HAUSTIERE ERLAUBT

Katzen, Hunde und andere Kleintiere sind gern gesehen, wenn auch manchmal nur nach Absprache.



GUTE VERKEHRSANBINDUNG

Zentral gelegen, kommt man von dieser Adresse leicht zu Fuß oder per Bus und Bahn ins Stadtzentrum oder in die nähere Umgebung.



EINKAUFEN FÜRS ALTER

Bei diesen spezialisierten Anbietern ist es möglich, Produkte zu erwerben.



RESTAURANT ODER CAFETERIA

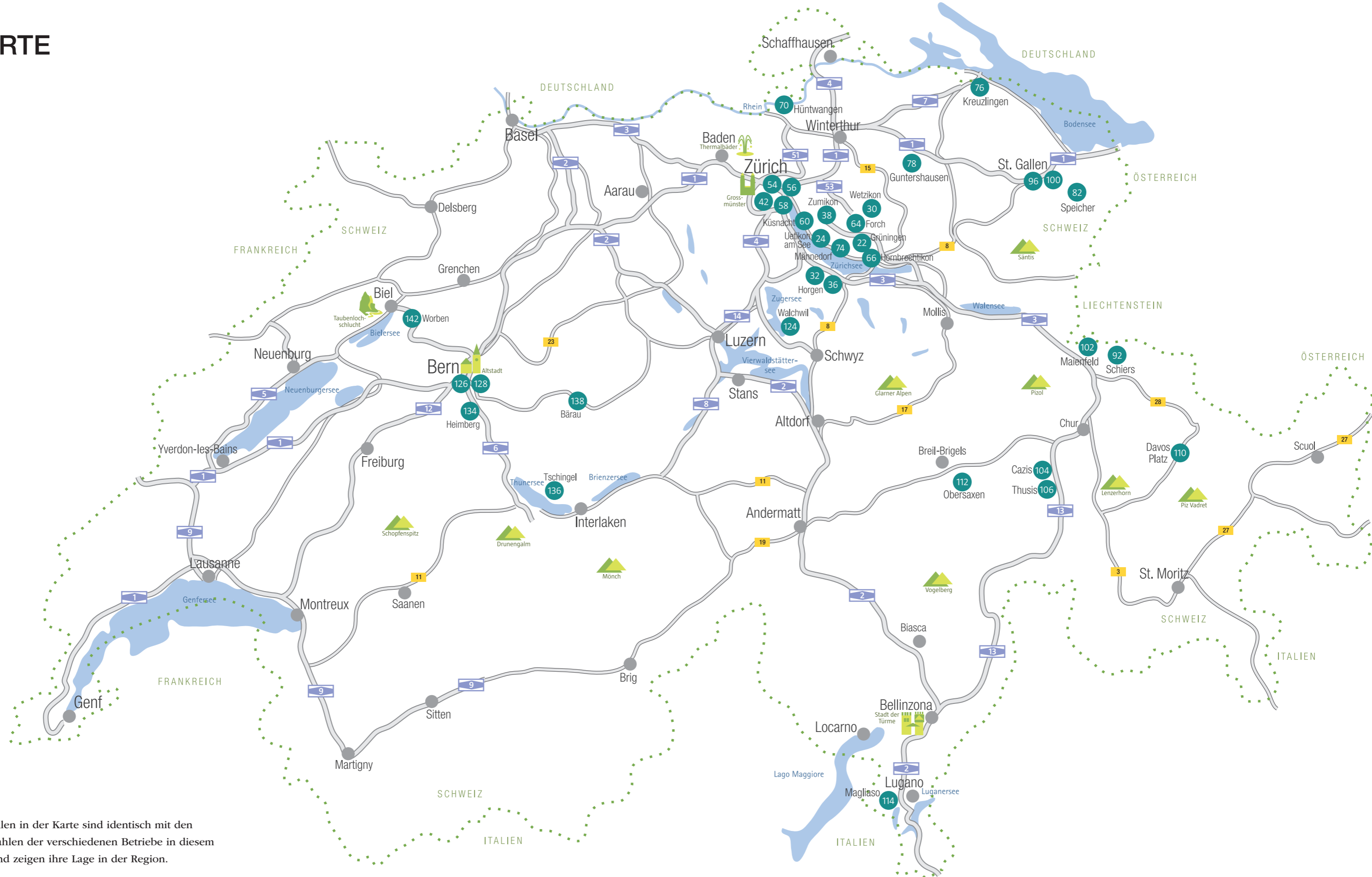
Diese Adresse bietet kulinarische Erlebnisse für alle, die Appetit haben – Angehörige und Freunde inbegriffen!



INDIVIDUELLE BERATUNG

Individuelle Beratung zu speziellen altersgerechten Produkten und Dienstleistungen.

KARTE



Die Zahlen in der Karte sind identisch mit den Seitenzahlen der verschiedenen Betriebe in diesem Buch und zeigen ihre Lage in der Region.



LEBEN UND WOHNEN IM ALTER

Der letzte Abschnitt des Lebens ist in jedem Fall eine Herausforderung. Selbst wenn keine oder wenige gesundheitliche Einschränkungen das Altwerden begleiten, sind Umstellungen im Tagesablauf kaum zu vermeiden. Doch was unvermeidlich ist, kann dennoch auf die bestmögliche Weise gestaltet werden: mit einem massgeschneiderten Umzug in eines der Schweizer Alters- und Pflegeheime, mit der Reservierung eines Residenz-Zimmers oder der Anmietung einer Ferienwohnung, in der man weitestgehend autark leben kann. Auch die Betreuung in den eigenen vier Wänden ist in vielen Fällen problemlos möglich.

Wie immer kommt es allerdings auf die Details an. Was für den einen erstrebenswert sein mag, ist für den anderen kaum sinnvoll. Ein Umzug aufs Land kann dem, der sein ganzes Leben in der Grossstadt verbracht hat, viel Freude nehmen, auch der umgekehrte Weg ist nicht immer erwünscht. Und wer stets einen familiären Rahmen geschätzt hat, möchte im fortgeschrittenen Alter nicht unbedingt in ein grosses Heim mit vielen Nachbarn einziehen.

Zum Glück hat sich in der Branche jener, die auf Pflege und Alter spezialisiert sind, viel getan. Was vor mehr als 100 Jahren noch revolutionär war, die Bereitstellung spezieller Örtlichkeiten für alle, die nicht mehr allein wohnen wollen oder können, ist heute eine Selbstverständlichkeit. Längst haben sich Forscher und Praktiker darangemacht, Unterbringung, Versorgung und andere Dienstleistungen zu perfektionieren. Was bei der Farbe der Zimmerwände beginnt, endet mit der Gestaltung von Gemeinschaftsräumen, schliesst Mitmachangebote und Aktivierung ein, lässt auch die Angehörigen nie aussen vor. Altersheime sind heute in der Schweiz keine abgeschlossenen Häuser, sondern offene, einladend gestaltete Einrichtungen, die den Bedürfnissen

ihrer Bewohner Rechnung tragen. Eigene Haustiere sorgen für Abwechslung im Tageslauf, die auf die Wünsche der Bewohner ausgerichteten Speisepläne im Restaurant sowie wechselnde Kunstausstellungen sind Attraktionen.

In diesem Buch werden einige der schönsten Altersheime und Residenzen der Schweiz vorgestellt – und sie alle zeigen die Vielfalt des Landes und der hiesigen Möglichkeiten, das letzte Drittel seines Lebens zu verbringen. Präsentiert wird etwa das moderne Heim im Herzen von Zürich, in einem aufstrebenden Viertel gelegen und mit einer von Gastroführern gelobten Gastronomie ausgestattet. Nur wenige Kilometer weiter verfolgt man dagegen anthroposophische Prinzipien, aktiviert die Fähigkeiten der Bewohner auf eine nicht selbstverständliche Weise, serviert Speisen, deren Zutaten aus biologischer Landwirtschaft stammen. Kleine Pflegegruppen kümmern sich um eine kleine Anzahl von Menschen, unternehmen gemeinsame Spaziergänge oder Ausfahrten. Und bei einigen Heimen denkt man eher an eine komfortable Ferienresidenz. Die Berge Graubündens begeistern ebenso wie die mediterrane Landschaft des Tessins – und selbst wenn diese ausser Reichweite liegen, sind malerische alte Städte, Boden- oder Zürichsee nah.

Um die Heime herum haben sich spezialisierte Dienstleistungen entwickelt. Der Service zu Hause wird beispielsweise in pflegerische und betreuerische Hilfestellungen unterschieden, beschäftigt in jedem Segment Spezialisten. Optiker und Akustiker kümmern sich dagegen speziell um die nachlassenden Seh- und Hörfähigkeiten. Und Künstler sorgen schliesslich dafür, dass die eigenen vier Wände, wo auch immer sie sich befinden mögen, mit den passenden, auf Wunsch regelmässig ausgewechselten Bildern geschmückt werden.

Klaus - Werner Peter



ZÜRICH – DIE KLEINE METROPOLE

Wer kennt sie nicht, die Stadt an Limmat und Sihl, am nord-westlichen Ende des Zürichsees? Schon im Mittelalter ging es hier geschäftig her, und zahlreiche Funde zeugen davon, dass bereits die Römer die Lage des Ortes zu schätzen wussten. Als Verkehrsknotenpunkt war Turicum schon vor zwei Jahrtausenden beliebt, als sicherer Rückzugsort ebenfalls.

Wo man früher Schutz vor anrückenden Feinden fand, auf dem Lindenhof, dem höchsten Punkt der Altstadt von Zürich, bietet sich noch heute ein grandioser, Eindrücke vermittelnder Blick über die Stadt. Der Platz wird heute als Erholungs-ort und für Feste genutzt, während die Bebauung der Nachbarschaft vom wohlhabenden Bürgertum des 14., 15. oder 16. Jahrhunderts zeugt. Unzählige Gebäude führen ihren Ursprung auf diese Periode zurück, wurden im Laufe der Jahre erweitert und aufgestockt, haben aber in vielen Fällen ihren Charakter bewahren können. Die typischen blauen Tafeln erläutern die Entstehung der Häuser und machen den Rundgang durch Zürich zum Erlebnis.

Ein Erlebnis übrigens, das mühelos zu erkunden ist. Zürich ist im wahren Wortsinne eine lebenswerte Stadt, in der man sich mit öffentlichen Verkehrsmitteln gut fortbewegen kann. Obwohl es keine U-Bahn gibt, sind die Tramlinien zahlreich, werden noch von Buslinien, der Polybahn und der Dolderbahn ergänzt. Auch per Schiff kann man sich auf der Limmat und im Zürichsee fortbewegen, zahlt stets nur den Preis des Verkehrsverbundes, welcher sich mit einem Halbtax nochmals deutlich reduziert. Viele Einheimische verfügen sogar über ein sogenanntes Generalabonnement, das unbegrenzte Fahrten in der ganzen Schweiz erlaubt und für Senioren verbilligt ist. Wer die Stosszeiten meidet, in denen man mit dem eigenen Wagen übrigens kaum vorankommt sowie Busse und Bahnen voll sind, kann auf eine sehr bequeme Weise und günstig von einem Ort zum anderen kommen.

Unverwechselbar zu Zürich gehören auch die grossen Hotels, die schon im 19. Jahrhundert in Mode kamen. Zu jener Zeit also, als der Zürcher Stadtrat – die kommunale Regie-



zung – die Namen aller angereisten Hotelgäste noch in der Zeitung veröffentlicht sehen wollte: 1885 wurde der erste Fremdenführer mit immerhin 21 Zürcher Hotels gedruckt. Später ergänzte der Flughafen die Anreisemöglichkeiten mit Bahn und Auto, und weil Zürich sich auch zu einer Kongressstadt entwickelte, hielt der Boom an.

Wer heute in Zürich lebt oder nur kurzfristig in der Stadt ist, nutzt gern das umfangreiche kulturelle Angebot. Der Zoo liegt nur 25 Fussminuten vom Stadtzentrum entfernt, in der Kunsthalle finden mehrfach im Jahr spannende Ausstellungen statt, die über die Stadt und das Land hinaus für Aufsehen sorgen. Viele kleine Museen, wie das Kaffeemuseum am Ufer des Sees, bereichern den Alltag. Dazu kommen Parks und öffentliche Gärten, verschwegene Plätze im Zentrum des Niederdorfs oder lebendige Örtlichkeiten wie der Belle-

vue oder der Paradeplatz an der Bahnhofstrasse, welche nach wie vor ein Einkaufsparadies ist. An ihr befindet sich mit Sprüngli auch die berühmteste Zürcher Konditorei, während viele gute Restaurants eher in den Gassen der Umgebung, aber auch in den lebendigen Stadtvierteln ausserhalb des Zentrums angesiedelt sind. Während man gute Küche von einer Stadt wie Zürich erwarten darf, sind eigene Reben nicht selbstverständlich. Doch die wachsen tatsächlich noch hier, im Stadtteil Höngg, der noch ländlichen Charme ausstrahlt, oder unterhalb der FIFA auf dem Sonnenberg. Der Fussballverband ist übrigens nicht zufällig in Zürich: Dass internationale Organisationen ihren Sitz in der Stadt haben, hat Tradition. Aber wo anders als in Zürich kann es passieren, dass man Prominente aus Sport, Kunst und Politik auf der Strasse trifft, am Seeufer oder in der Bar?



HÜNTWANGEN. KORN, WEIN UND GESCHICHTE

Das Wappen von Hüntwangen gibt den Charakter der Gemeinde auch heute noch perfekt wieder. Sichel und Ähren sind zu sehen und liefern einen Hinweis auf die Einkommensquellen des Ortes über Jahrhunderte hinweg. Man müsste allerdings noch den Wein erwähnen, denn auch Reben und Winzer zählen zur Tradition Hüntwangers, das am Rande des Rafzerfeldes liegt, der einstigen Kornkammer der Region. Bekannt ist dieser Teil der Schweiz seiner fruchtbaren Böden wegen, nach wie vor besitzt die Landwirtschaft eine gewisse Bedeutung. Einen anderen Aspekt beleuchtet der alte Name des Ortes: Im 13. Jahrhundert wurde dieser urkundlich als Huntwangin erwähnt, was so viel wie Hirschweide bedeutet und auf den Wildbestand hinweisen dürfte. Und noch ein Wirtschaftszweig muss erwähnt werden. Der Rheingletscher hinterliess, als er sich vor langer Zeit zurückzog, eine Menge an Kies, der heute gewinnbringend abgebaut wird.

An touristischer Attraktivität muss sich Hüntwangen ebenfalls nichts vormachen lassen. Von hier aus hat man im Nu Schaffhausen erreicht, ist aber auch schnell in Zürich. Noch näher ist die Grenze zu Deutschland: Das baden-württembergische Hohentengen befindet sich nur ein paar Fahrminuten weit entfernt. Den ländlich-beschaulichen Charakter hat sich die Gemeinde über die Jahrhunderte bewahrt, pflegt sogar in besonderem Masse ihre Geschichte. Im 2014 eröffneten Dorfmuseum können sich die Besucher über die Vorzüge und Besonderheiten des Ortes in Vergangenheit und Gegenwart informieren. Auch die Bedeutung der Strohthuterei wird ausführlich erläutert: Für die sommerlichen Kopfbedeckungen hat sich die Gemeinde nämlich ebenfalls einen Namen gemacht. Im Kafi d'Schüür kann man sich bei einem Kaffee und hausgebackenem Kuchen von der Geschichtsstunde erholen, kann die berühmten Macarons kosten oder das Können der Hüntwanger Winzer testen.





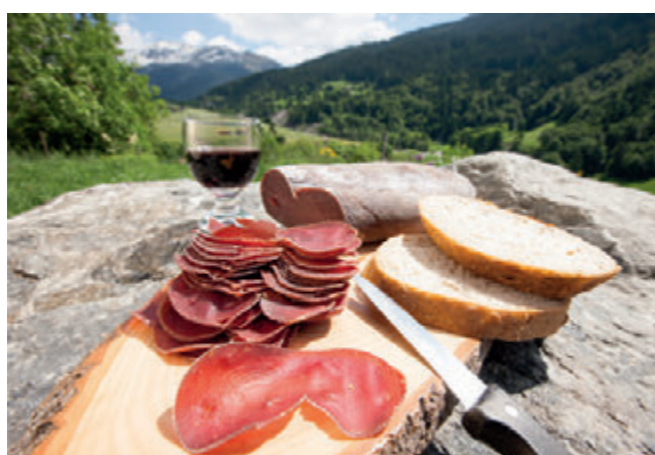
ST. GALLEN UND GRAUBÜNDEN: DER OSTEN DER SCHWEIZ



Der Bodensee ist nah, die Alpengipfel zeichnen sich in der Ferne ab: St. Gallen ist zu beneiden ob seiner einzigartigen Lage. Weil Deutschland am anderen Ufer sichtbar wird und die Grenze zu Österreich binnen weniger Fahrminuten erreicht ist, war die Stadt schon immer besonders weltläufig und international ausgerichtet. Ohne ihren Charakter zu verlieren, denn die Hauptstadt des Kantons St. Gallen besitzt noch viel von jenem historischen Charme, den schon die Besucher vergangener Jahrhunderte rühmten. Gegründet wurde St. Gallen durch den später heiliggesprochenen Mönch Gallus, der hier eine Klause erbaute, aus der wiederum die später weltberühmte Abtei hervorging. Ihre Gebäude, insbesondere die legendäre Stiftsbibliothek, prägen immer noch die Stadt: Vor allem die Stiftskirche ist es, die als Wahrzeichen des Ortes gilt. Doch auch die Altstadtstrassen und -gassen gehören zum Flair der Stadt. Zahlreiche Restaurants sorgen für Abwechslung vom Alltag, und die St. Galler Bratwurst hat es sogar, über die Grenzen der Stadt hinaus, zu Berühmtheit gebracht. Rechnet man dazu die vielfältigen Ausflugsmöglichkeiten, so wird klar, wes-

halb viele Schweizer ausgerechnet St. Gallen als eine der lebenswertesten Gemeinden des Landes ansehen: Mit Bus oder Bahn ist man binnen weniger Minuten im Appenzell, dem ländlichen Doppelkanton; auch die Fahrt in die Gemeinden am Bodenseeufer dauert nicht lange. Und wer dort eine Portion Felchen bekommt, den wohl berühmtesten Seefisch, oder die in der Schweiz besonders geschätzten Eglis, kann die kulinarischen Vorzüge des Kantons am besten auskosten. Was den Weinbau angeht, sollte man St. Gallen aber auch nicht unterschätzen: Ausser leichten, frischen Weissweinen werden gern kraftvolle Rote und süsse Spezialitäten erzeugt.

Wein spielt auch im Kanton Graubünden eine wichtige Rolle, allerdings begrenzen die klimatischen Bedingungen diesen auf wenige, eher tief gelegene Gebiete. Doch auch hier, vor allem in der Bündner Herrschaft, die sich südlich an den Kanton St. Gallen anschliesst, kommt der Rebbau bisweilen an seine Grenzen, vor allem in sehr kühlen Jahren. Nichtsdestotrotz haben sich die Winzer einen bemerkenswerten Ruf erarbeitet und tragen damit auch zur Beliebtheit des Kantons bei. Graubün-



den ist für seinen Tourismus berühmt, bietet sowohl in der Winter- als auch in der Sommersaison vielfältige Erholungsmöglichkeiten und profitiert zu beiden Zeiten von der dramatisch schönen Berglandschaft. Die unterschiedlichen Gegenden des Kantons besitzen jeweils eigenen Reiz: die Surselva etwa, in der beispielsweise Snowboarder auf ihre Kosten kommen, oder das Schanfigg, an dessen oberem Ende die berühmte Berggemeinde Arosa liegt. Besonders viele Feriengäste schätzen das Engadin, in dem der Legende nach im 19. Jahrhundert der Wintertourismus erfunden wurde. St. Moritz, Celerina oder Pontresina bieten im Sommer unzählige Wandermöglichkeiten, sommers wie winters aber eine Hotellerie und Gastronomie auf höchstem Niveau. Nirgendwo anders als in Graubünden befindet sich auch eines der drei Schweizer Drei-Sterne-Restaurants: das Schloss Schauenstein in Fürstenaau.

Apropos Niveau: Auch die Zugverbindungen können mit dem touristischen Ruf Graubündens mithalten. Die Berggemeinden sind entweder mit der Rhätischen Bahn oder mit den Postbussen erreichbar. Und weil die Bündner seit jeher mit Schnee und Eis leben, sind Zugausfälle und Verspätungen selbst im Januar oder Februar selten. Da alle Verbindungen sollte man wenigstens einen Tag für eine Besichtigung einplanen: Das historische Zentrum der ältesten Stadt der Schweiz besitzt romantisch anmutenden Charme, Post- und Kornplatz lohnen ebenso den Besuch wie Kathedrale und Theater. Anders als im Falle St. Gallens ist die Bedeutung des Ortsnamens allerdings nicht geklärt: Welchen Ursprung das Wort Chur hat, konnten Wissenschaftlicher noch nicht zweifelsfrei erforschen.



INDIVIDUELL, FAMILIÄR, PERSÖNLICH

Einen Hausprospekt gibt es nicht im Betagtenheim Mattenhof, und auch sonst ist vieles anders als in einer normalen Residenz für alte und pflegebedürftige Menschen. So ist beispielsweise die klassische Form der Anmeldung unbekannt in dem Berner Heim, das auf mehr als 100 Jahre Geschichte zurückblicken kann. Wer sich für einen Aufenthalt interessiert, kommt zum gegenseitigen Kennenlernen vorbei. War das erste Beschnuppern erfolgreich, steht der Aufnahme auf die Warteliste und einem möglichen Einzug indes nichts mehr im Wege. Ausdrücklich heisst man hier alle herzlich willkommen, lässt jedem seine Freiheiten. Hohe Individualität sei wichtig, verrät man, und statt gross und immer grösser zu werden, bleibt man lieber klein und überschaubar – individuell eben. Die familiäre Atmosphäre ist im ganzen Haus zu spüren und auch den christlichen Hintergrund der Institution Mattenhof erkennt man. Einst war die Kirchgemeinde direkt Träger, heute kümmert sich ein

Verein um alle Belange und sorgt für personelle Unterstützung: Neben den hauptamtlichen Mitarbeitern sind stets ehrenamtliche Helfer mit von der Partie, begleiten die Bewohner auf den Berner Markt oder beim Behördengang – was gerade ansteht. Obwohl das Heim in einer sehr ruhigen Strasse liegt, ist das Zentrum der Stadt im Nu erreichbar. Spätestens zum Mittagessen allerdings sind fast alle zurück in der Konsumstrasse, denn die Küche geht auf die Bedürfnisse ein. Auch hier gilt: Das Angebot mag nicht so umfangreich sein wie in einem Heim mit vielen hundert Bewohnern, doch es zählt Qualität vor Quantität. Viele der servierten Gerichte sind unter dem Oberbegriff „wie bei Mutttern“ zusammengefasst und lassen die Menschen an ihre Kindheit zurückdenken: Mal steht ein Kalbsvressen auf dem Plan, dann sind es Älplermakronen oder Hackbraten mit Kartoffelstock. Individuell, familiär und persönlich geht es auch bei Tisch zu!

BETAGTENHEIM MATTENHOF
Konsumstrasse 21 · CH-3007 Bern
Telefon 0041 (0)31/3848080
info@betagtenheim-mattenhof.ch
www.betagtenheim-mattenhof.ch

