



Bild: Dominique Meienberg

Die selbstorganisierten Veranstaltungen der IG Irchel haben Tradition. Der Spaghettiplausch ist jeweils ausgebucht.

**Gemeinsam statt einsam**

## **Allein wohnen – zusammen leben**

*Liebe Mieterinnen und Mieter*

*Im Februar dieses Jahres wirkten vier SAW-Mieterinnen und -Mieter in der Sendung «Puls» des Schweizer Fernsehens zum Thema Ernährung im Alter mit. Die Sendung zeigte unter anderem auf: Im Alter haben wir einen erhöhten Proteinbedarf. Doch nicht nur unser Körper verändert sich, wenn wir älter werden. «Das Alter hat viele Gesichter. Wir richten unser Handeln danach aus.» So lautet auch einer der zehn Grundsätze der Altersstrategie der Stadt Zürich. Wir treffen auf neue Lebensumstände, leben zunehmend allein und sind vielfach aufgefordert, unser Handeln neu auszurichten. Sind wir deshalb einsamer als in jungen Jahren? Wir sind dieser Frage nachgegangen. «Nur 10 Prozent aller Hochbetagten fühlen sich sozial isoliert», bestätigt uns der Soziologe und*

*Altersforscher Prof. Dr. François Höpflinger der Universität Zürich aufgrund seiner aktuellen Forschungen. Die SAW-Mieterin Prisca Jenny lebt es uns vor und sagt von sich «Einsamkeit im Alter. Das Gerede darüber habe ich noch nie verstanden.» Die Mieterinnen und Mieter der Siedlung Irchel, denen Sie in dieser Wohnzeitung und ausführlicher noch im neuen Jahresbericht begegnen, stehen beispielhaft für ältere Menschen, die selbständig und allein wohnen, aber in einer Gemeinschaft leben und sich sozial engagieren. Auch, wenn es Kraft und Mut kostet, sich neu auszurichten und auf Menschen zuzugehen – es lohnt sich.*

*Waltraud Wacht,  
Verantwortliche Kommunikation*

## Einsamkeit im Alter?

# Nicht, wenn man gute Nachbarn hat

Was Mieterinnen und Mieter der SAW schon lange wissen, ist jetzt wissenschaftlich erhärtet: Die Gleichung «alt + allein = einsam» gilt nicht mehr. Neue Studien zeigen, dass ältere Menschen heute besser in Beziehungsnetze eingebunden sind als die Generationen vor ihnen. Wichtig: ungezwungene Kontaktmöglichkeiten. Bei der SAW sind sie Alltag.

Text: Isabel Baumberger, Bilder: Dominique Meienberg



Ein Abend Anfang November in der Alterssiedlung Irchel, Zürich-Oberstrass. Der hell erleuchtete Gemeinschaftsraum ist bis auf den letzten seiner 42 Plätze besetzt und scheint förmlich zu dampfen vom Duft verschiedener Spaghettisaucen in drei grossen Töpfen. «Erika, wir sind so weit», sagt einer der rotbemühten Herren, welche eben noch emsig in den Töpfen gerührt haben, mit ernster Miene. Erika Vonderschmitt, die nun das Buffet freigibt, gehört zu den Gründerinnen der «IG Irchel», einem lockeren Zusammenschluss von Mieterinnen und Mietern, die sich um das Sozialleben in der Siedlung kümmern. Jeden ersten Montag im Monat trifft man sich zu Vorträgen oder Spielabenden, manchmal auch zu Museumsbesuchen und einmal pro Jahr zu einem Tagesausflug. Auch den wöchentlichen Jassnachmittag hat die IG Irchel ins Leben gerufen, ebenso

den kleinen Lesezirkel, der gerade «Der Spieler» von Dostojewski liest. «Als unsere Siedlung Mitte der Nullerjahre saniert wurde und die schönen neuen Gemeinschaftsräume da waren – mit Küche und allem, was es braucht –, sagte ich mir: Da drin muss doch jetzt etwas laufen», erklärt Vonderschmitt, die heute, mit über 90 Jahren, immer noch viele Anlässe gestaltet. Aber auch neben diesen organisierten Aktivitäten habe man hier gute nachbarschaftliche Kontakte und helfe einander auf unkomplizierte Weise, sagt ihre Nachbarin Margrit Herzog. «Nach dem Tod meines Mannes war mir dieses Netz eine grosse Hilfe», erzählt die über 80-Jährige. «Als ich vor kurzem in eine 2-Zimmer-Wohnung im gleichen Haus umzog, haben mich die Nachbarinnen und Nachbarn geradezu überhäuft mit Hilfsangeboten, manchmal hatte ich am gleichen Tag zwei Einladungen zum Mittag-

essen.» Auch gebe es viele ungezwungene Begegnungsmöglichkeiten – zum Beispiel im grosszügig gestalteten Eingangsbereich bei den Briefkästen oder in der Gartenanlage zwischen den Häusern.

### Weniger, dafür bessere Sozialkontakte

Gerade solche alltäglichen Kontakte seien im Alter sehr wichtig, sagt der Soziologe und Altersforscher Prof. Dr. François Höpflinger, der in der akademischen Leitung des Zentrums für Gerontologie der Universität Zürich sitzt und sich unter anderem intensiv mit dem Thema Wohnen im Alter befasst. «Der quantitative Bedarf an Sozialkontakten nimmt im Alter ab», so Höpflinger. Dieser Rückzug habe nichts mit Einsamkeit oder Verbitterung zu tun, wie entsprechende soziologische Studien nachwiesen. Ohnehin stehe in der Beziehungspflege für

ältere Menschen nicht die Quantität im Vordergrund, sondern die Qualität, und die habe sich in den letzten dreissig Jahren markant verbessert: Laut mehreren Untersuchungen fühlten sich vor 25 Jahren unter den zu Hause lebenden, über 80-jährigen Männern noch fast 30 Prozent häufig oder sogar immer einsam.



Einer davon seien die technischen Möglichkeiten, die nicht nur verfügbarer sind als früher, sondern auch unbefangener und intensiver genutzt würden. «Die Mobilität durch den öffentlichen Verkehr ist höher, Reisen ist verhältnismässig billiger geworden, was gegenseitige Besuche auch über grössere Distanzen sowie gemeinsame Ausflüge ermöglicht. Dazu kommen Kommunikationsmittel wie Skype oder E-Mail. Zur Stärkung individueller sozialer Netze im Alter hat laut

demografische Entwicklung die absolute Anzahl der Betroffenen grösser geworden sei, auch wenn ihr Anteil an der Gesamtheit der Altersgruppe abgenommen habe. «Wir nehmen diese Minderheit deshalb eher wahr als früher. Auch leiden diejenigen, die heute isoliert sind, stärker darunter. Ähnlich wie Armsein in einem reichen Land ist auch das Einsamsein in einer Umgebung, wo es die meisten anderen nicht sind, besonders schwierig.» Umso wichtiger seien gute Kontakte in der unmittelbaren Nachbarschaft, so Höpflinger. Als Sozialpartner mit antidepressiver Wirkung nicht zu unterschätzen seien auch Haus-



Von den Frauen waren es 20 Prozent. 2011 war dieser Anteil in der gleichen Region bei den Männern auf 10, bei den Frauen auf 12 Prozent gesunken. Und gaben 1979 noch weniger als die Hälfte aller Befragten an, mindestens eine Freundschaft zu pflegen, so war 2011 eine Mehrheit von 78 Prozent mit mindestens einer Person befreundet. Satte 50 Prozent hatten sogar mehr als drei Freunde.

Wie erklärt Altersforscher Höpflinger diese frappante Entwicklung? Insgesamt seien die sozialen Beziehungen vielfältiger und selbstbestimmter geworden, erklärt er: «Früher war das Beziehungsnetz weitgehend geprägt durch Verwandtschaft, Nachbarschaft, Schule und Arbeit. Heute sind die Möglichkeiten breit gefächert, und man kann die Intensität der Kontakte besser steuern.» Dazu beigetragen hätten verschiedenste Faktoren.

Höpflinger auch die markant verbesserte wirtschaftliche Situation älterer Menschen geführt: «Die meisten können sich heute leisten, was zur Pflege sozialer Kontakte nötig ist: jemanden zu sich zum Essen einladen, einen Übernachtungsgast beherbergen, gemeinsam ins Kino gehen und so weiter.» Auch der viel bessere Gesundheitszustand alter Menschen erlaubt mehr soziale Kontakte: «Man ist länger mobil und geistig wesentlich fitter als die vorigen Generationen, kann also auch im hohen Alter neue Beziehungen aufbauen.»

**Nur 10 Prozent Einsame – aber sie leiden heute stärker**

Wenn sich nur noch 10 Prozent aller hochbetagten Menschen sozial isoliert fühlen, warum klebt dann das Klischee von der Einsamkeit im Alter so hartnäckig in unseren Köpfen? Weil, sagt Höpflinger, durch die

tiere, meint der Soziologe. Er findet es erfreulich, dass Mieterinnen und Mieter der SAW nicht nur Kleintiere, sondern auch Katzen und Hunde halten dürfen.



**SAW- Jahresbericht 2013**

Ab Mai 2014 können Sie den Bericht mit dem Schwerpunktthema «Allein wohnen – zusammen leben» kostenlos bei der SAW bestellen: Telefon 044 247 73 33 wohnenab60@zuerich.ch PDF-Download unter: [www. wohnenab60.ch](http://www.wohnenab60.ch)

**Prisca Jenny wohnt seit 2009 in der Siedlung Irchel**

## «Ich finde nicht, dass man versauert unter lauter Alten»

Die ehemalige Lehrerin Prisca Jenny, geboren 1927, ist seit 55 Jahren Witwe und hat drei Kinder allein aufgezogen. Heute bewohnt die fünffache Grossmutter mit WG-Erfahrung eine grosszügige Parterre-Wohnung in der Siedlung Irchel.

*Text: Isabel Baumberger, Bilder: Dominique Meienberg*

«Einsamkeit im Alter? Das Gerede darüber habe ich noch nie verstanden. Für mich ist Alleinsein nichts Negatives, im Gegenteil. Wenn ich mich je einsam fühlte im Leben, dann eben gerade nicht im Zustand des Alleinseins, sondern in Situationen, in denen ich von vielen Menschen umgeben war, ohne mich zugehörig zu fühlen. Etwa auf einer Gruppenreise mit lauter Pärchen, die nichts mit mir anzufangen wussten. Wenn ich aber in meiner Agenda jetzt öfter mal eine blanke Seite sehe, freue ich mich und denke: Dieser Tag gehört ganz mir allein. Dann lese ich morgens in aller Ruhe die Zeitung, löse mein Sudoku und pussle etwas im Haushalt herum. Danach schreibe ich Briefe, male, lese oder denke vielleicht über ein Problem nach, das mich beschäftigt, und halte so Zwiesprache mit mir. Beim Pflegen der Pflanzen in meinem kleinen Gärtchen allerdings wird das Alleinsein meistens bald unterbrochen. Denn ich wohne an einem Weg, der die Siedlung durchquert; da geht kaum jemand vorbei, der mir nicht mindestens zuwinkt. Oft wechselt man ein paar Worte, und nicht selten bleibt jemand gleich auf einen Schwatz und eine Tasse Tee.

Nein, einsam bin ich hier nicht, aber die Fähigkeit, mit sich selbst gut auszukommen, ist für mich essenziell. Nur wer allein sein kann, kann auch auf andere Menschen zugehen. Ich habe zehn Jahre lang in einer Alters-Wohngemeinschaft gelebt und dabei eine interessante Erfahrung gemacht: Alle, die bei uns einzogen, um der Einsamkeit zu entgehen, zogen bald wieder aus. Denn da sie mit sich selbst nicht zurechtkamen, waren sie



auch nicht fähig, mit anderen zusammenzuwohnen.

Als ich in der Siedlung Irchel einzog, hatte ich zunächst etwas Mühe damit, ausschliesslich von älteren Menschen umgeben zu sein. Doch dann wurde mir klar, dass ich selbst ja auch alt und ein bisschen zerbrechlich bin und also hierher gehöre, das schmeckt keine Geiss weg. Ab diesem Moment war ich mit der Situation versöhnt und erkannte die grossen Vorteile, die dieses Wohnmodell bietet. Wir sitzen nämlich alle irgendwie im gleichen Boot, und eins verbindet uns bei allen Unterschieden: Wir sind alt, wollen aber möglichst lange autonom leben. Dass man versauert unter lauter Alten, finde ich gar nicht, im Gegenteil. Mir sind die Älteren unter den Alten ein Vorbild, und ich kann den Jüngeren vielleicht auch etwas mitgeben. Bloss gegen die Einsamkeit weiss ich kein Rezept. Weil sie mir fremd ist.»

## SAW-Direktorin Vera Rentsch nach einem Jahr Amtszeit

### «Die Vielfalt des Lebens in den Siedlungen beeindruckt»

Seit März 2013 leitet Vera Rentsch die SAW. Sie ist 51 Jahre alt und war als Dozentin, Unternehmensberaterin und Direktorin der Schweizerischen Multiple Sklerose Gesellschaft tätig. Nun blickt sie auf ihr erstes Jahr als Direktorin der SAW zurück. *Text: Isabel Baumberger, Bild: Dominique Meienberg*

**Vera Rentsch, nach einem Jahr merkt man langsam, ob man an einem neuen Ort angekommen ist. Wie fühlt es sich an?**

Ich bin gut angekommen. Zum einen hier in der Geschäftsstelle an der Feldstrasse, wo ich den Austausch mit den Mitarbeitenden sehr schätze. Zum anderen war es auch spannend, in den Siedlungen mit Mieterinnen und Mietern ins Gespräch zu kommen. Zum Beispiel mit dem Ehepaar, das früher eine Beiz hatte und jetzt innerhalb einer Siedlung regelmässig einen Mittagstisch bekocht. Oder mit einer Frau, der ich zum 100. Geburtstag gratulieren durfte. Sie freute sich, brachte aber auch zum Ausdruck, dass sie nun müde sei und dem Ende ihres reichen Lebens schon fast etwas ungeduldig entgegen sehe. Solche Begegnungen berühren mich und führen mir die beeindruckende Vielfalt des Lebens in den Siedlungen immer wieder neu vor Augen.

**Wo setzen Sie in der Führung des Unternehmens SAW Akzente, was wird in Zukunft anders angepackt werden mit Ihnen als Direktorin?**

Mir ist sehr wichtig, dass es uns gelingt, auch in Zukunft qualitätsvolle, aber günstige Wohnungen anzubieten. Dabei steht für mich das Kostenbewusstsein im Vordergrund; der architektonische Chic muss demgegenüber etwas zurückstecken. Denn ich gehe davon aus, dass die Entwicklung der Einkommen älterer Menschen in Zukunft eher abflachen wird. In einigen Jahren werden wir vermehrt Menschen sehen, die mit sehr wenig Geld auskommen müssen. Ehemals alleinerziehende Mütter zum Bei-

spiel, die nie voll berufstätig waren und deren Renten entsprechend klein sind. Oder Menschen mit Migrationshintergrund, die hier im Niedriglohnbereich gearbeitet haben. Da kommen grosse Herausforderungen auf uns zu.



**Schwerpunktthema dieser Wohnzeitung ist die Frage, wie ältere Menschen mit dem Alleinsein umgehen. Man hat ja dieses Bild im Kopf: Alt und allein gleich einsam und verbittert. Wie erleben Sie die Leute, denen Sie in den Siedlungen begegnen?**

Die allermeisten, mit denen ich gesprochen habe, scheinen mir erfrischend gut unterwegs zu sein, sogar dann, wenn sie mit körperlichen Einschränkungen leben müssen. Es findet viel nachbarschaftlicher Austausch statt, aber auch Kontakte zu Verwandten und Freunden werden gepflegt. Von daher denke ich, dass das Klischee

vom alten einsamen Menschen auf unsere Mieterinnen und Mieter im Allgemeinen nicht zutrifft.

**Sie sprachen von den kommenden Generationen älterer Menschen, die nur wenig Geld zur Verfügung haben werden. Diese haben laut wissenschaftlichen Studien ein erhöhtes Einsamkeitsrisiko. Kann das soziale Leben in den SAW-Siedlungen diese Entwicklung auffangen?**

Ich denke, hier liegt genau die Chance des SAW-Konzepts. Denn bei uns ist man umgeben von Menschen, die einen ähnlichen Erfahrungshintergrund haben wie man selbst. Man kann sich gemeinsam an historische Ereignisse, aber auch an den früheren Alltag erinnern und vieles miteinander teilen, von dem die nachfolgenden Generationen nichts mehr wissen. Das schafft Vertrautheit und ist im Alter sehr wichtig, von daher wirkt diese Art, zu wohnen tatsächlich dem Vereinsamungsrisiko entgegen. Und da unsere Siedlungen stets in ein Quartier eingebettet sind und zum Teil Kinderspielplätze oder sogar ein Mutter-Kind-Zentrum beherbergen, besteht immer auch die Möglichkeit zu Kontakten zwischen den Generationen.

**Letzte Frage: Fühlen Sie sich manchmal einsam?**

Nein, überhaupt nicht. Ich bin sehr gern allein und freue mich, wenn ich nach einem proppenvollen Arbeitstag die Tür zu Hause hinter mir zumachen kann. Aber fürs Alter habe ich einen anderen Plan: Mit einer Freundin diskutiere ich immer wieder mal darüber, dereinst zusammen eine Wohngemeinschaft zu gründen. Bis im Alter von 30 Jahren habe ich immer in Wohngemeinschaften gelebt und schätze diese Wohnform sehr. Ich hoffe zuversichtlich, dass sie auch im Alter gut funktionieren wird.

## Proteinmangel als Grundproblem im Alter

### «In jede Mahlzeit gehört eine Portion Eiweiss»

**Proteine sind wichtig für die Muskelstruktur und den Knochenaufbau. Viele ältere Menschen leiden an Eiweissmangel, ohne dass sie es merken. Dieser Form der Fehlernährung vorzubeugen ist relativ einfach. Das Problem liegt eher darin, sich eines möglichen Defizits überhaupt erst bewusst zu werden.**

*Text und Bilder: Maya Doetzki*

Das hat beide überrascht. «Wie wichtig Eiweiss in der Ernährung ist, war mir so nicht klar», sagt Erwin Ramseier. Anne Sieber formuliert es ähnlich: «Wie viele Proteine ich täglich zu mir nehmen sollte, habe ich erst durch diese Fernsehsendung erfahren.»

Anne Sieber und Erwin Ramseier sind zwei von vier Bewohnerinnen und Bewohnern der Stiftung Alterswohnungen der Stadt Zürich SAW, die bei einer Sendung «Puls» des Schweizer Fernsehens mitgewirkt haben (ausgestrahlt am 24. Februar 2014).

Das Puls-Team errechnete den Tagesbedarf an Proteinen nach Alter, Gewicht und Grösse, für Anne Sieber 77–92 Gramm, für Erwin Ramseier 72–86 Gramm Eiweiss. Dann wurde abgewogen und aus-

gerechnet, wie viele Proteine in den Mahlzeiten steckten, die Anne Sieber und Erwin Ramseier vor der Kamera auf den Tisch brachten. Beide verpassten die empfohlene Tagesmenge.

Ist Eiweiss die neue Mode in der Ernährungslehre? «Das Thema ist nicht neu», widerspricht der langjährige Stadtarzt Albert Wettstein, «aber die Kenntnisse darüber sind weniger verbreitet als der Proteinmangel.» Albert Wettstein bezeichnet Eiweissmangel sogar als ein Grundthema des Alters, so wie die Demenz eines ist. «Proteine sind wichtig für die Rücken- und Oberschenkelmuskulatur und für die Knochenmasse. Eine Unterversorgung mit Proteinen kann zu einer Störung des Immunsystems und zu Knochenbrüchen von Hüfte und

Oberschenkel führen. Viele ältere Menschen ahnen nicht, dass sie sich mangelhaft ernähren. Betagte sind generell schneller satt. Sie essen weniger und nehmen so auch weniger Proteine zu sich.»

Es gibt viele Gründe, warum einem im Alter der Appetit vergehen kann: Geschmacks- und Geruchssinn lassen nach, beissen wird mühsam und man sitzt plötzlich allein am Tisch, nachdem man das ganze Leben lang die Mahlzeiten gemeinsam mit der Familie oder einem Partner genossen hat. Also schiebt man sich ein paar Gabeln in den Mund und fühlt sich schon satt.

«Man spürt Eiweissmangel nicht sofort, das kommt schleichend», überlegt Anne Sieber. Bei ihr war und ist Eiweissmangel allerdings kein Problem. Sie kämpfte gegen einen hohen Cholesterinspiegel. Als ihre Ärztin vor ein paar Jahren diese Diagnose stellte, fühlte sich Anne Sieber herausgefordert: «Ich holte mir Bücher und machte mich



**Anne Sieber (1943)** interessiert sich für das Thema Ernährung aus persönlichen und früherer auch aus beruflichen Gründen. In ihrem ersten Beruf war sie Haushaltslehrerin, danach bildete sie sich zur Sozialarbeiterin weiter und arbeitete viele Jahre in Heimen. Den Heimköchen stellt sie ein gutes Zeugnis aus. Es werde viel für deren Weiterbildung getan, weiss sie.



**Erwin Ramseier (1949)** kocht für sich und seine Frau. Gut ernährt zu sein ist ihm wichtig, denn er bewegt sich viel, wandert, fährt Ski und beteiligt sich dieses Jahr zum 16. Mal am 4-tägigen Marsch «Vierdaagse» (Internationaler Viertages-Marsch) im holländischen Nijmegen. Zudem ist er fast jeden Tag unterwegs als Freiwilliger beim Fahrdienst des Roten Kreuzes.

schlau über richtige Ernährung.» Sie verbannte alle Fertigprodukte aus dem Haushalt, verzichtete konsequent auf Süssspeisen, kochte von Grund auf alles selbst. Nach einem halben Jahr war der Cholesterinwert wieder im Lot. Die Proteinfraage sei aber nie angesprochen worden, sagt sie.

### 80 Gramm Proteine täglich

Dass sie die berechnete Menge nicht erreicht hat, beunruhigt sie nicht, denn im normalen Alltag passiere ihr das kaum. Die ernährungsbewusste Frau beginnt jeden Tag mit einem Müesli mit Quark und Sojamilch. Für die Fernsehsendung hatte sie das Müesli durch ein «Konfibrot» ersetzen müssen. «Das gehört eben für viele zum Morgenessen, und das wollte das Fernsehen zeigen. Ich hatte nicht einmal «Konfi» im Küchenschrank», gesteht Anne Sieber und lacht herzlich. Das Fernseh-Team hatte ein Glas mitgebracht.

Auch Erwin Ramseier, ein schlanker und aktiver Mann, lag knapp unter seinem Wert. «Es hat mich erstaunt, wie schwierig es ist, auf den optimalen Wert zu kommen», wundert er sich im Rückblick. «Meine Frau und ich essen gesund, jeden Tag Salat, Gemüse und Fleisch. Es war Zufall, dass an diesem Fernsehtag nicht zwei Koteletts auf den Tellern lagen.» Die Ramseiers sehen auch keine Notwendigkeit, ihre Ernährung zu ändern. «Saucen enthalten auch Eiweiss, das wurde nicht mitgezählt.» Und noch eine Leidenschaft, die Erwin Ramseier hat, wurde ausgelassen: Schokolade. Auch darin stecken Proteine. Für Erwin Ramseier geht das in Ordnung: «Es war toll, bei der Sendung mitzuwirken. Es ging ja darum, andere Menschen auf etwas hinzuweisen. Auch wir haben vorher nicht gewusst, wie wichtig Proteine sind.»

In der Sendung «Puls» wurde es vorgerechnet: 80 Gramm Proteine stecken in 400 Gramm Schweinefleisch, 300 Gramm Käse oder sieben Eiern. Allerdings wäre es weder

ratsam noch wünschenswert, täglich sieben Eier zu verspeisen! Das ist auch nicht nötig. Abwechslung bringt Ausgewogenheit. Das ist für den langjährigen Stadtarzt Albert Wettstein ein eiserner Grundsatz und er empfiehlt: «Machen Sie es sich zur Regel, dass jede Mahlzeit einen Bestandteil Eiweiss enthält!»

Das tönt komplizierter, als es ist. Albert Wettstein: «Nehmen Sie zum Frühstück einfachein Stück Käse. Rühren Sie in die Salatsauce einen Löffel Joghurt. Gönnen Sie sich zum Nachtessen ein Stück Lachs oder eine geräucherte Forelle. Fisch und überhaupt alles, was aus dem Wasser kommt, enthält viel Eiweiss. Und natürlich sind Fleisch und Milchprodukte proteinhaltig.» Und was tun jene Menschen, die an einer Milchunverträglichkeit leiden? Albert Wettstein: «Da kann man sich mit Gemüse behelfen. Linsen und Soja zum Beispiel sind sehr zu empfehlen.»

### Ovomaltine als Eiweissbombe

Tatsächlich enthalten viele köstliche altmodische Schweizer Speisen Eiweiss: Hörnli mit Schabziger, Erbsen an weisser Sauce, Speck und Bohnen ... Speck? Da ist nicht das Fett (allein) das Problem, sondern das Kauen. Albert Wettstein rät: «Wer Mühe mit dem Kauen hat, sollte Eiweiss vermehrt als Getränk zu sich nehmen. Statt einem Kaffee Crème sollte es dann eben

ein Milchkaffee sein, der aus einem Drittel Milch besteht. Oder man trinkt ein Glas Ovomaltine.» Dieses Getränk ist geradezu eine Eiweissbombe. Wie schon der Name sagt, enthält Ovomaltine Ei (vom Lateinischen ovum) und Malz (vom Englischen malt), Milchpulver und Molkenpulver. Zudem rührt man den Powerdrink mit Milch an. Kritiker weisen allerdings auf den hohen Zuckergehalt hin. Also gilt auch hier: Mass halten. Vielfalt macht die Welt bunt.

Anne Sieber sieht es so: «Man kann die Ernährung auch mit einem Eiweiss-Shake ergänzen. Wichtig ist, man darf sich nicht verunsichern lassen. Ältere Menschen, denen es gesundheitlich relativ gut geht, sollten den Faden beibehalten und weiter essen, was ihnen vertraut ist. Gschwelkti mit Quark oder Omeletten, da steckt Eiweiss drin. Allerdings jeden Tag nur AHV-Forellen reichen natürlich nicht.» AHV-Forellen? Anne Sieber lacht: «Kennen Sie die nicht? Das sind doch Kafimöcken\*!»

\*Milchkaffee mit Brotbrocken

Bild: Ursula Meisser



**Dr. Albert Wettstein** (1946) war von 1983 bis 2011 Leiter des stadtärztlichen Dienstes der Stadt Zürich und in dieser Funktion Berater für medizinische Fragen der entsprechenden städtischen Ämter. Für die Stiftung Alterswohnungen der Stadt Zürich SAW hat er etliche Projekte entwickelt, unter anderem auch die SEBA®-Kurse im Bereich Selbständig bleiben im Alter, siehe auch Wohnzeitung Nr. 2/2013. Als Arzt ist er bei seinen vielen Hausbesuchen auch mit dem Problem der Mangelernährung konfrontiert worden.



### April

#### Donnerstag, 24. April, 14 Uhr Monika Stocker – Zürich aus einer anderen Sicht

Erlebnisse aus einem facettenreichen Leben.

Monika Stocker, Vorsteherin des Sozialdepartements der Stadt Zürich von 1994 bis 2008

Siedlung Krone Altstetten, Feldblumenstrasse 9, 8006 Zürich

### Mai

#### Donnerstag, 22. Mai, 14 Uhr Bewegt mit Everdance

Solotanzspass in der Gruppe zu Hits aus den 1940er- bis 1970er-Jahren.

Helen Rüegg, Tanzpädagogin, Zürich  
Siedlung Hirzenbach, Hirzenbachstrasse 85, 8051 Zürich

### Juni

#### Donnerstag, 19. Juni, 14 Uhr Züri-Tram – eine Erfolgsgeschichte

Seit bald 120 Jahren auf Schienen unterwegs. Tramgeschichte und Tramgeschichten.

Jürg Wyser, Musemspräsidentator, Zürich

Siedlung Krone Altstetten, Feldblumenstrasse 9, 8006 Zürich

Auszug aus dem Veranstaltungsprogramm der SAW.

Weitere Programminfos unter [www.wohnenab60.ch](http://www.wohnenab60.ch)

### 330 begeisterte SAW-Mieterinnen und Mieter in der Tonhalle

Bereits zum zweiten Mal konnte die SAW – zusammen mit Festival Classics – Konzertkarten für die Tonhalle verlosen. Sieben auserlesene junge Musikerinnen und Musiker aus der Türkei begeisterten das Publikum mit Werken von Beethoven, Schumann und Mendelssohn. Die jungen Künstlerinnen und Künstler studieren in verschiedenen Städten Europas und sind für das Kammermusikonzert am 9. März zum ersten Mal zusammen nach Zürich

gekommen. Das Projekt «Junge Musiker auf der Weltbühne» fördert hoch talentierte Nachwuchstalente und bietet ein Sprungbrett für eine internationale Karriere.

Wir danken Festival Classics für die grosszügige Unterstützung.



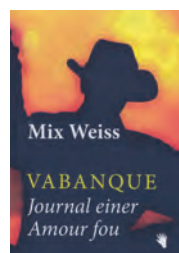
Nachwuchstalent:  
Dorukhan Doruk,  
Cello



### Journal einer Liebenden

Im hohen Alter von fast 90 Jahren schreibt Mix Weiss in ihrem anrührenden Buch «Vabanque» über ihre Amour fou. Diese liegt 35 Jahre zurück, doch die Liebe zu Vladimir ist geblieben.

Vladimir, eigentlich Miguel, stammte von Fahrenden ab, lebte auf der Strasse und eroberte mit Charme und Leidenschaft das Herz der damaligen Journalistin Mix Weiss. Sechs Jahre lang waren sie ein Paar. Mix Weiss schreibt mit grosser Leichtigkeit, Leidenschaft und viel Wärme. Vor acht Jahren hat sie damit begonnen, ihre Aufzeichnungen zu einem Buch zu formen, «aber ohne die Unterstützung meines Neffen, der mir eine Sekretärin zur Seite stellte, hätte ich es wohl nicht fertiggebracht», sagt sie gegenüber dem Tages-Anzeiger.



Mit 76 Jahren veröffentlichte Mix Weiss ihren ersten Roman «Kupferblues» und beweist, dass man auch mit fast 90 Jahren mit einer Liebesgeschichte verzaubern kann.

Weiss, Mix, «VABANQUE, Journal einer Amour fou», Bilgerverlag, 145 Seiten, ISBN 978-3-03762-026-7, CHF 29.90.



Bild: Livio Piatti

Mix Weiss hat das erlebt, wovon viele träumen: eine verrückte Liebe, die das Leben aus den Angeln hebt.

## Impressum

Die «wohnzeitung» erscheint viermal im Jahr. Nächste Ausgabe: Juli 2014 / Redaktionsschluss: 4. Juni 2014

Auflage: 4000 Exemplare, gedruckt auf RecyStar, 100% Altpapier

**Herausgeberin** Stiftung Alterswohnungen der Stadt Zürich SAW, Feldstrasse 110, 8026 Zürich

Tel. 044 247 73 33, Fax 044 247 73 40, [wohnenab60@zuerich.ch](mailto:wohnenab60@zuerich.ch), [www.wohnenab60.ch](http://www.wohnenab60.ch)

**Redaktionsleitung** Waltraud Wacht, Verantwortliche Kommunikation SAW

**Redaktionskommission** Vera Rentsch, Direktorin SAW

**Gestaltung** Claudia Labhart, Zürich **Korrektorat** Eliane Maria Degonda, Zürich **Druck** Printoset, Zürich