

August 2023



# Domicil Zeitung

Die erste Zeitung für Leben und Wohnen im Alter



Heinrich Müller  
In seinem  
Garten hat  
er die Welt  
im Blick

**Seite 10**

«Eine abwechslungs-  
reiche Bepflanzung  
regt die Sinne an»

**Seite 4**

Tipps für entspanntes  
Gärtnern

**Seite 6**

# Dafür ist ein Kraut gewachsen

Viele Pflanzen besitzen gesundheitsfördernde oder gar heilende Eigenschaften. Und das Beste: Einige wachsen direkt vor der Haustür – ob im eigenen Garten oder am Wegrand. Wir zeigen Ihnen die bekanntesten und wie sie wirken.



## Die Brennnessel

Sie kann piksen, aber eigentlich ist die Pflanze ganz sanft: Als Tee wirken ihre Blätter entzündungshemmend und harntreibend, zudem lindernd bei rheumatischen Beschwerden. Blätter, Blüten und Samen sind essbar – beispielsweise in einem Salat oder als Spinatersatz – und enthalten viele Nährstoffe wie Kalium, Serotonin und Linolsäure.

## Der Rosmarin

Vom Gewürzschrank ins Necessaire: Die ätherischen Öle des Rosmarins enthalten Cineol, Kampfer und Pinen, die durchblutungsfördernd und damit schmerzlindernd wirken. Darum eignet sich Rosmarin nicht nur als Aromageber in der Küche, sondern auch als wohltuendes Öl zum Einreiben.

## Der Lavendel

Schon nur daran riechen fühlt sich an wie Wellness-Kurzferien: Die ätherischen Öle des Lavendels beruhigen die Nerven und entspannen. Am besten eignen sich Massageöle oder Duftsäckchen zum Riechen – oder auch ein Teeaufguss. Ein weiterer Vorteil: Mücken und Co. meiden den Duft.

## Die Pfefferminze

Nicht nur bekämpft die Pfefferminze mit ihrem Pep muffigen Atem: Als Tee wirken ihre Blätter beruhigend auf den Magen und den Darm – auch bei Übelkeit. Pfefferminz-Öl hingegen ist beliebt wegen seines kühlenden und juckreizmildernden Effekts auf der Haut.

## Der Löwenzahn

Ein richtiger Entgiftungslöwe ist diese oft als Unkraut verschmähte Pflanze: Die Wurzel und Blätter des Löwenzahns können als Tee oder Tinktur dabei helfen, Leber und Nieren zu reinigen, Entzündungen zu reduzieren und sogar das Immunsystem zu stärken. Und kennen Sie schon Löwenzahn-Kaffee?



## Die Kamille

Eine Pflanze wie eine warme Umarmung für den Körper: Als Tee aufgegossen beruhigen Kamillenblüten nicht nur den Magen, sondern auch das Gemüt. Er wird auch wegen seiner entzündungshemmenden und krampflösenden Wirkung geschätzt.

## Die Brombeere

Mehr als ein schmackhaftes Früchtchen: Die Blätter der Brombeere enthalten Gerbstoffe und sind bei leichten Durchfallerkrankungen sowie bei Entzündungen im Mund- und Rachenraum hilfreich. Ein Tee aus den getrockneten Blättern ist dafür besonders geeignet.



## Die Ringelblume

Als Schönheitskönigin unter den Heilpflanzen macht die gelb-orange Blume nicht nur im Garten eine gute Figur: Eine aus Ringelblumen hergestellte Salbe verschönert trockene oder entzündete Haut und hilft sogar bei kleinen Quetsch- oder Brandwunden. Und die Blüten schmecken toll im Salat!

## Die Melisse

Was im Eistee schmeckt, liebt auch das Nervensystem: Das auch Zitronenmelisse genannte Kraut wird seit Jahrhunderten wegen seiner beruhigenden und entspannenden Wirkung geschätzt. Es hilft sogar bei Lippenbläschen. Die Melisse entfaltet ihre Kraft als Teeaufguss oder in Tropfenform.



Verifiziert durch Dr. sc. nat. Beatrix Falch, Apothekerin und Vizepräsidentin der Schweizerischen Medizinischen Gesellschaft für Phytotherapie (SMGP).

## Impressum

**Herausgeberin:** Domicil, Enghaldenstrasse 22, Postfach, 3001 Bern, Telefon 031 307 20 20, domicilbern.ch. **Gesamtverantwortung:** Stefanie Diviani. **Redaktionskommission:** Monika Buchs, Caroline Bühler, Stefanie Diviani, Dirk Franzke, Brigitta Gasche, Daniela Tschanz. **Texte:** Stefanie Diviani (sd), Karin Meier (km), Claudia Weiss (cw). **Korrektorat:** Barbara Suter Ammann. **Gestaltung:** Polyconsult AG, Bern. **Fotos:** Alain Bucher, Martin Glauser, Jules Moser, Stefan Wermuth, Stockbilder, Bildarchiv Domicil und Bilder mit Copyright-Vermerk. **Druck:** CH Media Print. **Mediendaten:** 239'000 Exemplare. Erscheint dreimal jährlich. Die Inhalte der Domicil Zeitung dürfen nicht ohne schriftliche Genehmigung der Herausgeberin vervielfältigt oder verbreitet werden.



**Andrea Hornung**  
CEO Domicil

## Gartenvielfalt

«Schau an der schönen Gärten Zier/und siehe, wie sie Dir und mir/sich ausgeschmücket haben.» – so besingt der Liederdichter Paul Gerhardt in seinem bekannten Lied «Geh aus mein Herz» die Schönheit der sommerlichen Natur.

Auch ich schaue beim Spaziergehen im Quartier sehr gerne in die Gärten und bewundere die Vielfalt, die sich dort zwischen Frühjahr und Herbst entdecken lässt. In einem Garten blühen die verschiedensten Blumen und Sträucher, in einem anderen reifen Äpfel und Birnen. Hier kann man über einen tadellos geschnittenen Rasen staunen, dort hört man die Insekten brummen, weil der praktisch unangetastete Park ihnen einen grosszügigen Lebensraum bietet. Jeder Garten ist so individuell wie die Menschen, die ihn pflegen.

*«Jeder Garten ist so individuell  
wie die Menschen, die ihn pflegen.»*

Gärten sind in der warmen Jahreszeit unser erweiterter Wohnraum. Wir erleben sie als Naherholungsgebiete und Orte der Begegnung. Auch bei Domicil bilden die grosszügigen Gärten und Grünzonen, die unsere Häuser umgeben, wertvolle Oasen. Die sicher angelegten Wege laden zum Spazieren ein und auf den Bänkchen oder einer Hollywood-Schaukel lässt es sich gut verweilen. Hochbeete werden zusammen mit den Bewohnenden bepflanzt und in mancher Domicil-Küche werden Suppen, Salate und Saucen mit Kräutern aus eigener Ernte verfeinert.

Eine Kreation aus der Kräuter-Küche teilt Léon Lanz, unser Koch in Ausbildung im Domicil Selve Park, mit Ihnen. Entdecken Sie in dieser Ausgabe der Domicil Zeitung sein Rezept und probieren Sie seine Kräuter-Gnocchi gleich selber aus. Auch unsere Gäste im Tagestreff erfreuen sich im Domicil Kompetenzzentrum Demenz Wildermettpark am Garten. Dieser kann sogar der ausschlaggebende Grund für die Wahl des Tagestreffs sein. Mehr dazu erfahren Sie auf Seite 8.

Ebenfalls lesen Sie in der Domicil Zeitung von Heinrich Müller, dem ehemaligen Tagesschaumoderator und Sänger, und seinem Bezug zum Garten. Im Interview mit dem Landschaftsgärtner Simon Schöni und Christoph Berger, Leiter Pflege Domicil Kompetenzzentrum Demenz Oberried, erläutern die beiden Fachpersonen, worauf Domicil beim Gestalten einer Gartenanlage für Menschen mit Demenz achtet.

Wir wünschen Ihnen gute Lektüre, einen blühenden Sommer und viele erholsame Stunden in der Natur!



**Christoph Berger**

Christoph Berger ist seit vielen Jahren Leiter Pflege im Domicil Kompetenzzentrum Demenz Oberried. Dank seiner grossen Erfahrung hat er wesentlich dazu beigetragen, dass dessen 3200 Quadratmeter grosser, parkähnlicher Garten vielseitig gestaltet und sicher ist.



**Simon Schöni**

Simon Schöni ist der Geschäftsführer von extra Landschaftsarchitekten. Die Firma ist auf die Gestaltung öffentlicher Plätze spezialisiert und war u.a. für die Umgebung des Bundeshauses und des Europaplatzes verantwortlich. Zudem hat sie mehrere Gärten für Menschen mit Demenz realisiert, darunter auch denjenigen im Domicil Kompetenzzentrum Demenz Wildermettpark.

## «Eine abwechslungsreiche Bepflanzung regt die Sinne an»

Ein Garten hat gerade für Menschen mit Demenz grosse Bedeutung. Weshalb das so ist und was es bei der Gestaltung und Benutzung zu beachten gibt, erklären Christoph Berger vom Domicil Kompetenzzentrum Demenz Oberried in Belp und Simon Schöni von extra Landschaftsarchitekten.

### Warum sind Gärten wichtig für Menschen mit Demenz?

*Christoph Berger (CB):* Menschen mit Demenz können in einem Garten ihren grossen Bewegungsdrang ausleben. Der Aufenthalt im Garten löst sie zudem aus ihrer eigenen Welt und ihren Emotionen heraus. Das ist dann hilfreich, wenn sie in Szenen gefangen sind, die schwierig waren, oder wenn sie meinen, sie müssten zur Arbeit oder hätten einen Termin. Über das Erleben von Sonne, Luft, Wasser oder Düften kommen unsere Bewohner\*innen meist schnell auf andere Gedanken. Wenn zum Beispiel die Bäume im Herbst ihre Blätter verlieren, fangen die meisten sofort an zu rechnen und das Laub zu Häufchen zusammenzutragen.

### Wie muss der Garten gestaltet sein, damit er für Menschen mit Demenz wohltuend und erholsam ist?

*CB:* Er sollte möglichst vielseitig sein. So bietet er für alle Bewohner\*innen etwas an, mit dem wir an ihre Vergangenheit anknüpfen können. Wir haben zum Beispiel einen Bewohner, dessen Hobby Wassersport gewesen ist. Wenn wir mit ihm zum Brunnen gehen und er das Wasser dort erlebt, tauchen innert

Sekunden angenehme Bilder in ihm auf. Die Sitzung, an die er gehen wollte, ist sogleich vergessen. Vom Basketballkorb angezogen fühlen sich Menschen, die früher viel mit Bällen gespielt haben. Die motorischen Fähigkeiten, die sie zum Ballwerfen benötigen, bleiben relativ lange erhalten, sofern sie gut verankert sind. Weil Menschen mit Demenz die Einrichtung gerne bewegen, sind leichte und gleichzeitig stabile Stühle empfehlenswert. Wichtig ist zudem eine abwechslungsreiche Bepflanzung, weil sie die Sinne anregt. Bei uns wachsen etwa verschiedene Blumen, welche die Bewohner\*innen zu Sträussen zusammenbinden können.

*Simon Schöni (SC):* Bei der Wegführung sind Sackgassen zu vermeiden, damit Menschen mit Demenz nicht plötzlich stoppen müssen. Ideal sind Rundwege und Wege in Form einer Acht. Besteht der Belag aus feinem Kies, kann er im Sommer Wasser verdunsten. Das ist sehr viel angenehmer als ein asphaltierter Boden, der kein Wasser speichern kann und viel Hitze abgibt. Allerdings muss der Kies eher fein sein, damit der Weg auch von Menschen mit einem Rollator begangen werden kann.



Sitzmöglichkeiten im Schatten, eine vielseitige Bepflanzung und Wasser zeichnen diesen Garten aus. Beidseitige Handläufe bei Treppen und ein Zaun dienen der Sicherheit.

Weiter sollte man bei der Gestaltung auf alles verzichten, was die Menschen nicht kennen. Skulpturen zum Beispiel verunsichern Menschen mit Demenz, da sie diese nicht einordnen können.

### **Sie haben die Hitze angesprochen. Was empfehlen Sie in Zeiten des Klimawandels?**

SC: Die Themen Verdunstungskühle und Beschattung werden immer wichtiger, und dafür braucht es gute Lösungen. Ideal ist ein Garten mit altem Baumbestand, wie wir ihn hier vorfinden. Eine ausgewachsene Buche verdunstet mehr als 800 Liter im Tag, sodass sie nicht nur Schatten, sondern

auch Kühle spendet. Diese Art von Beschattung ist Sonnenstoren klar vorzuziehen. Denn unter einer Sonnenstore ist man zwar vor der Sonne geschützt, nicht aber vor der Hitze.

### **Wie bannen Sie die Gefahr von Dehydration und Sonnenbrand?**

CB: Bei Menschen mit Demenz sind neben dem Durstgefühl auch das Wärme- und Kälteempfinden gestört. Sie suchen nicht von sich aus Schatten auf und würden manchmal auch bei sommerlichen Temperaturen einen Mantel oder Faserpelz anziehen. Unsere Mitarbeitenden stellen deshalb sicher, dass unsere Bewohner\*innen

mit Sonnencreme eingerieben und den Temperaturen entsprechend gekleidet sind, sich nicht lange in der Sonne aufhalten und genügend trinken. Sicherheit steht bei uns ohnehin an oberster Stelle. Wir achten zum Beispiel auf eine hohe Umzäunung und eine gänzlich ungiftige Bepflanzung. In der Pilzsaison mähen wir den Rasen deshalb öfter als sonst. Das Rosenbeet haben wir mit grossen Steinen abgeschirmt. So können die Bewohnerinnen und Bewohner den Rosenduft ohne Verletzungsgefahr geniessen.

■ km



Diesen Tipp präsentiert Ihnen Maja Ulli, Pflegeexpertin Domicil



## Weniger Aufwand, mehr Freude: Tipps für entspanntes Gärtnern

Florierende Gärten, Balkone und Terrassen lassen manch ein Hobbygärtner\*innen-Herz höherschlagen. Doch was, wenn die eigene Grünanlage plötzlich zur Belastung wird? Mit diesen Tipps wird die Gartenarbeit leichter und die Freude am Gärtnern kehrt zurück.

### Leichte(s) Pflanzen

Wählen Sie pflegeleichte Pflanzen, um sich die Gartenarbeit zu erleichtern. Radieschen, Salat, Spinat, Zucchini oder Kartoffeln bieten sich hierfür an. Diese Gemüsesorten sind pflegeleicht und kaum anfällig für Schädlinge. Idealerweise pflanzen Sie sie direkt in Hochbeeten an – eine rücken- und gelenkschonende Alternative zu Gartenbeeten auf Bodenhöhe. Für Kräuter-Liebhaber\*innen eignet sich das Bepflanzen eines Kräuterbeets. Dessen Pflege ist nicht aufwändig und die Kräuter, die in der Küche verwendet werden können, wachsen mehrjährig.

### Lassen Sie's spriessen

Konzentrieren Sie sich auf die Pflege von einigen wenigen Gartenbeeten. In den übrigen Beeten können Sie beispielsweise einjährige Blumenmischungen säen. Mit diesen erhalten Sie auf einer kleinen Fläche ein blühendes Paradies, wobei die Blütenpflanzen farblich und im Wuchs aufeinander abgestimmt sind. Dies ist auch die einfachste Art, zu eigenen Schnittblumen zu kommen. Nach der Blütezeit können Sie die Blumen versamen lassen, so dass sie jedes Jahr wieder wachsen.

### Garten für alle

Scheuen Sie sich nicht, Unterstützung zu suchen. Beauftragen Sie beispielsweise einen professionellen Gärtner, der Ihnen regelmässig bei der Pflege des Gartens hilft oder fragen Sie in Ihrem persönlichen Umfeld nach Hilfe. Eine weitere Möglichkeit ist die Vergemeinschaftung des Gartens. Im Gemeinschaftsgarten teilen Sie sich die Gartenarbeit auf und profitieren vom Austausch mit anderen Hobbygärtner\*innen. Wenn Ihnen Ihr Garten trotz allem zu viel wird, aber Sie ihn weiterhin beim Wachsen beobachten möchten, können Sie ihn oder Teile davon auch vermieten.



#### Vermittlung von Gärten für Hobbygärtner\*innen

Horterre.ch hat sich zur Aufgabe gemacht, Gärten oder Gartenanteile zu vermitteln. Die Plattform bringt Gartenbesitzer\*innen, die ihre Grünflächen nicht mehr selbst bewirtschaften möchten, mit Gartenliebhaber\*innen zusammen, die über kein eigenes Land verfügen: [horterre.ch](https://horterre.ch).

#### Machen Sie anderen eine Freude!

In der Pflanzenbrocki bei der Feuerwehr Viktoria in Bern können Pflanzenliebhaber\*innen gebrauchte Pflanzen für den Innen- und Aussenbereich erwerben oder abgeben. Schenken Sie Ihren Pflanzen mit dem Gang zur Pflanzenbrocki ein zweites Leben: [pflanzenbrocki.ch](https://pflanzenbrocki.ch).



**Dieses Rezept  
präsentiert Ihnen  
Léon Lanz,**  
Lernender Koch im  
1. Lehrjahr,  
Domicil Selve Park



## Abwechslung aus der Kräuterküche

«Im Domicil Selve Park in Thun sind wir aktuell drei Lernende in der Küche. Wir haben eine sehr gute Stimmung und lernen voneinander. Im Frühling erlebten wir einen gemeinsamen Wald-Tag, mit dem Auftrag, heimische Kräuter und Pflanzen für die Küche zu finden. Den dort gepflückten Bärlauch verwendete ich für mein Gnocchi-Rezept. Und aus dem blühenden Löwenzahn haben wir Honig produziert. Mir gefällt es besonders, in der Küche regionale Produkte zu verwenden. Unsere Natur gibt viel Überraschendes her!»

### Kräuter-Gnocchi

#### Zubereitung (für vier Personen)

500 g Kartoffeln (mehligkochend)

Die Kartoffeln waschen und mit der Schale im Salzwasser kochen. Sobald die Kartoffeln weich sind, aus dem Wasser nehmen und mit zwei Gabeln aufreissen und ausdämpfen lassen. Die Kartoffeln heiss schälen und anschliessend durch die Kartoffelpresse drücken.

100 g Kräuter (gemischt)

Kräuter, Salz und Mehl miteinander vermischen und anschliessend das Eigelb zum Mehl geben.

etwas Kräutersalz

Die Eigelb-Mehl-Masse unter den noch heissen Kartoffelbrei geben und gut einkneten.

90 g Mehl

Nun werden aus der Teigmasse Rollen von ca. 1.5 cm Durchmesser geformt. Von der Rolle ca. 2 cm lange Stücke abschneiden, diese rundlich formen und mit der Rückseite einer Gabel längs eindrücken.

2 Eigelb

Die Gnocchi sofort ins kochende Salzwasser geben. Ein bis zwei Minuten warten, bis sie an der Oberfläche schwimmen und mit einer Schaumkelle herausnehmen.

75 g Butter

Butter und Muskat in einer Pfanne aufschäumen lassen, bis die Butter nussig ist. Danach die Gnocchi darin wenden und auf einem Teller anrichten.

etwas Muskat

Je nach Jahreszeit ändert sich die Zusammensetzung der Kräuter und somit der Geschmack der Gnocchi. Im Frühjahr können es Bärlauch-Gnocchi sein, später mit Petersilie, Rosmarin oder Majoran zubereitete Gnocchi. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt!

# «Ab 8.30 Uhr kann ich entspannt in den Tag»

Franziska Göttes Mutter besucht zweimal pro Woche den Tagestreff im Domicil Kompetenzzentrum Demenz Wildermettpark. Im Wissen, dass ihre Mutter gut aufgehoben ist, kann die Tochter an diesen Tagen Kopf und Herz lüften.

Franziska Götte ist 64 Jahre alt und pensioniert. Ihre Zeit frei einteilen und ihren Hobbys nachgehen kann sie jedoch nur am Dienstag und Freitag, und auch dann erst ab 8.30 Uhr. Um diese Zeit fährt ihre 89-jährige Mutter mit dem Taxi von ihrer Wohnung in einem Mehrfamilienhaus in Bern zum Tagestreff im Domicil Kompetenzzentrum Demenz Wildermettpark. Eine Spitex-Mitarbeiterin, die ihr zuvor die Medikamente gerichtet

hat, bleibt bis zur Abfahrt vor Ort. Danach ist das Team von Domicil zuständig. Franziska Götte weiss: «Bei einem Sturz oder einem anderen Vorfall würden die Mitarbeitenden von Domicil adäquat reagieren. Deshalb kann ich ab 8.30 Uhr entspannt in den Tag.» Mit ihrem 70-jährigen Ehemann geht sie an diesen Tagen gerne wandern oder unternimmt eine Velotour.



Franziska Götte weiss: Ihre naturverbundene Mutter fühlt sich im Garten des Domicil Kompetenzzentrum Demenz Wildermettpark sehr wohl.

## Bereit für einen Notfall

Bis 8.30 Uhr und an den anderen fünf Tagen in der Woche hat Franziska Götte jedoch eine Art Pikettdienst. In dieser Zeit muss sie, die seit dem Tod ihres Bruders allein für ihre Mutter verantwortlich ist, jederzeit mit einem Anruf rechnen. Vielleicht ist es ihre Mutter, die ihre Schlüssel nicht mehr finden kann. In anderen Fällen sind es die Spitex-Mitarbeitenden, welche die Mutter zum Beispiel mit einer Platzwunde aufgefunden haben, die genäht werden muss. Diese Anrufe können mehrmals wöchentlich oder auch nur alle paar Wochen vorkommen. Sie erreichen Franziska Götte nicht nur daheim, sondern auch unterwegs. Zum Beispiel in den Ferien auf Korfu, auf einer Fahrradtour im Ausland oder im Speisewagen Richtung Chur. Manchmal bedeutet ein solcher Anruf heimreisen bzw. umkehren. In anderen Fällen – wie bei der Platzwunde – kann die Spitex die nötigen Massnahmen selbst einleiten. So oder so bleibt eine Grundanspannung, da Franziska Götte stets mit einem Notfall rechnen muss, der schnelles Handeln erfordert und ihre Pläne über den Haufen wirft. Dies ist auch der Grund, weshalb sie und ihr Mann seit dem Vorfall in Korfu nur noch Ferien in den Grenzregionen der Nachbarländer machen, da sie von dort rasch und unkompliziert heimreisen könnten.

## Ein Park für Hobbygärtner\*innen

Der Tagestreff im Domicil Kompetenzzentrum Demenz Wildermettpark bedeutet für Franziska Götte eine grosse Entlastung. Ausgesucht hat sie ihn allerdings aus einem anderen Grund: Sie hatte beobachtet, dass ihre Mutter fortschreitend die Fähigkeiten verlor, die sie für die Meisterung des gewohnten Alltags benötigte. Franziska Götte besuchte deshalb eine Informationsveranstaltung zum Thema Demenz und liess sich von Alzheimer Bern und Pro Senectute beraten. Dort wurde ihr für ihre Mutter der Besuch eines Tagestreffs mit Anregungen empfohlen.

Dass ihre Wahl auf denjenigen im Domicil Kompetenzzentrum Demenz Wildermettpark fiel, ist hauptsächlich dessen grosser, gesicherter Parkanlage mit altem Baumbestand und Kräuter-Hochbeeten zu verdanken. Franziska Götte vermutete sogleich, dass sich ihre Mutter hier wohlfühlen würde. Denn diese ist eine begeisterte Hobbygärtnerin, die über viele Jahrzehnte einen grossen Gemüse-, Obst- und Beerengarten bewirtschaftete. «Allein Tomaten konnten bis zu 60 Kilogramm pro Saison geerntet werden», erzählt Franziska Götte. Was nicht frisch gegessen wurde, machte die Mutter haltbar, etwa in Form von Sauerkraut oder Konfitüre. Als die Landwirte bei einer Demonstration in den 1970er-Jahren auf dem Bundesplatz Hühner losliessen, fing ein Nachbar der Familie einige ein und übergab sie Franziska Göttes Mutter. Seither gehören auch Hühner zu ihrem Garten, für den mittlerweile Franziska Göttes Nichte und deren Freund verantwortlich sind.

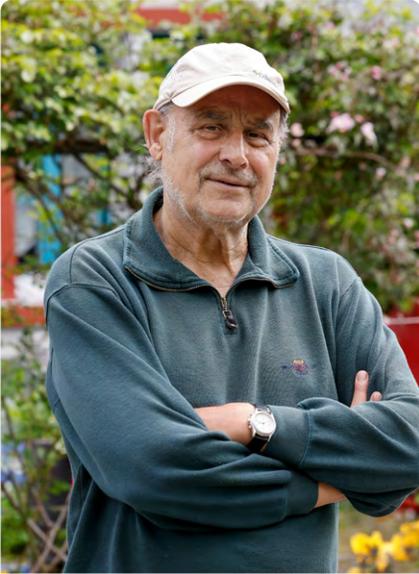
## Ein Stück Freiraum

Heute lebt Franziska Göttes Mutter ihre Liebe zum Garten im Domicil Kompetenzzentrum Demenz Wildermettpark aus. Sie verbringt viel Zeit draussen, sitzt oft auf der geschützten Bank an der Hausmauer und spaziert in der Anlage herum. Auch ihrer Geselligkeit kann sie hier nachkommen.



Im Garten mit Blumenwiesen und alten Bäumen gibt es immer etwas zu entdecken.

Laut Erika Schenk, der Leiterin des Tagestreffs, hat sie hier sogar eine Freundin gefunden und nimmt an sämtlichen Aktivierungen wie dem Gemüserüsten oder Wäschefalten teil. Von all dem erfährt Franziska Götte nur indirekt: «Meine Mutter kann sich jeweils nicht an ihren Aufenthalt im Tagestreff erinnern. Aus den Erzählungen der Mitarbeitenden erkenne ich sie beziehungsweise ihr jüngeres Selbst jedoch sofort wieder.» Sie an zwei Tagen pro Woche gut umorgt zu wissen, gibt der Tochter zumindest ein Stück Freiraum zurück. Freiraum, in dem sie ihren Hobbys Malen, Nähen, Basteln und den Besuch von Ausstellungen unbeschwert nachgehen kann. Freiraum auch für ausgedehntere, gemeinsame Unternehmungen mit ihrem Mann. ■ km



**Heinrich Müller**  
Ehemaliger Tagesschaumoderator, Sänger und Gartenliebhaber

Heinrich «Heiri» Müller wurde am 3. Mai 1946 als Pfarrerssohn geboren. Er doktorierte in Rechtswissenschaften und arbeitete als Dozent an der Universität Maiduguri in Nigeria. Nach der Heirat mit der US-Nigerianerin Ruth Balami zog er mit ihr in die Schweiz zurück. Noch von Nigeria aus hatte er sich per Brief beim Schweizer Fernsehen beworben: 1981 startete er seine Karriere als Tagesschauredaktor. Er berichtete unter anderem über die Attentate von 9/11 und in seiner letzten Tagesschau vom 15. Juni 2007 über die Eröffnung der NEAT. Mit 61 Jahren liess er sich pensionieren und startete als Bluesrocksänger durch. Er veröffentlichte fünf Alben und tritt heute als Solist mit Gitarre auf: [heinrichmueller.ch](http://heinrichmueller.ch).

# In seinem Garten hat er die Welt im Blick

In Heinrich Müllers Garten wachsen Wildpflanzen einträchtig neben Zuchtrosen: Der ehemalige Tagesschaumoderator und Sänger mag Vielfalt und Abwechslung – im Garten wie im Leben.

Ist es warm genug, sitzt Heinrich Müller morgens um 8.30 Uhr an der Sonne und liest Zeitung. Der Garten vor seinem alten Reihenhäuschen, mitten im Dorf Binz auf dem Zürcher Pfannenstiel, ist umgeben von einem Lebhag aus wilder Rebe und Berg-Clematis. Durch die Lücken plaudert der ehemalige Tagesschaumoderator und Bluesrocksänger gern mit der Pöstlerin und allen, die im Lauf des Tages vorbeispazieren: Die Leute kennen ihn, und er interessiert sich für sie. Der 77-Jährige, den die meisten als «Mr. Tagesschau» mit Anzug, Krawatte und feiner Brille kennen, trägt heute am liebsten ein T-Shirt, solide Hosen und ein beiges Cap. Dieses legt er selten ab. Er lächelt spitzbübisch: Es verdecke, dass seine Haare mit den Jahren nicht dichter geworden seien.

Dicht geworden ist dafür der Gartenteil neben dem Weg, der zwischen den Häusern durchführt. Besonders ans Herz gewachsen ist Heinrich Müller die schattigste Ecke: Sein «Waldgarten» ist üppig bedeckt mit seinen Lieblingspflanzen, den hübsch gerollten Farnen, sowie mit Funkien und Brennnesseln. Daneben stehen schön geformte Natursteine als Zeichen für die Ewigkeit. Hier testet der

Hobbygärtner seit 30 Jahren, was ohne viel Sonne gedeiht. «Das war ein richtiger Challenge», sagt er. Jetzt ist er zufrieden mit dem satten Grün: Er liebt, was wild und einheimisch ist.

## Kletterrosen und Abenteuer Geschichten

Nebst den Wildpflanzen finden auch geschenkte Pflanzen Platz: Der Holunderbaum von seiner Schwester, der Ha-



selbusch von seinem älteren Bruder und die Rosen vom jüngeren Bruder. Und die Kletterrose an der Hausecke aus dem Garten seiner Grossmutter: «Sie riecht so gut wie keine andere Rose der Welt.» An den grossmütterlichen Garten erinnert sich Müller lebhaft, er war sein Abenteuerspielplatz: «In diesem Garten habe ich Tarzan gespielt und Abenteuer Geschichten über Afrika gelesen.»

Das beeinflusste sein Leben: Als Heinrich Müller als junger Jurist von Sprachforschern angefragt wurde, ob er in Nigeria Vorlesungen über afrikanisches Verfassungsrecht halten möchte, überlegte er





Heinrich Müller ist fast täglich in seinem Gartenparadies anzutreffen. Von seinem Stuhl im Sonnengarten beim Apfelbaum sieht er auf den schattigen «Waldgarten»: Diese Vielfalt hat es ihm besonders angetan.

nicht lange. Acht Jahre lang liess er sich mit Herzblut auf Land und Leute ein und war froh über sein Kommunikationstalent, seine Liebe zu Menschen und seine Neugier. «Afrika war das Abenteuer meines Lebens», sagt er. Dort traf er auch die Liebe seines Lebens, Ruth Balami, eine US-Nigerianerin, die er vor 31 Jahren in Chicago heiratete.

Gerne setzt sich Heinrich Müller auf den Gartenstuhl und beobachtet sein kleines Paradies. «So habe ich quasi die Welt im Blick.» Manchmal sieht man ihn noch abends barfuss im Gras stehen und Abendluft einatmen. «Es mischt sich alles, so wie ich es gern habe.» Genauso wie im Garten liebt er Herausforderung und Vielfalt im Leben. Daher beendete er seine Karriere als Moderator nach 25 Jahren bei der Tagesschau und startete eine zweite Karriere als Bluesrocksänger. So erstaunlich, wie viele das fanden, sei das nicht, findet er: Gitarre habe er schon seit seiner Jugend ge-

spielt. Garten, Musik und Menschen seien übrigens ideale Möglichkeiten, sich mit dem Älterwerden zu versöhnen, sagt er: «Alles, was ich mache, muss mich glücklich machen.»

## Apfelbäumchen und Bluesgitarre

Im sonnigen Teil des Gartens wächst ein Apfelbäumchen, rundum spriessen Margriten und Akeleien, am Rand wächst ein Geissblatt. Heinrich Müller beobachtet, wie eine Hummel aus einer Apfelbaumblüte krabbelt und davonbrummt. Er kann den ganzen Tag so sitzen und aus seinem Garten Kraft schöpfen. Die brauchte er auch: COVID hat ihn und seine Band 30 Konzerte gekostet, inzwischen ist vom Acoustic Trio nur Müller übriggeblieben. Heute wird er vor allem für private Anlässe gebucht, und diese Auftritte – nur

er und seine Gitarre – geniesst er umso mehr. Viele Leute kennen ihn noch, auch auf seinen Wanderungen durch das Zürcher Oberland wird er regelmässig angesprochen.

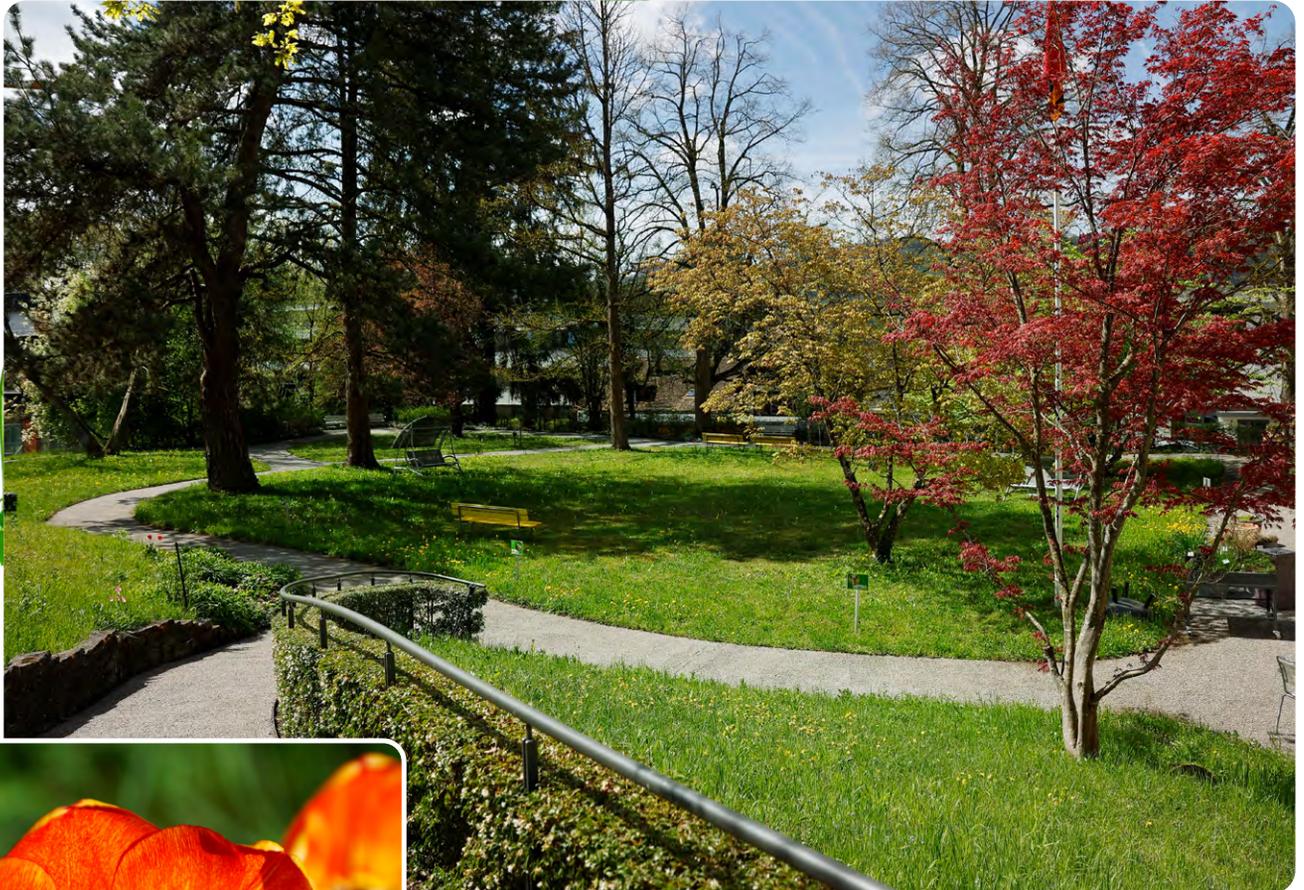
Kürzlich hat er einen Handlauf gebaut, damit seine Frau und er noch lange die vier Stufen zum hinteren Garten hochsteigen können. Er hofft, dass seine Gesundheit mitspielt, ist aber optimistisch, weil das Singen Herz, Lunge und Gemüt stärkt. Kraft zum Jäten hingegen braucht Heinrich Müller wenig: Eigentlich gebe es gar kein Unkraut, findet er, alles habe seinen Sinn. Baumtropf beispielsweise habe eine heilende Wirkung, und Brennnesselsud verwendet er als natürlichen Schädlingschutz. «So entsteht eine Lebenseinheit im Garten.» Sein bester Gartentipp? Die Antwort kommt spontan: «Die Natur lieben, respektieren und zulassen, und ab und zu mit einer ordnenden Hand nachhelfen.» ■ cw

# Gärten und Gartenwelten

Grosszügige Gartenanlagen und prachtvolle Pärke umgeben die meisten unserer 23 Domicil-Häuser. In diesen grünen Oasen herrscht eine wohltuende Atmosphäre. Unsere Bewohnerinnen und Bewohner sowie ihre Gäste können in den Gärten spazieren und die Natur fühlen, hören, riechen und sehen. Ein Aufenthalt im Garten stimuliert die Sinne und fördert das Wohlbefinden.



Domicil legt Wert auf grosszügige und gepflegte Gartenanlagen. Die farbenfrohe Welt lädt zum Verweilen ein.



Die Gärten sind Begegnungszonen und Erholungsgebiete zugleich. Unsere Bewohnenden und Mitarbeitenden schätzen diese Oasen zum Auftanken.

## ■ Tagestreff Domicil Kompetenzzentrum Demenz Wildermettpark

Für Menschen mit Demenz bieten wir im Tagestreff ein regelmässiges, ambulantes Betreuungsangebot an. Wir beziehen die Tagesgäste in praktische Tätigkeiten zur Alltagsgestaltung mit ein und führen Aktivitäten durch, die auf Menschen mit Demenz abgestimmt sind. Für die betreuenden Angehörigen bedeutet das Angebot, Zeit für sich zu haben und die Möglichkeit, neue Kraft zu schöpfen. Erika Schenk, Leiterin Tagestreff, steht Ihnen für ein persönliches Gespräch gerne zur Verfügung.

### Kontakt:

Domicil Kompetenzzentrum Demenz  
Wildermettpark  
Wildermettweg 46, 3006 Bern  
Tel. 031 350 84 11  
[domicilbern.ch/domicil-wildermettpark](http://domicilbern.ch/domicil-wildermettpark)



## ■ Demenz-Forum für Angehörige: Unterstützung und Entlastungsangebote

Menschen mit Demenz zu betreuen, ist eine anspruchsvolle und oft auch belastende Aufgabe. Verschiedene Angebote von professionellen Organisationen und Vereinen bieten Ihnen als Angehörigen individuelle Unterstützung und Entlastung. Sie lernen an dieser Veranstaltung mehrere Organisationen kennen und erfahren in einem Film mehr über das Domicil Kompetenzzentrum Demenz. Anmeldeinformationen finden Sie unten. Weitere Informationen lesen Sie unter [domicilbern.ch/demenz-forum](http://domicilbern.ch/demenz-forum).

**Datum** Dienstag, 5. September 2023  
**Zeit** 18.30 Uhr  
**Ort** Kirchgemeindehaus Bethlehem,  
Eymattstrasse 2b, 3027 Bern



## ■ Docupass: Ihre Vorsorge für den Ernstfall

An dieser Informationsveranstaltung präsentiert Ihnen Stefan Krähenmann, Sozialarbeiter FH, Pro Senectute Region Bern, den Docupass. Sie erfahren mehr über die Möglichkeiten und Grenzen des Vorsorgeauftrages, der Patientenverfügung, der Anordnung für den Todesfall und des Testaments. Anmeldeinformationen finden Sie unten.

**Datum** Donnerstag, 26. Oktober 2023  
**Zeit** 17.00 Uhr  
**Ort** Domicil Lentulus,  
Monreposweg 27, 3008 Bern



### ■ Anmeldung für die Veranstaltungen

**Kosten:** Die Veranstaltungen von Domicil sind kostenlos.  
**Anmeldung:** Tel. 031 307 20 20 oder [zeitung@domicilbern.ch](mailto:zeitung@domicilbern.ch)

Falls es die Lage erfordert, können Veranstaltungen abgesagt oder verschoben werden.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihren Namen, Ihre vollständige Adresse sowie die Telefonnummer an. Die Platzzahl ist beschränkt. Die Anmeldungen werden nach Eingang berücksichtigt und ca. zwei Wochen vor der Veranstaltung schriftlich bestätigt.

# Integrierte Versorgung neu gelebt

Domicil und die Spitex Bern bauen ihre Zusammenarbeit weiter aus und bieten ab Januar 2024 unter einem gemeinsamen Dach ambulante und stationäre Dienstleistungen an. Die beiden Unternehmen bilden zusammen die gemeinnützige Gruppe Concara Holding AG.



Unser Gesundheitswesen steht vor grossen Herausforderungen. Der Bedarf an Pflege und Betreuung wird künftig noch mehr zunehmen. Aufgrund kürzerer Spitalaufenthalte der Patientinnen und Patienten steigt insbesondere auch der Pflegebedarf ausserhalb des Spitals oder der Klinik.

Die Spitex Bern ist eine starke Dienstleisterin im ambulanten Bereich. Menschen jeden Alters werden bei der Spitex Bern professionell gepflegt und betreut. Das Angebot umfasst Beratung, Grund- und Behandlungspflege sowie Spezialleistungen in den Bereichen Demenz, Psychiatrie, Palliative Care und Wundpflege. Für die Jüngsten ist die Kinderspitex unterwegs. Die Spitex Bern verfügt über einen Leistungsauftrag des Kantons Bern in der Stadt Bern und der Gemeinde Kehrsatz.

Domicil ist die bedeutendste Langzeitpflege-Spezialistin für Wohnen und Leben im Alter im Kanton Bern. Domicil führt insgesamt 23 Häuser mit Alterswohnungen und Pflegeplätzen, davon fünf Häuser mit einem speziellen Angebot für Menschen mit Demenz. Weiter gehören der Domicil Mahlzeitendienst, die Domicil Übergangspflege, die Private Spitex AG sowie die Friedens-Apotheke Bern zum Rundumangebot von Domicil.

Domicil und die Spitex Bern bündeln ihre Kräfte und stärken dadurch die Integrierte Versorgung. Kundinnen und Kunden erhalten ambulante und stationäre Leistungen aus einer Hand: Ein zentraler Kundendienst wird künftig die umfassende Beratung koordinieren und ein gemeinsames «Case Management» das bedarfsgerechte Leistungsangebot sicherstellen. Mit dem gemeinsamen Angebot gewinnen die Kundinnen und Kunden mehr Selbstbestimmung.

Für die insgesamt 2200 Mitarbeitenden von Spitex Bern und Domicil bedeutet die Kooperation erweiterte Karriereöglichkeiten sowie ein breites Weiterbildungsangebot. Die beiden Unternehmen positionieren sich mit modernen, flexiblen Arbeitszeitmodellen und Einsatzmöglichkeiten als attraktive Arbeitgeberinnen und eröffnen den Mitarbeitenden durch die engere Zusammenarbeit neue Perspektiven.

Domicil und die Spitex Bern teilen gemeinsame Werte. Als gemeinnütziges Unternehmen wird die gemeinsame Unternehmensgruppe den öffentlichen Versorgungsauftrag noch wirksamer und effizienter zum Wohl der Gesellschaft umsetzen. ■ *sd*



Concara – Gut begleitet  
concara.ch

# (Stil-)Blüten entdecken und Blühendes gewinnen

einige finden Sie im Rätsel									Sprengstoff
sie schonen den Rücken									die Schönheitskönigin, die Haut heilt
			.... Kerkeling auf dem Pilgerweg						Il pleut de l'... singt Michael von der Heide
			????						
Cantautore, der immer noch seine Laura sucht		Doping für Ausdauersportler			eine solche gibt es auch für Pflanzen		... et moi Treffpunkt im Herzen unserer Stadt		
		Spross			griech. Insel				
			in manchen Gärten gibt's eine lauschige ....					ein schöner Garten ist wie ein kleines Stück ...	
auch junge Frauen finden wir in dieser (Stimm-) Lage				unsere erste Bundesrätin ist im April verstorben					wo Karl der Kühne das Gut verlor (Akz.)
wer nicht dagegen ist, muss nicht immer ... sein			Blumen am Fenster				Vierbeiner (franz.)		
			oberste Blütenblätter				Gottfried .... dt. Dichter		
mit ihm fließt Aarewasser in die Nordsee				Morat ist der kleinste, Léman der grösste ...	ein Beizli oder Pintli in Österreich	«Ne me quitte pas» et «La valse à mille temps»			
					Prunkstück dieser Expo: das Gemüse-mosaik			wer A sagt, muss nicht unbedingt... sagen	
«Die Eiche und das Schilfrohr» (La Fontaine)		duftet fein und beruhigt							
		tanz & singt: ... Lemper							
sie haben im Sommer in der Küche Hochsaison								steigt in die Super League auf Abk.	
				I = Initialen	Akz = Autokennzeichen		Martinsloch und Vreni Schneider		
steht vor einem Quartier und nach Elisa			wirkt auch als Tee beruhigend und löst Krämpfe						

Rätselautor: Edy Hubacher

**Lösung:**

Zu gewinnen:  
**6 Gutscheine à CHF 50.- für das Gartencenter Wyss**



Tragen Sie die richtige Lösung bis am **17. September 2023** auf folgender Webseite ein: **domicilbern.ch/wettbewerb**

Die Gewinnerinnen und Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Es wird keine Korrespondenz geführt und der Rechtsweg ist ausgeschlossen. **Mehrfacheinsendungen haben keine höhere Gewinnchance.**