

Domicil Zeitung

Die erste Zeitung für Leben und Wohnen im Alter



© Robert Boesch

Bernhard Russi
Sonne, Schnee
und Risotto!

Seite 10

Ernährung beeinflusst
die Lebensqualität

Seite 4

Monika Jaun und
Ursula Affolter:
Die Köpfe hinter
dem Tiptopf

Seite 8



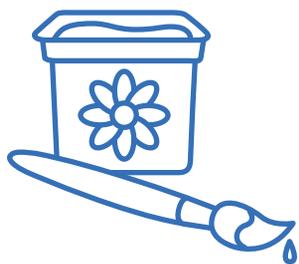
Kleine Knolle, grosse Rolle

Ursprünglich aus den Anden stammend, wurde die älteste Spur von Kartoffeln etwas südlicher auf der Insel Chiloé vor Chile gefunden. Sie wird auf über 13 000 Jahre geschätzt. Die Europäer jedoch entdeckten erst während der Hungersnot von 1770 bis 1777 wie sättigend und schmackhaft die Knolle ist. Heute sind bis zu 7000 Sorten bekannt und die Kartoffel zählt weltweit zu den wichtigsten Nahrungsmitteln.



Unser täglich Brot

Weltweit gibt es unzählige traditionelle Variationen von Brot – das Grundrezept bleibt dasselbe: Gemahlenes Getreide wird mit Wasser gemischt und erhitzt. Dieses Prinzip entdeckten wohl bereits die Neandertaler, wie über 40 000-jährige Funde im heutigen Irak vermuten lassen. Doch Brot ist weit mehr als nur ein Grundnahrungsmittel. Nicht zufällig steht das Wort auch symbolisch für Nahrung, Beschäftigung und Existenzgrundlage.

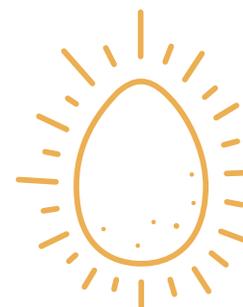


So ein Quark

Ob als Zwischenmahlzeit mit Früchten oder als Zutat in vielen Gerichten: Quark verfeinert und liefert uns trotz wenig Fett viele Proteine. Aber wussten Sie, dass Magerquark früher von Kunstmalern zum Malen benutzt wurde? Das im Quark enthaltene Kasein diente als vorzügliches Bindemittel für die Farben.

Nahrung fürs Köpfchen

Fünf wichtige Lebensmittel und was sie (auch) zu erzählen hätten.



Am Anfang war das Ei?

Das Ei ist nicht nur als protein- und vitaminreiches Nahrungsmittel bekannt. Es hat in vielen Kulturen eine wichtige symbolische Bedeutung. In der finnischen Mythologie beispielsweise – Kalevala genannt – entstand gar das ganze Universum aus sieben Eiern: Aus den Schalenhälften wurden Himmel und Erde, aus dem Eidotter die Sonne, aus dem Eiweiss der Mond und weitere Schalenstücke bildeten die Sterne.



Von Nüssen und anderen Genüssen

Wussten Sie, dass einige der beliebtesten Nüsse im botanischen Sinne gar keine sind? So eine Etikettenschwindlerin ist beispielsweise die Mandel: Sie ist der Kern einer Steinfrucht. Genau wie die Kokosnuss und die Pistazie. Unser Wohlbefinden steigern allerdings gerade die inneren Werte dieser Früchte: Sie enthalten viele Vitamine und ungesättigte Fettsäuren, welche helfen können, den Zuckerwert zu stabilisieren und die Gefässe zu stärken.



Esther Flückiger
Direktorin Marketing
und Kommunikation

Tischgemeinschaften pflegen

«Geteilte Freude ist doppelte Freude», lautet das Sprichwort. Freude und Genuss teilen, Gemeinschaft pflegen, tragen zu unserem Wohlbefinden bei.

Im vergangenen von der Pandemie geprägten Jahr, in dem sich Begriffe wie «soziale Distanz» und «Abstand» ins alltägliche Vokabular einnisteten, spürten wir den Wunsch nach gemeinsamen Momenten besonders stark.

Auch wenn wir dank unterschiedlicher Kommunikationsmittel miteinander in Kontakt bleiben und Distanzen virtuell überbrücken, ersetzt nichts die richtigen Begegnungen und das Zusammensein mit nahestehenden Menschen.

Ein besonderes Gemeinschaftserlebnis, das in unserer Gesellschaft hochgehalten wird, ist das Essen mit der Familie, mit Freunden oder im Kollegenkreis. Während des Essens Zeit für Gespräche zu haben und den Genuss eines Gerichts miteinander zu teilen, ist Nahrung für die Seele. Wir freuen uns, dass nach langen Monaten der Entbehrung Restaurantbesuche, Einladungen und Grillfeste wieder möglich sind.

Auch bei Domicil werden die Tischgemeinschaften wieder gepflegt. Unsere Restaurants sind offen und an unseren Mittagstischen heissen wir Sie herzlich willkommen. Und nicht zuletzt hängen der Genuss und unser Wohlbefinden auch davon ab, was wir essen – lesen Sie mehr darüber auf den folgenden Seiten.

Wir wünschen Ihnen viele genussvolle Momente und einen schönen Sommer!

*«Die Gemeinschaft während des Essens
ist Nahrung für die Seele.»*

Die Ernährung beeinflusst, wie wir älter werden

Mit dem Altern verändert sich der Körper. Wer die Ernährung an diese Entwicklung anpasst, kann seine Lebensqualität besser erhalten.

Äusserlich ist der Alterungsprozess gut sichtbar: Aus Fältchen werden Falten, aus einem einzelnen grauen Haar ein grauer Schopf. Innerlich geschieht ebenfalls viel. Der Hormonhaushalt formiert sich neu und löst bei Frauen die Wechseljahre aus. Andere Veränderungen sind weniger offensichtlich. So nehmen der Muskelanteil und der Wassergehalt bei Menschen über 60 Jahren ab, der Körperfettanteil zu. Ausserdem verbrennen Menschen ab diesem Alter weniger Energie, sodass sie mit weniger Kalorien auskommen. Dies hält die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE in ihrem Merkblatt «Ernährung ab 60» fest.

Proteine und Vitamin D werden wichtiger

Der Alterungsprozess wirkt sich auf die Nährstoffe aus, welche der Körper benötigt. Zwar gelten auch für ältere Menschen die Grundsätze der Lebensmittelpyramide. Um den Muskelabbau zu verlangsamen und die Knochenmasse zu erhalten, sind sie allerdings auf eine grössere Menge Proteine angewiesen als jüngere. Die SGE empfiehlt, täglich 1 bis 1,2 Gramm Protein pro Kilogramm

Körpergewicht zu sich zu nehmen. Eine ausreichende Versorgung mit Proteinen stärkt überdies das Immunsystem und wirkt der Gebrechlichkeit entgegen. Für beides ist zudem Vitamin D nötig. Es wird hauptsächlich über die Haut gebildet. Sie müsste dafür allerdings ungeschützt, d.h. ohne Sonnencreme, der Sonne ausgesetzt werden. Wegen des Hautkrebsrisikos ist diese Art des Sonnenbadens nur bedingt sinnvoll und wird entsprechend wenig gepflegt. Im Alter geht überdies die Fähigkeit der Haut, Vitamin D herzustellen, drastisch zurück. Deshalb ist es für ältere Menschen ratsam, Vitamin D das ganze Jahr hindurch über Nahrungsergänzungsmittel aufzunehmen. Die SGE empfiehlt eine Zufuhr von 800 IE pro Tag.

«Weitere Nahrungsergänzungsmittel sind in der Regel nicht nötig. Sofern man sich vielseitig und nach den Grundsätzen der Lebensmittelpyramide ernährt, ist man mit allen nötigen Nährstoffen versorgt», sagt Franziska Scheidegger-Balmer. Sie ist Ernährungsberaterin SVDE und wissenschaftliche Assistentin im Fachbereich Ernährung und Diätetik an der Berner Fachhochschule Gesundheit. Sinnvoll könnten Nahrungsergänzungsmittel jedoch für jene Menschen sein, die aufgrund einer Krankheit oder Medikamenteneinnahme gewisse Nährstoffe nur ungenügend aufnehmen können oder einen erhöhten Bedarf haben. Sie sollten Nahrungsergänzungsmittel allerdings nur in Absprache mit ihrer Ärztin oder ihrem Arzt einnehmen. →





10 Ernährungstipps für eine gute Lebensqualität im Alter

1. Stellen Sie am Morgen 1½ bis 2 Liter Wasser oder ungesüßten Kräuter- oder Früchtetee in Karaffen bereit und trinken Sie den Inhalt über den Tag verteilt.
2. Nehmen Sie drei Hauptmahlzeiten und nach Bedarf bis zu zwei Zwischenmahlzeiten pro Tag zu sich.
3. Fügen Sie jeder Hauptmahlzeit etwas Proteinhaltiges bei. Gute Proteinquellen sind Eier, Käse, Quark und Joghurt, Nüsse, Hülsenfrüchte, Fisch und Fleisch.
4. Nehmen Sie gute Fette zu sich: täglich 2–3 Esslöffel Pflanzenöl, bevorzugt Rapsöl, sowie eine Handvoll ungesalzener Nüsse, Samen oder Kerne.
5. Essen Sie bis zu drei Handvoll Gemüse und zwei Handvoll Früchte.
6. Wählen Sie Brot aus Vollkornmehl, denn dieses enthält besonders viele Nahrungsfasern und liefert wertvolle Mikronährstoffe.
7. Sorgen Sie bei Proteinen, Kohlenhydraten, Gemüse und Früchten für möglichst viel Abwechslung.
8. Setzen Sie Gewürze und frische Küchenkräuter grosszügig ein. Einzig Salz sollten Sie sparsam verwenden.
9. Essen Sie wann immer möglich in Gesellschaft. Verabreden Sie sich mit Familienmitgliedern und Freunden oder suchen Sie einen Mittagstisch in der Umgebung auf.
10. Bewegen Sie sich regelmässig an der frischen Luft. Dies regt den Appetit an und fördert die Verdauung.

Trinken auch ohne Durst

Eine weitere Folge des Alterns ist: Das Durstgefühl, das einen in jüngeren Jahren verlässlich ans Trinken erinnert, geht zurück. Ältere Menschen laufen deshalb Gefahr, ihrem Körper zu wenig Flüssigkeit zuzuführen und zu dehydrieren. Dies kann ernsthafte gesundheitliche Folgen wie Verwirrtheit und andere Bewusstseinsstörungen haben. «Empfehlenswert ist es, täglich etwa 1½ bis 2 Liter Flüssigkeit zu trinken. Bei Durchfall, Fieber und heissem Wetter muss die Menge erhöht werden», sagt Franziska Scheidegger-Balmer.

Die Broschüren «Schweizer Ernährungsempfehlungen für ältere Erwachsene» und «Gesund essen – fit bleiben» des Bundesamtes für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV und weitere Informationen finden Sie auf blv.admin.ch und sge-ssn.ch/alter.

Weniger Appetit

Wie das Durstgefühl kann sich auch der Appetit mit zunehmendem Alter verringern. Die Gründe dafür sind vielfältig. So sind der Geruchs- und der Geschmackssinn bei älteren Menschen schwächer ausgeprägt. Zudem können Krankheiten oder die Einnahme von Medikamenten Auswirkungen auf den Appetit haben. Schwierigkeiten mit der Verdauung, Kau- oder Zahnprobleme sowie mangelnde Bewegung können ebenfalls dazu führen, dass die Lust am Kochen und Essen schwindet. Deshalb sei es wichtig, körperlich aktiv zu bleiben und Beziehungen mit anderen Menschen zu pflegen, sagt Franziska Scheidegger-Balmer: «Bewegung und soziale Interaktion fördern den Appetit und tragen neben der Ernährung viel zur Lebensqualität bei. Sie können zwar alle keine Wunder bewirken, doch sie beeinflussen, wie wir älter werden und wie sehr wir unser Leben geniessen können.» ■ *km*





**Dieses Rezept
präsentiert Ihnen
Kathrin Haubold**
Sous-Chefin Küche
Domicil Alexandra



Sommerlich, frisch und leicht

«Als Sous-Chefin und Diätköchin liegt mir eine ausgewogene und gute Ernährung am Herzen. Nebst dem Geschmack sollen Eiweissmenge, Vitamingehalt und ausreichende Kalorienzufuhr stimmen. Und weil auch das Auge mitisst, nehme ich mir gern Zeit, die Gerichte schön zu präsentieren. Frische Beeren eignen sich im Sommer besonders gut zum Dekorieren und sorgen für mehr Farbe im Teller.»

Kalbspaillard mit lauwarmem Spinatsalat

(4 Personen)

Lauwarmer Spinatsalat

200 g	Junger, frischer Spinat	Ofen auf 160°C vorheizen. Den Spinat waschen und gröbere Stiele entfernen. Anschliessend den Spinat in eine feuerfeste Schüssel legen und für 1–2 Minuten in den Ofen stellen. Für das Dressing Himbeeressig, Aceto Balsamico Bianco, Rapsöl und Honig mischen. Das Dressing über den warmen Spinat giessen und diesen anrichten. Den Feta mit der Hand zerbröseln und über dem Spinat verteilen. Mit frischen Himbeeren dekorieren.
50 ml	Himbeeressig (süss)	
25 ml	Aceto Balsamico Bianco	
50 ml	Rapsöl	
1 TL	Honig	
50 g	Feta	

Kalbspaillard

4 (je ca. 100–120 g)	Kalbsschnitzel (sehr dünn geklopft)	Pfanne oder Grill auf 200°C erhitzen, das Fleisch von jeder Seite 1 Min. anbraten.
-------------------------	--	--

Zitronenbutter

80 g	Weiche Butter	Die Butter mit einem Handrührgerät schaumig schlagen. Petersilie, Zitronenschale und Zitronensaft unter die weiche Butter rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die fertige Zitronenbutter bis zum Servieren kaltstellen.
5 Zweige	Petersilie, fein gehackt	
½	Zitrone (abgeriebene Schale)	
1 EL	Zitronensaft	
	Salz Pfeffer aus der Mühle	

Servieren: Dazu passen Rosmarinkartoffeln mit Kräuterquark.

Ursula Affolter hat bis zu ihrer Pensionierung Sekundarlehrpersonen in Wirtschaft, Arbeit, Haushalt (ehemals Hauswirtschaft) ausgebildet.

Monika Jaun unterrichtet Wirtschaft, Arbeit, Haushalt an der Schule Biglen.



«Eine gemeinsame Rezeptsprache zu finden, war eine Herausforderung»

Generationen von Menschen haben mit dem Tiptopf kochen gelernt. Im Interview sprechen die Co-Autorinnen Ursula Affolter und Monika Jaun über die Entstehung des Buchs und das, was bei ihnen auf den Tisch kommt.

Der Tiptopf wird seit 35 Jahren in der ganzen Schweiz im Hauswirtschaftsunterricht eingesetzt. Wie erklären Sie sich den anhaltenden Erfolg?

Ursula Affolter (UA): Es ist uns gelungen, ein Grundlagenwerk mit klaren Strukturen und einer einheitlichen Rezeptsprache zu erstellen. Zudem wirkten für die Fotos, die Illustrationen und das Layout von Beginn weg sehr gute Leute mit.

Monika Jaun (MJ): Der Inhalt des Buchs und dessen Schlichtheit haben sich bewährt. Die Rezepte kommen mit wenigen Zutaten aus, die selbst in ländlichen Regionen einfach zu beschaffen sind. Zudem sind die Zutaten erschwinglich. Beim Fleisch zum Beispiel verwenden wir keine Filetstücke.

Wie kam es, dass Sie Teil des fünfköpfigen Autorinnenteams wurden, das für die Grundlagen und die Rezepte verantwortlich war?

UA: Die Lehrmittelkommission wünschte sich eine Beteiligung des Kantons Bern. Auf mich fiel die Wahl, weil ich als Ausbilderin am Hauswirtschaftsseminar arbeitete und das fachdidaktische Wissen besass. Im Autorinnenteam wollten wir auch eine junge Hauswirtschaftslehrerin haben, die ihre Ausbildung gerade erst abgeschlossen hatte. Wir fragten deshalb Monika Jaun an, die uns mit ihrem Engagement und ihrer Fähigkeit zu klarem Denken aufgefallen war.

Was gab beim Verfassen der Texte besonders viel zu diskutieren?

MJ: In den einzelnen Landesteilen verwendet man unterschiedliche Begriffe für dieselben Speisen. Die einen sagen zum Beispiel Kuchen, die anderen Wähe. Eine gemeinsame Rezeptsprache zu finden und sie konsequent beizubehalten, war eine Herausforderung.

Viele Menschen lernten mit Ihrem Buch kochen. Wo haben Sie selbst Kochen gelernt?

MJ: Meine Mutter war alleinerziehend und berufstätig, denn mein Vater war früh verstorben. Ich half deshalb viel im Haushalt mit, auch beim Kochen. Damals war es allerdings mehr ein Müssen als ein Wollen. Die Liebe zum Kochen entdeckte ich im Haushaltslehrjahr. Ich verbrachte es in der Waadt bei einem Rosenzüchter. Die Madame kochte wahnsinnig gut, und ich nahm 20 Kilogramm zu. In der Ausbildung zur Hauswirtschaftslehrerin bei Ursula Affolter eignete ich mir ein strukturiertes Vorgehen an. Während der Erstellung des Tiptopfs lernte ich noch einmal viel dazu, ebenso im Unterricht. Das ist bis heute so geblieben.

UA: Bei uns daheim hat Essen immer eine grosse Rolle gespielt. Meine Mutter war Hausfrau. Kochen lernte ich von ihr und während meiner Ausbildung zur Hauswirtschaftslehrerin. Um angehende Lehrpersonen unterrichten zu können, besuchte ich dann nochmals zahlreiche Kochkurse und Weiterbildungen. Auch Kochsendungen sah ich mir viele an.

Was essen Sie am liebsten?

MJ: Ich esse alles, auch in der Schule. Denn als Lehrerin, die mit Jugendlichen Nahrung zubereitet, habe ich eine Vorbildfunktion. Privat bin ich extrem privilegiert, weil ich den Wochenmarkt vor der Haustüre habe. Ich bereite das meiste frisch zu und verwende praktisch keine Fertigprodukte.

UA: Ich koche das, was ich gern esse. Dabei verwende ich vor allem saisonale und regionale Lebensmittel. Ich bereite sie so zu, dass ihr Geschmack gut zur Geltung kommt. Mir ist es ausserdem wichtig, dass die Speisen schön angerichtet sind, ich sie möglichst in Gesellschaft genieße und die Zutaten aus nachhaltiger Produktion stammen.

Welchen Koch-Tipp geben Sie jungen Menschen mit auf den Weg?

MJ: Ich fordere meine Schülerinnen und Schüler immer auf, offen zu sein und verschiedene Nahrungsmittel auszuprobieren. Zudem empfehle ich ihnen, so viel wie möglich selber herzustellen. Nur so wissen sie, was wirklich in ihrem Essen steckt. Ausserdem versuche ich meinen Schülerinnen und Schülern zu vermitteln, dass Nahrungsmittel wertvolle Güter sind und es gilt, Food Waste zu vermeiden. ■ *km*

Tiptopf

1986 erstmals publiziert, hat sich der Tiptopf längst zum Bestseller unter den Lehrmitteln entwickelt. Bisher wurden rund 2,5 Millionen Exemplare verkauft. Derzeit wird der Tiptopf zum dritten Mal überarbeitet und auf den Lehrplan 21 ausgerichtet.



Monika Buchs,
Geschäftsführerin Private Spitex

«Als ich 2002 in die Schweiz zog, wurde mir gesagt: «Der Tiptopf ist unser Kult-Kochbuch und ein Muss für jeden Haushalt.» So kam es, dass ich mir als erstes Buch hier den Tiptopf kaufte.»



Stefan Wermuth,
selbstständiger Fotograf

«Als Reuters-Fotojournalist lebte ich neun Jahre in London. Der Tiptopf und insbesondere dessen Züpfe-Rezept boten mir in dieser Zeit ein Stück Heimat.»



Stefanie Fuhrer,
Mitarbeiterin Marketing
und Kommunikation

«Ich kenne den Tiptopf schon seit meiner Kindheit. Heute verwende ich ihn vor allem für Grundrezepte wie Saucen, die ich mit meinen Kindern zubereite.»



© Robert Boesch

Bernhard Russi

Skiweltmeister und Olympiasieger

Nach dem Rückzug aus dem aktiven Skisport arbeitete Skilegende Bernhard Russi, 72, als Pistenbauer, Ski-Kommentator, Werbeträger und Verwaltungsrat diverser Organisationen. Vor anderthalb Jahren eröffnete er mit einem Freund das Pistenrestaurant Wachthaus ob Andermatt, «eine Herzensangelegenheit»: Einrichtung, Menü und Programm tragen Russis persönliche Note.

Russi hat aus erster Ehe einen 40-jährigen Sohn, Ian, und mit seiner zweiten Ehefrau Mari Russi, 57, hat er Tochter Jenny, 28. Nach einem Arbeitsleben mit übervollem Termin kalender und weltweiten Reisen geniesst er heute gerne Zeit mit seinen Enkelkindern Johnny, 8, Glenn, 6, und Ria, 2. Ausserdem fährt er nach wie vor leidenschaftlich gerne Ski, klettert, spielt Golf und fährt Rad.

Genuss? Sonne, Schnee und Risotto!

Bernhard Russi hat weltweit schon viele Speisen versucht, er ist offen für alles Neue. Der Urner Spezialrisotto bleibt für ihn aber ungeschlagen.

Ein perfekter Tag? Den sieht der ehemalige Skiweltmeister Bernhard Russi sofort bildhaft vor sich: Wie er morgens mit der ersten Bergbahn Gütsch hochfährt und sich auf die Terrasse seines Pistenrestaurants Wachthaus setzt, einen dampfenden Cappuccino vor sich. Aus dem Radio erklingt leise Mozartmusik, sein Blick ist auf Schneeberge und zur Sonne gerichtet, ein Tag ohne Termine liegt vor ihm. Und eine frisch verschneite Skipiste, auf der er später genüsslich herunterkurven kann. Der sympathische Urner strahlt: «Das ist Genuss pur.»

Wein? Auch ein Genuss!

Als krönenden Abschluss eines perfekten Tages geniesst Bernhard Russi am liebsten einen Risotto, «das Einzige, was ich selber wirklich gut kochen kann». Auch im Restaurant Wachthaus steht Risotto nebst Rösti zwingend auf dem Menü. Ja, der Koch habe vor seiner Anstellung quasi den Risottotest machen müssen, erzählt Russi mit einem Augenzwinkern. Er selber kocht seinen Spezialrisotto nur privat, dafür pur und unverfälscht, höchstens mit Lauch und ein paar kleinen Tricks wie Muskatnuss und einem Spritzer Zitrone zum Abschmecken. Ganz wichtig zudem sei: «Risotto hat das Recht auf einen guten Wein!» Dieses Menü gehört für ihn zum Feinsten, er schwärmt: «Da schmeckt man förmlich den Süden.»

Sport? Auch ein Genuss!

Bernhard Russi muss es wissen, er hat schon auf der ganzen Welt Ess-Erfahrungen gesammelt. In Trainingslagern oder als Pistenbauer war er oft wochenlang unterwegs und versuchte fast alle einheimischen Gerichte: «Ich bin nicht heikel und immer offen für fremdartige Speisen», sagt er. Dabei hat er schon überraschend leckere Kombinationen versucht, besonders Spezialitäten aus Japan und Italien, andernorts auch weniger Appetitliches, was er manchmal mit einer Magenverstimmung büssen musste. Trotzdem wollte er immer alles ausprobieren: Neugier, Abenteuerlust und Freude an neuen Erlebnissen stecke seit jeher in ihm, sagt er, und Essen sei Bestandteil einer Kultur: «Wenn ich die Menschen verstehen will, muss ich wissen, wie sie essen.»

Über seine Ernährung macht sich der ehemalige Spitzensportler auch im Alltag Gedanken, schliesslich will er für seine Ski- und Klettertouren, fürs Golfen und Radfahren noch lange fit bleiben. Ganz selten fragt er sich kurz, ob er den vielen Sport eigentlich noch aus Freude treibe oder der Gesundheit zuliebe. Sein Fazit: «Meistens aus Körperlust, aus Freude am Erleben.» Auch wenn er sich ab und zu überwinden müsse: Sobald er durch ein Tal radelt und die Natur geniesst, überwiegt der Genuss.

Und für die gesunde Ernährung biete unsere Küche die besten Voraussetzungen: «Sie ist die ausgewogenste, die es gibt.» Ausserdem wisse der Körper oft selber, was er brauche. Nach einem Krafttraining beispielsweise habe er oft Appetit auf Fleisch. Sportlernahrung, wie sie heute nach Nährstoffen zusammengesetzt und berechnet wird, kannte Russi zu seinen aktiven Zeiten nicht. «Vor dem New York Marathon sind wir bis ein Uhr früh durch Restaurants gezogen und haben jedesmal eine grosse Portion Spaghetti Carbonara verspiesen», erinnert er sich.

Klavierspielen? Auch ein Genuss!

Wo immer in einem Restaurant ein Klavier stand, setzte sich Russi daran und legte mit Blues oder Boogie Woogie los, während seine Teamkollegen noch am Essen sassen. Inzwischen hat ihm seine Frau Mari ein eigenes Klavier geschenkt. Darauf spielt er stundenlang, oft bis spät in die Nacht, und vergisst darob völlig die Zeit. Im Moment bringt er sich eifrig Beethovens Mondscheinsonate bei. «Ziele und Träume sollte man immer haben», ist er überzeugt, «die gehören zum Leben». Sie und sein unbändiger Optimismus haben ihm auch durch schwierige Momente geholfen. So schafft er es immer wieder, auch negativen Erlebnissen eine positive Seite abzugewinnen.

Um seine Träume nicht aus den Augen zu verlieren, führt Bernhard Russi eine Liste: Die Mitternachtssonne möchte er einmal sehen. Oder einen Siebentausender in Nepal besteigen. Oder beim Klettern Schwierigkeitsgrad 7 erreichen. Vor allem immer wieder neue Grenzen austesten, nie sagen «dafür bin ich doch zu alt», sondern alles anpacken, was ihn interessiert, das Leben voll ausschöpfen. Und zwischendurch gemütlich auf der Terrasse seines Pistenrestaurants sitzen, einen Cappuccino vor sich, und Sonne, Schnee, Musik, Freiheit und frische Luft geniessen. ■ *cu*



© Robert Boesch

Bernhard Russi hat noch viele Träume. Einer davon ist Schwierigkeitsgrad 7 beim Klettern.

Wohnen wie ich will – aber sicher

Die meisten Menschen möchten möglichst lange selbstständig leben und wohnen. Mit zunehmendem Alter wachsen aber auch die gesundheitlichen Risiken. Eine Domicil Alterswohnung erlaubt grösstmögliche Unabhängigkeit, gepaart mit der Sicherheit und den unterstützenden Dienstleistungen eines Alterszentrums.

Mit dem Alter schwinden die Kräfte und die Beschwerden häufen sich. Manche Menschen sind auch mit über Achtzig noch weitgehend autonom, andere brauchen schon früher Unterstützung, um den Alltag zu bewältigen. Jeder Mensch altert anders und genauso individuell sind unsere Bedürfnisse in Bezug aufs Wohnen im Alter. Deshalb können Kundinnen und Kunden bei Domicil aus einem umfassenden Rundumangebot genau jene Kombination aus Wohnform und Dienstleistungen wählen, die sie für ein selbstbestimmtes Leben im Alter benötigen.

Unabhängigkeit und Sicherheit zugleich

Bei Seniorinnen und Senioren, die hohen Wert auf Unabhängigkeit legen und dennoch ein sicheres Umfeld schätzen, sind die Alterswohnungen von Domicil sehr beliebt. Die Mieterinnen und Mieter gestalten ihren Alltag wie es ihnen gefällt. Falls sie sich jedoch einmal unwohl fühlen, kümmern sich die Domicil Pflegefachpersonen zu jeder Tages- und Nachtzeit um sie. Denn

die komfortablen 1- bis 3-Zimmer-Wohnungen sind mit einer Notrufanlage ausgestattet und befinden sich in den Domicil Alterszentren oder in deren unmittelbarer Nähe. Dies hat einen weiteren Vorteil: Sollte es der Gesundheitszustand erfordern, ist ein Umzug innerhalb des Hauses in ein Einzelzimmer mit umfassender Pflege jederzeit möglich.

Unterstützende Dienstleistungen à la carte

Zu den weiteren Annehmlichkeiten der Alterswohnungen gehören erstklassige Zusatzdienstleistungen aus den Bereichen Gastronomie, Wäsche und Reinigung, Pflege und Therapie sowie Podologie, Pediküre und Coiffure. Sie können als festes Paket oder nach Bedarf bezogen werden. Zudem stehen die Restaurants, Gartenanlagen und Gemeinschaftsräume den Mieterinnen und Mietern der Alterswohnungen frei zur Verfügung – und auf Wunsch können sie auch an allen Veranstaltungen und Aktivitäten des Hauses teilnehmen.

Beispiele aus unserem Angebot



Domicil Hausmatte

Idyllisch und einladend am Wohlensee in Hinterkappelen.
Tel. 031 560 17 00, hausmatte.domicilbern.ch



Domicil Lentulus

Ruhig und naturnah am Fusse des Berner Lentulus-Hügels.
Tel. 031 560 68 48, lentulus.domicilbern.ch



Domicil Selve Park

An bester Lage direkt an der Aare in Thun.
Tel. 033 224 06 00, selvepark.domicilbern.ch

Weitere Alterswohnungen finden Sie an folgenden Standorten:

Bern: Domicil Ahornweg, Domicil Alexandra, Domicil Baumgarten, Domicil Egelmoos, Domicil Mon Bijou, Domicil Schwabgut, Domicil Spitalackerpark, Domicil Steigerhubel

Belp: Domicil Galactina Park

Stettlen: Domicil Lindengarten

Münchenbuchsee: Domicil Weiermatt

Die Alterswohnungen können jederzeit besichtigt werden. Weitere Informationen erhalten Sie im Domicil Infocenter (Kontaktangaben auf Seite 15).

Wo Esskultur gepflegt wird

Was wir essen und wie wir essen, hat grossen Einfluss auf unser Wohlbefinden – auch im Alter. Deshalb geniesst die Esskultur bei Domicil einen hohen Stellenwert.

Eine ausgewogene Ernährung trägt wesentlich zum Wohlbefinden von älteren Menschen bei. Doch für die Küchenchefinnen und Küchenchefs von Domicil geht die Kochkunst weit über die gesundheitlichen Aspekte der Ernährung hinaus. Essen gehört zu den grossen Lebensfreuden – es soll schmecken, Erinnerungen wecken, freudige Überraschungen bereiten und bis zum Dessert für Gesprächsstoff sorgen.

Apropos Dessert: Das gibt es immer, denn in allen Häusern wird täglich ein Viergang-Mittagsmenü serviert. So wollen es die hohen Gastronomie-Standards von Domicil. Diese setzen die spezialisierten Küchenbrigaden Tag für Tag in allen Häusern um – ausgewogen und abwechslungsreich, mit frischen, möglichst saisonalen und regionalen Produkten.

Nicht nur die Mahlzeiten selbst, sondern die gesamte Esskultur hat bei Domicil einen hohen Stellenwert. Die Tische sind liebevoll dekoriert, am Sonntag wird weiss aufgedeckt und auch der Service ist auf Gastro-

niveau. Die Wünsche der Bewohnerinnen und Bewohner werden ernst genommen und wann immer möglich berücksichtigt.

Die Mahlzeiten sind ein wichtiger Fixpunkt im Leben der Bewohnerinnen und Bewohner. Sie sind ein positives Ereignis, geben dem Tag Struktur und bedeuten neben kulinarischem Genuss auch Austausch und Geselligkeit. Dies sind wesentliche Zutaten für Lebensqualität und Wohlbefinden – den obersten Zielen von Domicil.



■ Unterstützung in den eigenen vier Wänden

Domicil ist mit individuellen Spitexleistungen auch in Ihrem Zuhause für Sie da. Die Unterstützung richtet sich nach Ihren persönlichen Bedürfnissen und umfasst alle Dienstleistungen, die Ihr Leben angenehm und sicher gestalten.

Kontakt:

Monika Buchs
Geschäftsleiterin
Private Spitex
Wahlackerstrasse 1, 3052 Zollikofen
031 311 53 23, info@privatespitex.com
privatespitex.com

Grundangebot

- Bedarfsabklärung und Beratung
- Grundpflege und Behandlungspflege
- Nachbehandlung nach stationären Aufenthalten
- Wundbehandlung

Zusatzangebot

- Haushaltsleistungen
- Mahlzeitservice
- Nachtwache
- Begleitung zur Ärztin / zum Arzt oder zur Therapie



**Kontaktieren
Sie uns –
wir sind für
Sie da!**

■ Individuelle Beratung im Domicil Infocenter

Ein Umzug in eine altersgerechte Wohnung oder ein Alterszentrum ist ein grosser Schritt und oft mit vielen Fragen verbunden. Vor der Wahl der passenden Lebens- und Wohnform gibt es viel zu klären. Es ist uns wichtig, Ihre Bedürfnisse zu kennen und Sie individuell zu beraten.

Wir informieren Sie über das Angebot in der umfassenden Pflege sowie die verschiedenen Wohnmöglichkeiten bei Domicil und vermitteln Ihnen Besichtigungstermine an unseren verschiedenen Standorten.

Unsere Beraterinnen vom Domicil Infocenter stehen Ihnen telefonisch oder nach Vereinbarung persönlich in unseren Büros zur Verfügung. Sie erreichen uns zu Bürozeiten unter 031 307 20 65.



Regula Roth, Leiterin Domicil Infocenter (Mitte),
Claudia Gerber (links) und **Daniela Zahnd** (rechts)

Domicil Infocenter

Neuengass-Passage 3, 3011 Bern
domicilbern.ch/beratung, infocenter@domicilbern.ch

■ Geniessen am Mittag

Wenn Sie mittags nicht immer selber kochen möchten, finden Sie in allen Domicil Restaurants einen Platz am Mittagstisch. Wir heissen Sie herzlich willkommen und laden Sie ein, in schöner Umgebung eine ausgewogene und marktfrische Mahlzeit zu geniessen. Unsere Standorte mit offenem Mittagstisch finden Sie unter **domicilbern.ch/standort-finden**. Wählen Sie einen Standort und klicken Sie auf «Öffentlicher Mittagstisch» für mehr Infos und den Kontakt.

In unseren Restaurants setzen wir konsequent ein Schutz- und Hygienekonzept um und halten uns an die Vorgaben, die für die Gastronomie gelten.

Die
Restaurants
von Domicil
sind wieder
offen!



Impressum

Herausgeberin: Domicil, Engehaldenstrasse 22, Postfach, 3001 Bern, Telefon 031 307 20 20, www.domicilbern.ch. **Gesamtverantwortung:** Esther Flückiger.
Redaktionskommission: Monika Buchs, Caroline Bühler, Stefanie Diviani, Simone Ensslin, Esther Flückiger, Brigitta Gasche. **Texte:** Stefanie Diviani (sd), Esther Flückiger (ef), Karin Meier (km), Claudia Weiss (cw). **Korrektorat:** Barbara Suter Ammann. **Gestaltung:** Polyconsult AG, Bern. **Fotos:** Alain Bucher, Adrian Moser, Jules Moser, Stefan Wermuth, Copyright-Vermerk und Bildarchiv Domicil. **Druck:** CH Media Print. **Mediendaten:** 236 000 Exemplare. Erscheint dreimal jährlich. Die Inhalte der Domicil Zeitung dürfen nicht ohne schriftliche Genehmigung der Herausgeberin vervielfältigt oder verbreitet werden.

Vitamine fürs Gehirn, Genuss für den Bauch

	mehr Proteine statt ... !	▼	den Letzten beissen die Hunde: Brettspiel	so kaufen wir ein: regional und ...	Abk.: nicht bekannt oder nicht genannt?		▼	einer seiner Top Songs: Unser kleines Wunder	Y = I	I = Initialen
Wer hat sie geklaut? Unsere Köchin?	▶				▶					
▶			der ewige Bestseller der Kochbücher	Princess Royal im United Kingdom	▶			«double u» wie vor Bush&Bush		▶
ein guter aktiviert die Lachmuskeln		3x – aber nicht mehr spucken !!!	▶			addiert = 565 röm. Z. von Alpha bis Omega	▶			
eingangs Diemtigtal	▶			Vorkommen in SOS und in der britischen Hymne	▶			scharf, stimmhaft, doppelt oder in D ß		▶
lieber eine Reise				Schicht, die nicht noch dünner werden darf	▶			bei ihm herrscht das Chaos		
▶						das Hohl-mass, das 1dm³ entspricht (Abk.)	▶	lieber nach Speise als nach Glatt		
bei Spiel und Sport ein reguläres Mittel		amouröser Bogenschütze der Griechen	▶	links & rechts sind Bäume						
				Stiller Has an der grünen ...	▶					
klettert der Urner ab hier zum hohen Traumziel?	▶					diese Bahn befördert nicht solche Leute	▶	Non ho l'... Gigliola Cinquetti in San Remo		leiht man Vertrauten (english)
das Huhn oder doch zuerst das ..?		vor 50 J. Terroristen in der BRD (Abk.)	▶		in einem Dom oder auf dem Expo-Gelände	▶				
Ski-Karriere, TV-Kommentator, Werbeköche und ...	▶		Gemeinde im Kt. Luzern ohne engl. Wurzel	▶				der Chilenin 1. Bestseller: Das Geisterhaus I		
▶										

Rätselautor: Edy Hubacher

Lösung:



Zu gewinnen:
3 Geschenkkarten Alnatura im Wert von je CHF 100.-

Tragen Sie die richtige Lösung bis am **20. September 2021** 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.**