

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 96 (2018)
Heft: 9

Werbung

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 04.05.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



EDITORIAL

Von Tieren, Tell und Therapien

Urs Freuler war 17 Jahre lang Radprofi und gewann dabei zehn Weltmeistertitel, 75 Strassenrennen, 21 Sechstagerennen und insgesamt 25 Etappen beim Giro d'Italia, der Tour de France und der Tour de Suisse. Im Interview mit Zeitlupe-Redaktor Fabian Rottmeier erzählt der Glarner, **weshalb ihn der bevorstehende 60. Geburtstag «angurkt»**, was ihm Velo fahren heute bedeutet und was er von der Bezeichnung «Sunny-boy» hält.

Was in der Humanmedizin möglich ist, wird heute auch im Tierreich angeboten. Zeitlupe-Redaktorin Usch Vollenwyder hat einem Osteopathen, einer Phytotherapeutin, einer Tier-Shiatsu-Masseurin und einer Hunde-Physiotherapeutin über die Schultern geschaut und sich von Susanne Stocker, Präsidentin der Schweizerischen Tierärztlichen Vereinigung für Komplementär- und Alternativmedizin camvet.ch, erklären lassen, **weshalb ein Miteinander der verschiedenen Methoden sinnvoll ist.**

In dieser Ausgabe lesen Sie überdies, was man tun kann, um mobil und unabhängig zu bleiben, und **wie man ein Burn-out therapieren kann.** Sie lernen auch den FC Weltreligionen kennen sowie den emeritierten Wirtschaftsprofessor Ernst Wüthrich, der dafür verantwortlich ist, dass in Interlaken erstmals Rossinis Oper «Guillaume Tell» aufgeführt wird.

«Mozarts Musik kommt vom Himmel», schwärmt Christoph Angerer, der mit dem Concilium musicum Wien und Mozart im Repertoire am 7. November im **Zürcher Fraumünster** zu Gast ist. Wer an der **Verlosung für Gratiseintrittskarten** teilnehmen möchte, füllt den Talon auf Seite 21 aus und schickt ihn gleich ein. Ermöglicht werden die beiden Konzerte wiederum von der Hatt-Bucher-Stiftung, der wir an dieser Stelle herzlich danken.

Marianne Noser, Chefredaktorin

ps.

LETZTE PLÄTZE FÜR DIE GÖTTERINSEL
Kommen Sie mit nach Zypern! Die Leserreise führt durch die Geschichte der Mittelmeerinsel - von der Geburt der Aphrodite bis hin zur Teilung der Hauptstadt Nikosia. Nach den Ausflügen sorgen Sonne und Sandstrände, das Meer und kulinarische Köstlichkeiten für Erholung. Noch freie Plätze: 3.11. - 10.11. und 7.11. - 14.11.2018. Detaillierte Infos in der April-Zeitlupe oder im Internet unter www.zeitlupe.ch



Darauf kommt es im Alter an:

senevita
Näher am Menschen

- ✓ Lebensqualität
- ✓ Sicherheit
- ✓ Selbstbestimmung
- ✓ Individualität
- ✓ Vielfalt im Alltag
- ✓ Gutes Essen

Senevita AG
Worbstrasse 46, Postfach 345
CH-3074 Muri b. Bern
Telefon +41 31 960 99 97
info@senevita.ch
www.senevita.ch

Es gibt nichts Gutes – ausser man tut es

Nach dem neuen Erwachsenenschutzgesetz hat jeder Mensch das Recht, über sein Leben im Alter und auch im Ernstfall selber zu bestimmen. Das Ehepaar Bombèn steckt mitten in diesem Prozess.

Elrina Bombèn ist seit 52 Jahren mit ihrem liebsten Gianni Bombèn verheiratet. Sie haben einen Sohn, eine Schwiegertochter und wohnen in Zürich und im Tessin. Obwohl beide pensioniert sind, ist von Ruhestand keine Rede. Wie Gianni Bombèn betont, sei seine Frau ein energiegeladener Mensch. Kurz gesagt – beide lieben sich und ihr Leben.

Der 76- und die 73-Jährige haben jüngst damit angefangen, konkrete Antworten auf Fragen zu suchen, die ans Lebendige gehen: Wer soll für mich entscheiden, sollte ich dereinst nicht mehr selbst dazu fähig sein? Welche lebensverlängernden Massnahmen möchte ich nach einem schweren Unfall? Wer erbt was, wenn ich sterbe? Wo möchte ich bestattet werden? Alles Themen, an die niemand gerne denkt – aber um die der Mensch letztlich nicht herum kommt.

Wichtige Weichenstellung

Die Bombèns haben sich entschieden, das Gespräch über diesen Prozess in ihrer Hausbank zu führen. Ihr Kundenberater Maximilian Peyer wurde über die Jahrzehnte zu einem engen Vertrauten des Ehepaars. Er hat den beiden ans Herz gelegt, sich mit diesen Fragen zu befassen – und Nägel mit Köpfen zu machen. Warum? «Gemäss dem neuen Erwachsenenschutzgesetz hat jeder Mensch das Recht, sein Leben selbstbestimmt und nach dem eigenen Willen zu gestalten», sagt Maximilian Peyer. Um dieses Recht wirksam auszuüben, braucht es Efforts jedes einzelnen. Es gibt vieles durchzudenken, sich über manches klar zu werden und dann eine Reihe von Dokumenten vorzubereiten, zu unterzeichnen, zu hinterlegen. Konkret sind dies Vorsorgeauftrag, Patientenverfügung, Anordnung für den Todesfall sowie Testament.

Diese Weichen zu stellen, setzt vor allem eines voraus: Die Bereitschaft, sich mit der letzten Phase des Lebens zu beschäftigen. Es bedeutet nicht nur emotional, sondern auch zeitlich einigen Aufwand. Der Kundenberater Peyer hat dafür dem Ehepaar Bombèn den Docupass von Pro Senectute mit nach Hause gegeben, in dem sämtliche Dokumente enthalten sind. Der Docupass ist ein umfassendes Dossier für die eigene Vorsorge und stellt sicher, dass nichts vergessen geht. Elrina und Gianni Bombèn haben es nun in der Hand, jeder für sich und ohne miteinander Gross darüber zu reden. Beide finden im Gespräch heraus, dass sie bereits fertig sind mit den Anordnungen für den Todesfall und sehr ähnliche Wünsche haben. Elrina Bombèn möchte,



Seit 52 Jahren Eheleute: Elrina und Gianni Bombèn

dass ihre Asche im Wald hinter ihrem Haus im Tessin verstreut wird. Gianni Bombèn, geboren in Ligurien, wünscht seine Asche zurück ins ligurische Meer.

Stein ins Rollen bringen

Elrina und Gianni Bombèn schätzen, dass man alles selber bestimmen kann. Sie sind froh, dass sie das endlich in Angriff nehmen, denn Freunde sind bereits gestorben und das Leben von Bekannten hat dramatische Wendungen genommen. Auch sie selbst waren schon sehr krank. Trotzdem haben sie dieses Thema immer vor sich hergeschoben und sie würden es noch heute vor sich hinschieben, hätte ihr Kundenberater sie nicht dazu ermuntert. Es sei beruhigend zu wissen, dass alles selbst geregelt werden kann, so Gianni Bombèn. Denn wer nicht selbst bestimmt, über den bestimmen dereinst Paragraphen und die Kinder- und Erwachsenenschutzbehörde (KESB). «Spätestens da wurde mir klar, dass ich das Heft selbst in die Hand nehmen möchte», sagt Gianni Bombèn, «der Docupass ist eine grosse Hilfe.»

Indem die Bombèns nun Vorsorgeauftrag, Patientenverfügung, Anordnung für den Todesfall und das Testament erstellen, bleiben sie selbstbestimmt. Zudem nehmen sie ihrem Sohn und ihrer Schwiegertochter schwere Lasten von den Schultern. Mit der umfassenden Vorsorge für diese Situation, helfen sie betroffenen Angehörigen nicht in Arbeit und Überforderung zu geraten.

Elrina Bombèns Rat an Sie, liebe Leserin, lieber Leser: «Packen Sie es an, sorgen Sie besser heute als morgen vor, es ist nie zu früh, aber schnell zu spät.»

RAIFFEISEN

Kooperation mit Pro Senectute

Raiffeisen und Pro Senectute arbeiten eng zusammen, um ältere Menschen beim Schritt in die dritte Lebenshälfte zu begleiten. Informieren Sie sich bei Ihrer Raiffeisenbank.

Formulare (Vorsorgeauftrag, Patientenverfügung etc.) finden Sie auf www.prosenectute.ch.