

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 98 (2020)  
**Heft:** 4  
  
**Rubrik:** Ratgeber

### **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:** 20.01.2026

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

## Keine Gefahr durch Haustiere

Die Corona-Pandemie löst grosse Ängste aus. Viele Tierhalterinnen und Tierhalter fragen sich, ob eine Infektion mit dem Virus Sars-CoV-2, das die Lungenkrankheit Covid-19 auslöst, auch bei unseren Haustieren möglich ist. Die Antwort ist zum Glück nein.

**D**ie bislang bekannten Coronavirus-Infektionen bei Hund und Katze unterscheiden sich klar vom Erreger Sars-CoV-2. Sie führen bei Haustieren zu Magen-Darm- und Atemwegserkrankungen, bei Katzen kann eine Corona-Infektion die gefährliche feline infektiöse Peritonitis (FIP) verursachen. Die bekannten Coronaviren bei Haustieren stellen – zum Glück – keine Gefahr für uns Menschen dar.

Im Moment gibt es keine Hinweise, dass Haustiere wie Hunde, Katzen und Nager am aktuellen Sars-CoV-2 erkranken können. Coronaviren können jedoch indirekt über Oberflächenkontamination übertragen werden und über einige Tage auf Oberflächen infektiös bleiben. Falls ein Tierhalter oder eine Tierhalterin infiziert ist und engen Kontakt mit seinem Haustier hat, dann können Viren auch auf das Haustier gelangen. Aus diesem Grund ist es sehr wichtig, dass die empfohlenen Hygienemassnahmen eingehalten werden. Zurzeit gibt es jedoch keine Tests, die für Haustiere zugelassen sind.

Nach einem Kontakt mit Haustieren sollten gesunde Tierhalterinnen und Tierhalter die Hände immer gründlich waschen und desinfizieren. Die Vierbeiner sollten nicht in den Betten der Tierhalter übernachten. Auch das Ablecken des Gesichts und der Hände kann zu einer Übertragung von Erregern führen. Dies sollte möglichst vermieden und die betroffenen Stellen nach dem Kontakt



gewaschen werden. Zudem ist es empfohlen, die Liegeplätze und die Futternäpfe der Vierbeiner regelmässig zu reinigen.

### Erkrankte Tierbesitzer

Erkrankte oder infizierte Tierbesitzer sollen den Kontakt zu ihren Haustieren auf das Notwendigste beschränken. Die ausreichende Pflege des Tieres muss jedoch gewährleistet sein. Hunde aus einem Quarantäne-Haushalt dürfen nur angeleint und kurz auf den Spaziergang ausgeführt werden. Wenn möglich sollten gesunde Familienmitglieder das «Gassigehen» und die Betreuung der Haustiere übernehmen. Der Kontakt

mit anderen Tieren oder Menschen ausserhalb der Wohnung muss vermieden werden und es sind die erwähnten Hygienemassnahmen anzuwenden. Wichtig ist, dass das Tier weiterhin gut versorgt ist. In einem Notfall kann man sich an Tierheime wenden, um eine vorübergehende Betreuung zu organisieren. Falls ein Haustier eines erkrankten oder infizierten Tierhalters als Notfall in eine Tierarztpraxis muss, ist die Tierärztin oder der Tierarzt unbedingt über die Situation zu informieren, damit die nötigen Schutzmassnahmen organisiert werden können.

Auch für Haustiere gibt es derzeit keine Impfung gegen Sars-CoV-2. Für Katzen ist eine Schutzimpfung gegen das feline Coronavirus auf dem Markt, das die Erkrankung feline infektiöse Peritonitis (FIP) verursachen kann. Sie bietet keinen Schutz vor der aktuellen Corona-Erkrankung und ist als Vorsichtsmassnahme nicht geeignet.

Wegen der ausserordentlichen Lage sind auch die Tierärztinnen und Tierärzte derzeit verpflichtet, für Haustiere nur noch die medizinische Grundversorgung zu gewährleisten. Selbstverständlich besteht auch der Notfalldienst weiterhin. \*



### ● Mirjam Kündig

ist Tierärztin in Küsnacht,  
Telefon 044 912 04 04  
tierarztpraxiskuesnacht.ch.

## Geteilt zu neuer Blüte

Damit Gartenstauden blühfreudig und kräftig bleiben, gilt es, einige von ihnen immer mal wieder zu teilen. Wir zeigen, wie das geht und welche jetzt im Frühling auseinandergenommen werden.

**M**anche Beetstauden verkahlen im Lauf der Jahre von innen. Andere blühen nicht mehr reich und lang. Mit beidem kommunizieren die Pflanzen uns Gärtnerinnen und Gärtnern, dass sie geteilt werden möchten. Jetzt, im zeitigen Frühling, sind es die sommer- und herbstblühenden Stauden, die es auseinanderzunehmen gilt. Diese Pflanzen haben während ihrer Ruhezeit über den Herbst und Winter Nährstoffe für die anstehende Saison gespeichert und verkraften das Entzweien gut.

### Wie ausgraben?

Ob Stauden verkahlt sind oder ihre Blütenfülle abgenommen hat, aus der Erde holt man beide gleich: rund um den Wurzelstock stechen Sie vorsichtig mit einem Spaten oder einer Grabegabel in den Boden. Bewegen Sie das Werkzeug mehrmals vor und zurück, bis sich der Wurzelballen ohne Kraft lösen lässt. Stauden im Topf können, wenn sie nicht festgewachsen sind, rausgeschüttelt werden. Stecken diese richtig fest, fahren Sie mit einem grossen scharfen Messer dem Topfrand entlang und lösen die Pflanzen so aus dem Gefäss heraus.

### Wie teilen?

► Trennen Sie die frischen Triebe der Pflanzen, die von innen heraus verkahlt sind, mit einem Messer vom Wurzelballen ab. Diese Stücke kommen danach wieder ins Beet oder in den Topf. Das verholzte Mittelstück wird entsorgt. Zu den verholzenden Stauden gehört die Schwerlilie.

► Die Ballen von Stauden mit einem kompakten Wurzelwerk – u.a. die Fetthenne – werden mit einem scharfen grossen Messer, einem ebensolchen Spatenblatt oder mit einer Säge halbiert. Und allenfalls nochmals faustgross geteilt. Grund: Kleinere Pflanzenteile sind tendenziell robuster und wachsen schneller zu kräftigen Pflanzen heran als grössere. Achten Sie beim Teilen darauf, dass die einzelnen Stücke mindestens zwei Triebknospen haben.

► Pflanzenarten mit einem lockeren Wurzelwerk, wie beispielsweise die Elfenblume, können Sie ganz einfach von Hand zerpfücken oder zerbrechen.



Nicht vergessen: Bevor Sie die geteilten Stauden wieder einsetzen, geben Sie etwas Kompost ins Pflanzloch oder den Blumentopf.

### Wann auseinandernehmen?

Hornveilchen, Federnelken und Mädchenauge haben die Tendenz, schnell zu vergreisen. Darum empfiehlt es sich, diese Gartenstauden alle zwei bis drei Jahre zu teilen. Etwas länger zuwarten können Sie bei Purpurglöckchen, Lupinen und Frühsommer-Astern. Bei diesen Stauden ist eine Verjüngungskur erst im vierten Jahr angesagt.

### Welche nicht teilen?

Andere Regeln gelten für Pfingstrosen, Tränendes Herz, Trollblumen, Rittersporn und Bart-Iris. All diese Stauden entfalten ihre volle Blühkraft erst nach mehreren Jahren. Darum sollten Sie weder häufig geteilt noch verpflanzt werden. \*



### • Christine Kunovits

ist Leiterin Redaktion und Verlag von «Bioterra». Vermutlich auch, weil selbst gezogene Cherrytomaten vor bald 30 Jahren ihre Liebe zum Gärtnern erweckt haben.



## Was sind eigentlich Exergames?

Videospiele machen nicht nur Spass und vertreiben die Zeit. Sie können auch leidige Kraft- und Fitnesstrainings spannend gestalten. Willkommen bei den Exergames.

**G**amen macht dumm, dick und aggressiv. So die gängige Meinung. Doch je mehr sich die Forschung mit Computerspielen auseinandersetzt, desto mehr positive Aspekte kommen zutage. Schon bald könnte es heissen: Games machen schlau, fit und gut gelaunt.

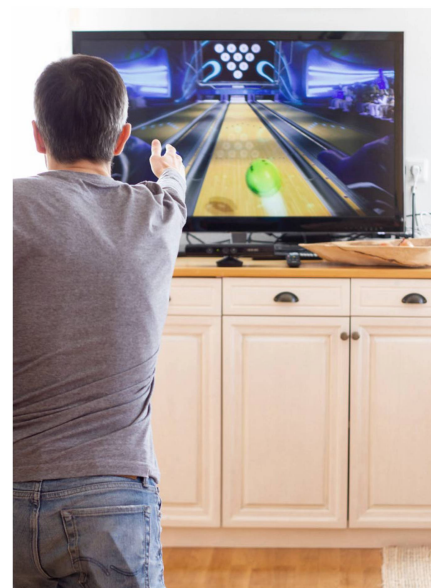
Besonders Exergames gilt das Augenmerk, wenn es um den Fitnessaspekt geht. Exergames ist ein Kofferwort, das sich aus «exercise» (trainieren, üben) und Games zusammensetzt. Die Idee dahinter ist einfach: Nichts ist langweiliger, als wenn man trainieren muss. Wer zum Beispiel einen Schlaganfall erlitten hat oder nach einem Unfall Muskeln wieder aufbauen muss, findet sich in einer Zwangssituation wieder, die meist ermüdend ist.

Hier setzt das Konzept von Exergames an. Der spielerische Überbau lenkt von den repetitiven Bewegungen ab. Glauben Sie mir, es macht einen grossen Unterschied, ob man unter dem kühlen Auge einer Physiotherapeutin seinen Arm 20, 30 oder mehr Mal beugen und strecken muss oder ob man die gleiche Bewegung in einem virtuellen Kegelspiel ausführt. Hier spornt der Ehrgeiz an. Noch bevor man sich Gedanken darüber gemacht hat, sind die Repetitionen

abgehakt. Das Prinzip hat inzwischen auch in manche Reha-Programme Eingang gefunden, wie zum Beispiel dem Lokomat der Schweizer Firma Hocoma. Dort werden Figuren in einer virtuellen Welt über einen Gangroboter-Anzug gesteuert, in dem der Patient wieder gehen lernt.

Aber natürlich entfalten Exergames ihre motivierenden Eigenschaften nicht nur bei der Rehabilitation. Sie helfen auch beim alltäglichen Muskelaufbau. Jüngstes Beispiel dafür ist das «Ring Fit Adventure» von Nintendo. Vor 14 Jahren revolutionierte der japanische Videospielhersteller Nintendo mit der Game-Konsole Wii die Spielewelt. Die Steuerung war mit Bewegungssensoren und Vibrationsmotoren ausgerüstet, wie man es heute von den Handys kennt. Das oben erwähnte Kegelspiel gehört bis heute zu den beliebtesten Games auf der Wii und kommt in vielen Alters- und Pflegeheimen zum Einsatz.

In «Ring Fit Adventure», erschienen auf Nintendos aktueller Konsole Switch, wird zusammen mit einem stabilen, leicht gepolsterten Kunststoffring (Durchmesser rund 30 Zentimeter) geliefert, der an einen Pilates-Ring erinnert. An diesem wird der rechte Controller angebracht, während man sich die linke Fernsteuerung mit einer Art Strumpfband am linken Oberschenkel befestigt.



Das Spiel ist sehr einladend und zugänglich gestaltet. Zu Beginn gibt man Alter, Geschlecht und Gewicht ein und wählt seine Spielfigur aus, die durch das Abenteuer gesteuert wird, das man gewissermassen selbst verschuldet hat: Man befreit den üblen Bodybuilder-Drachen Dragaux. Um diesen wieder einzufangen, muss man sich in vielen verschiedenen Missionen fit machen. Dabei hilft der Ring, der auf verschiedene Arten eingesetzt werden kann. Wenn man ihn zusammendrückt, feuert er Projektile ab, zieht man ihn auseinander, saugt er Gegenstände auf.

Das Zusammenspiel der beiden Controller sorgt für eine saubere Ausführung der Übungen. Über einen integrierten Sensor kann der Puls gemessen werden, was zur Berechnung des Fortschritts wichtig ist.

Die grösste Gefahr von «Ring Fit Adventure» ist, dass man zu ehrgeizig einsteigt. Darum lieber etwas bescheiden am Anfang und sich kontinuierlich steigern. Fit werden hat noch nie so viel Spass gemacht. \*



● **Marc Bodmer** ist Jurist und Game-Consultant. Er beschäftigt sich seit über 25 Jahren mit digitalen Medien.



## Bleiben oder zügeln?

Wie und wo will ich im Alter leben? Bleiben wir in der bisherigen Wohnung oder zügeln wir in ein altersgerecht ausgebautes Haus? Die Antworten hängen von ganz verschiedenen Umständen und Faktoren ab.



**I**ch mache mir Gedanken zum Wohnen im Alter. Soll ich meine günstige Wohnung und mein angestammtes Quartier verlassen und in einen altersgerechten Neubau zügeln, wie das manche meiner Bekannten gemacht haben?»

Nach der Pensionierung wird die eigene Wohnung zum Lebensmittelpunkt. Der Entscheid, ob man nochmals umziehen soll, ist ein Abwägen von ganz vielen verschiedenen Faktoren. Es gibt nicht den richtigen Zeitpunkt zum Zügeln – und im Leben kommt bekanntlich vieles anders, als man es sich vorstellt.

Die meisten Leute wünschen sich, so lange wie möglich in den vertrauten vier Wänden zu leben. Aber es lohnt sich, sich frühzeitig Gedanken zu machen, ob die angestammte Wohnung und Wohnumgebung auch dann noch die richtigen sind, wenn altersbedingte Einschränkungen auftauchen. Plötzlich wird nicht nur der fehlende Lift zum Problem, sondern viele kleine Alltagsdinge, an die man gar nicht denkt, solange alles gut läuft: Im Treppenhaus fehlen eine gute Beleuchtung und ein zweiter Handlauf, in der Wohnung ist die Türsprechanlage unerreichbar hoch etc. Meist kann man mit wenigen Anpassungen viel erreichen, etwa mit einem zusätzlichen Haltegriff im Bad oder einem Keil vor der Balkonschwelle.

Das Gebäude ist die «Hardware», aber auch die «Software» muss in den Entscheid einbezogen werden. Damit meine ich etwa eine gute Nachbarschaft, die mich unterstützt, oder die Erreichbarkeit von Dienstleistungen in der Umgebung. Ein solches Netzwerk wiegt die Nachteile einer nicht altersgerecht gebauten Wohnung oftmals auf. Zudem ist zügeln auch eine Budgetfrage, weil Neubauwohnungen meist teurer sind.

Wer umziehen will oder muss und eine altersgerechte Wohnung sucht, hat das Problem, dass die Bezeichnungen alters- und behindertengerecht oder rollstuhlgängig bisher

keine geschützten Begriffe sind. Leider wird vieles angeboten, was diese Kriterien bei genauerem Hinschauen gar nicht erfüllt. Obwohl das Behindertengleichstellungsgesetz seit 2004 hindernisfreies Bauen für Häuser ab acht Wohnungen vorschreibt, gibt es bislang keine Behörde, welche die Bauten nach der Bauabnahme bezüglich Hindernisfreiheit tatsächlich überprüft. Enttäuschungen sind damit leider programmiert.

Um das hindernisfreie und altersgerechte Bauen zu fördern, hat der Verein LEA basierend auf den vorhandenen Normen und Planungsrichtlinien ein Label ins Leben gerufen, das Wohnungen aufgrund von rund 1000 Anforderungen in vier Stufen von Bronze bis Platin einteilt. Zertifizierte Wohnungen – bisher sind es erst einige hundert – bieten Komfort und Unfallsicherheit für alle Generationen. Und bessere Aussichten, dass man auch bei veränderten Umständen in der eigenen Wohnung bleiben kann.

Mögliche Anpassungen sind hier schon eingeplant und relativ einfach auszuführen – ohne dass die Wohnungen aussehen wie Pflegewohnungen, wie viele befürchten. Wenn zum Beispiel Gemeinden einen solchen Standard unterstützen oder vorschreiben, wird hindernisfreies Bauen mehr und mehr zur Selbstverständlichkeit. \*

**Informationen:** Wenn Sie Fragen zum Wohnen im Alter haben, wenden Sie sich an die Beratungsstelle von Pro Senectute in Ihrer Region. Alle Adressen finden Sie vorne in diesem Heft oder auf [www.prosenectute.ch](http://www.prosenectute.ch)



### ● Andreas Huber:

Der promovierte Geograf ist Geschäftsführer des von einer breiten Trägerschaft abgestützten Vereins LEA («Living Every Age»), der das altersgerechte und hindernisfreie Bauen fördert. [lea-label.ch](http://lea-label.ch)