



Die Präsidentin wünscht ihr viel Erfolg und Freude bei ihrer Tätigkeit.

### **Aufruf zur Mitarbeit**

Weiterhin werden Kolleginnen oder Kollegen gesucht, die in den Ressorts «Finanzen und Administration», «Vorträge» und «Information (Webmaster)» eingesetzt werden können. Interessenten können sich jederzeit bei einem Vorstandsmitglied melden.

### **PK-Informationen in Kürze**

Über die *Pensionskasse Novartis 1* berichtete Marco Armellini, in gewohnt sachlicher Weise. 2015 war wegen des Franken-Euro-Kurses ein schwieriges PK-Jahr. Der Deckungsgrad betrug Ende 2015 113,0 %, trotzdem ist kaum freies Vermögen vorhanden, so dass die 16 421 Rentenberechtigten weiterhin nicht mit einer Rentenanpassung rechnen können. Vergl. auch [www.pensionskassen-novartis.ch](http://www.pensionskassen-novartis.ch).

Ein Sprecher der *Pensionskasse Syngenta* teilte mit, dass eine allfällige Übernahme der Syngenta durch die chinesische Firma ChemChina keinen negativen Einfluss haben werde, da die PK Syngenta unabhängig sei.

### **Informationen aus der Geschäftsleitung**

Berichtet wurde schliesslich auch über «Novartis im Wandel». Dr. Thomas Bösch überbrachte Dank und Grüsse der Geschäftsleitung und berichtete über das auf Forschung und Innovation ausgerichtete Unternehmen und über zukünftige Erfolgchancen von neuen Präparaten.

Nach dieser reichhaltigen Nahrung für Kopf und Geist folgte jene für das körperliche Wohl, das reichhaltige Zvieri-Plättli, dessen Genuss noch lange von angeregten Gesprächen begleitet wurde.

[Ruedi Furrer](#)

## **NPV-Mitgliederbeitrag 2016**

Sechs Monate nach dem Versand des Einzahlungsscheins mit der ersten NPV News-Aussendung müssen wir leider feststellen, dass noch immer rund 1000 Mitglieder ihren Jahresbeitrag NICHT überwiesen haben!

Dies entspricht rund CHF 30 000, die uns fehlen, um unser breites Aktivitätsangebot aufrechtzuerhalten.

Wir bitten diejenigen, die noch nicht bezahlt haben, dringend GLEICH die Überweisung vorzunehmen. Wir bedanken uns im Voraus herzlichst.

Ende August werden wir – wie immer – die erste Mahnung verschicken. Dies ist mit unnötigem Aufwand und zusätzlichen Kosten verbunden und belastet somit unser Jahresbudget.

[Ihr NPV-Team](#)

## **Webmaster gesucht!**

Unser Webmaster möchte nach über 10 Jahren aktiver Tätigkeit «etwas kürzer treten». Wir suchen deshalb baldmöglichst eine Nachfolgerin oder einen Nachfolger für den Ausbau und die Betreuung des NPV-Internetauftritts. Eine Ausbildung als Informatiker ist nicht notwendig, für eine sorgfältige Einführung in diese Funktion wird gesorgt. Weitere Auskünfte erteilen wir gerne unter den Adressen [information@npv.ch](mailto:information@npv.ch) oder [webmaster@npv.ch](mailto:webmaster@npv.ch).

[Ruedi Furrer, Ressortleiter Information](#)

## **Inhalt**

- 1 **Editorial: Grabenkämpfe**
- 1 **Immer wieder gut besucht – die NPV-GV**
- 2 **NPV-Mitgliederbeitrag 2016**
- 2 **Webmaster gesucht!**
- 2 **Impressum**
- 3 **Siegen verdient, wer mit Niederlagen umgehen kann**
- 4 **Bilaterale Verträge, MEI, EU und die Schweizer Wirtschaft**
- 6 **Spüre ich, was mein Körper braucht?**
- 7 **Freiwilligkeit bereichert**
- 8 **PV-Reise nach Indien: so traumhaft wie aus «1001 Nacht»!**
- 9 **NPV-Städtereise nach Wien**
- 9 **Die Marken: Kulturlandschaft zwischen Apennin und Adria**
- 10 **Da capo – mit der Sängerin Maja Wirz**
- 11 **NPV-Ausfahrt auf den Weissenstein**
- 11 **Schlussbericht Ski Alpin 2016**
- 12 **Personelle Veränderungen bei den Kochkursen**
- 12 **Agenda 2016**

## **Impressum**

### **Herausgeberin:**

Novartis Pensionierten-Vereinigung (NPV)

### **Präsidentin:**

Béatrice Spang, Tel. 061 601 95 44

E-Mail: [praesidentin@npv.ch](mailto:praesidentin@npv.ch)

### **Geschäftsstelle:**

Novartis Pensionierten-Vereinigung, WKL-430.P52

Mülheimerstrasse 195, 4057 Basel

Tel. 061 696 57 44, E-Mail: [npv@npv.ch](mailto:npv@npv.ch)

### **Druck/Gestaltung:**

Schwabe AG, 4132 Muttenz

Auflage: 4800 Exemplare inkl. 600 elektronischer Aussendungen

### **Nächster Redaktionsschluss: 1. September 2016**

### **Redaktionsteam:**

Rudolf Furrer (RF), Redaktionsleiter, Tel. 062 873 43 70

E-Mail: [rudolf.furrer@npv.ch](mailto:rudolf.furrer@npv.ch)

Beat Honegger (BH), Tel. 061 321 82 41

E-Mail: [beat.honegger@npv.ch](mailto:beat.honegger@npv.ch)

Marguerite Mamane (marg.), Tel. 061 481 23 56

E-Mail: [marguerite.mamane@npv.ch](mailto:marguerite.mamane@npv.ch)

Redaktionsadresse: «NPV-News», Mühlacker 27, 4324 Obermumpf AG

E-Mail: [npv.news@npv.ch](mailto:npv.news@npv.ch)

## Siegen verdient, wer mit Niederlagen umgehen kann

**Für einmal waren die Frauen in der Minderheit. Dr. Bernhard Heusler, Präsident und Delegierter des Verwaltungsrates des FCB Basel, sprach im Mittenza-Saal in Muttenz zum Thema «Führung eines Profi-Fussballclubs: Challenges & Learnings».**

Bei der Vorstellung des Referenten freute sich Organisator Sergio Pellegrini gleich zweifach: einerseits, dass mit Bernhard Heusler ein nicht nur Basler Fussballfans bestbekannter Gast für die NPV-Vortragsreihe gewonnen werden konnte. Andererseits aber auch, dass trotz bevorstehender Schweizer-Meister-Feier, die am Tag darauf (25. Mai) auf dem Barfüsserplatz mit Tausenden Anhängern bis in die frühen Morgenstunden stattfand, sich der FCB-Präsident für diesen Pensioniertenanlass Zeit genommen hatte.



Intensive Vorbesprechung mit dem Gastreferenten (rechts im Bild) Fotos: Jörg Binz

«Es ist wunderbar, über den FCB sprechen zu dürfen und Erfahrungen zu teilen», startete Bernhard Heusler in sein spannendes Referat. Die Einladung der Novartis Pensionierten-Vereinigung habe er nicht zuletzt auch deshalb gerne angenommen, weil sein Vater ehemals Personalchef bei der Ciba-Geigy (eines unserer Vorgängerunternehmen) gewesen sei.

### Nicht jedermanns Liebling

Fussball auf nationaler und insbesondere internationaler Ebene ist ein Riesengeschäft, bei dem es sich um enorm viel Geld dreht. Alles beruhe dabei jedoch auf dem Spiel und, so der FCB-Präsident: «Spiele kann man nicht beherrschen.» Getreu seiner Führungsphilosophie soll im Erfolgsfall jeweils die Mannschaft im Rampenlicht stehen, nicht die Führung. In der Krise zeigt hingegen die Leitung Gesicht, steht vorne da, auch wenn es, wie beispielsweise bei den sattsam bekannten Gewaltausbrüchen, schwierig ist: Rund 30 Prozent seiner fürs Präsidium eingesetzten Zeit verbringt Heusler mit der Betreuung der Anhängerschaft in allen Bereichen und mit Sicherheitsthemen.

Zum siebten Mal in Folge durfte sich nun aber der Basler Fussballclub als Schweizer Meister feiern lassen. Ein klares Zeichen, dass der FCB auf dem richtigen Weg ist. Einem Weg, den er mit dem damals vom Vize zum Präsidenten gewählten Bernhard Heusler 2009 eingeschlagen hat.

Bernhard Heusler: «Der Club hat sich neu definiert und die Stärkung des Teams zur zentralen Aufgabe der Führung erklärt.» Die klare Trennung von Club- und Teamführung bedeutet, dass der Präsident sich nicht in Trainer-Entscheidungen einmischt, verlangt wird jedoch, dass die von der Führung geprägte Philosophie des Clubs mitgetragen wird. «Führen heisst entscheiden, Verantwortung tragen – und auch Enttäuschungen ertragen», so der Präsident, und: «Everybody's darling ist nur, wer *nicht* entscheidet.» Man könnte auch sagen: Allen Leuten recht getan, ist eine Kunst, die niemand kann.

Da wurde zum Beispiel Anfang 2016 mit Renato Steffen ein Spieler mit Ecken und Kanten engagiert, einer, der etwas wagt – doch für viele so gar nicht zum harmonischen Team passt. Richtig oder falsch? Wie bei jedem Unternehmensentscheid in der Wirtschaft wird es sich eines Tages auch beim Unternehmen FCB zeigen. Jedoch: «Wir tun immer alles in der Überzeugung, dass es dem Club hilft», so Heusler.

### Teil der Unterhaltungsindustrie

Dass der FCB nicht einfach ein Fussballclub ist, sondern zum «Entertainment» zählt, zeigt sich an der Hysterie, die gar mancher Spieler bei den Fans auslöst, oder der medialen Aufmerksamkeit. «Wir wurden schon oft darauf hingewiesen, dass beispielsweise Einladungen zu wichtigen politischen Ankündigungen kaum beachtet werden, wenn von uns gleichzeitig eine Pressekonferenz ansteht», schmunzelt der FCB-Präsident.

Auch die Löhne der Spieler liegen ganz im Bereich der Unterhaltungsindustrie. Viele würden sich über die ihrer Ansicht nach nicht gerechtfertigten hohen Gehälter ärgern. Vergessen gehe dabei, dass die meistbekanntesten Berufsfussballer schon fast Weltstars seien: «Und wenn ein Basler Spieler von hier weggeht, verdient er ein Vielfaches mehr.» Im internationalen Fussballspieler-Kreis bewegt sich mit Lionel Messi ein junger Mann (Jahrgang 1987), der mit einem Fixlohn von rund 45 Millionen Franken pro Jahr in etwa den jährlichen Basis-Ertrag des FCB erhält. *(Fortsetzung Seite 4)*



Bernhard Heusler beim Referat

Spieler und Trainer bringen den FCB in die Gewinnzone, dies gelte es zu honorieren, ist der Präsident überzeugt. Aber auch die Kundenpflege ist für ihn sehr wichtig, besuchen doch jährlich Hunderttausende die Spiele. Da müsse die Preispolitik gesund sein. Wichtiges Projekt: Man möchte beim FCB die Mitgliederzahl von heute 3500 auf 10 000 steigern und damit den Club in der Region noch stärker verankern. Nach sechs Monaten hat man bereits die Schwelle von 7000 erreicht.

### Zukunftsperspektiven

Dank Innovationen im operativen Geschäft soll der FCB langfristig profitieren. Denn im Gegensatz zu einigen grossen Clubs steht hinter dem FCB nicht ein «allmächtiger Geldgeber». Der Aktionsplan enthält unter anderem eine Beteiligung am Catering.

Mit dem «1/3-Modell» des Profi-Kaders *Einkauf* (Stars mit besonderen Stärken), *Scouting* (für Toptalente als Sprungbrett) und *Nachwuchspflege* (mit Karrierezielen) will man

die mittlerweile internationale, multikulturelle Mannschaft weiterhin auf Erfolge ausrichten. Dazu zählen bei einem jeden einzelnen Spieler aber auch: Selbstmotivation (Freude am Zusammenspiel), Selbstvertrauen (daran glauben, dass der FCB Meister werden kann) und Selbstverpflichtung (nicht neben oder miteinander arbeiten, sondern *für* einander). Erfolg im Team habe man, wenn man die richtigen Leute gewinnen und integrieren könne. Ein Rezept, das Bernhard Heusler zum Schluss seines Referats relativiert: «Leistungen sind planbar – nicht aber die Erfolge. Wenn wir nicht mehr verlieren können, dann macht es keinen Spass mehr!» Gewonnen hat der FCB-Präsident auf jeden Fall die Herzen der Gäste im Mittenza-Saal. Das zeigten die engagierten Kommentare und Fragen, der Wunsch auch, dass der FCB trotz aller Erfolge so bleiben möge, wie er ist.

Marguerite Mamane

### **Bernhard Heusler**

Der 1963 in Basel geborene Dr. iur. Bernhard Heusler ist Wirtschaftsanwalt, verheiratet und Vater von zwei Kindern. Seit 2009 ist Bernhard Heusler amtierender Präsident und Delegierter des Verwaltungsrates des Fussballclubs FC Basel.

## Bilaterale Verträge, MEI, EU und die Schweizer Wirtschaft



**Wer sich für die Schweizer Politik und Wirtschaft interessiert, bekommt von den Medien fast täglich die Schlagwörter bilaterale Verträge – Masseneinwanderungsinitiative (MEI) – Frankenstärke – Personenfreizügigkeitsabkommen (FZA) – Entlassungen – Verlagerung ins Ausland – zu hören. Prof. Dr. Jan-Egbert Sturm versuchte, uns die Zusammenhänge in seinem Referat aus Sicht der KOF Konjunkturforschungsstelle der ETH Zürich zu erklären.**

Sergio Pellegrini, verantwortlich für die NPV-Vorträge, verpflichtet die Referenten manchmal fast ein Jahr im Voraus. Das heutige Thema ist gerade sehr aktuell. Der Referent, Prof. Dr. Jan-Egbert Sturm, ist Direktor der KOF, wer sollte zu diesem Thema aus wissenschaftlicher Sicht noch besser referieren können?

Das Referat gliedert sich in drei Teile:

- ▶ Rückblick auf die gute alte Zeit:  
Zusammenfassung verschiedener Studien
- ▶ Mehr Einwanderer:  
Ist das besser, was bedeutet das für die Wirtschaft?
- ▶ Zukunftsaussichten:  
Was wäre wenn ...

Im Jahr 2000 wurde die Höchstzahl für erstmalige Jahresaufenthaltsbewilligungen, welche zu einer Erwerbstätigkeit berechtigen, auf insgesamt 17 000 Personen festgesetzt. Dabei erhielten die Kantone verschieden grosse Kontingente. Spitzenreiter war der Kanton Zürich, am Schluss figurierte der Kanton Appenzell I. Rh. Dabei stellte sich die Frage, soll die Politik entscheiden oder die Wirtschaft?

### Einige Wirkungen des Kontingentensystems:

- ▶ Reduziert Zuwanderung nur geringfügig
- ▶ Familiennachzug nicht kontingentiert

- ▶ Ausweichmöglichkeit auf andere Bewilligungskategorien
- ▶ Negative Selektion wegen Unattraktivität des Immigrantensstatus in der Schweiz
- ▶ Positive Selektion von Höherqualifizierten durch hohe Rekrutierungskosten bei der Anstellung von Daueraufenthaltern

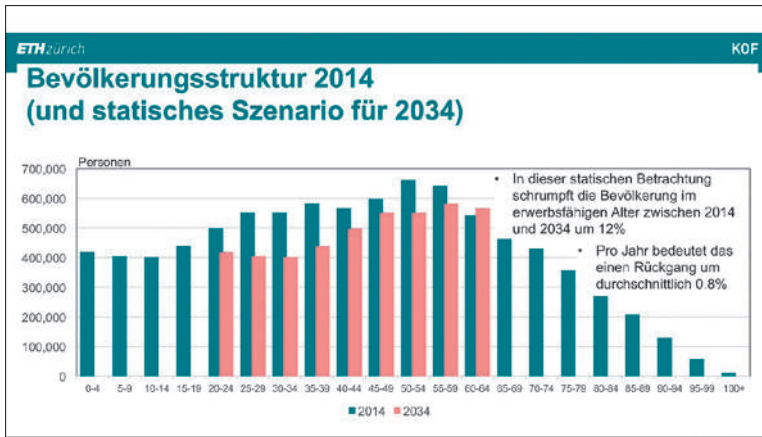
### Die wichtigsten Änderungen durch die Personenfreizügigkeit:

- ▶ Abschaffung der Restriktionen der Zuwanderung (schrittweise bis 2007)
  - ▶ Berufliche und geographische Mobilität der Zuwanderer und Grenzgänger
  - ▶ Die Attraktivität der Kurzaufenthaltsbewilligungen erhöhte sich und damit wurde der Mehrfachbezug von L-Bewilligungen für Daueraufenthaltsbewilligung ermöglicht
  - ▶ Der administrative Aufwand der Firmen bei der Rekrutierung von Ausländern wurde stark reduziert
- Rechtliche Änderungen flexibilisieren und liberalisieren den Arbeitsmarkt, der zuvor Mangelerscheinungen aufwies. Die Schweiz braucht die Zuwanderung, wir sind zu klein, um eine Rekrutierung von Arbeitskräften nur durch Schweizer Bürgerinnen und Bürger abzudecken.

### Der Einfluss der Personenfreizügigkeit (FZA) auf die Zuwanderung (2002–2012)

- ▶ Erhöhte Zuwanderung von 15–64-Jährigen aus allen EU-27/EFTA-Staaten um 16 300–26 300 Personen pro Jahr.
  - ▶ Davon wurden rund 40–50% kompensiert, weil Zuwanderung aus andern Ländern (Drittstaaten) ausblieb.
- Effekt auf Bestand der 15–64-jährigen Ausländer: 10 000–15 000 Personen pro Jahr.  
Diese Zuwanderungsrate ist für die Schweiz erträglich.





Zum Anstieg der Zuwanderung haben auch andere Faktoren beigetragen, wie die bessere Wirtschaftsentwicklung der Schweiz und die erhöhte Standortattraktivität der Schweiz für ausländische Unternehmen.

### Potenzialwachstum vor und nach 2002

Geht es der Europäischen Union (EU) gut, so geht es auch der Schweiz gut. Geht es der EU aber schlecht, so geht es auch der Schweiz schlecht.

Unter der Berücksichtigung der Schweizer Wirtschaftskrise Anfang der 90er-Jahre und der Wirtschaftsentwicklung in den Nachbarländern liegt die Wachstumsrate der Schweiz seit 2002 circa einen Prozentpunkt höher, als gegen ihre Historie und die Dynamik anderer Länder zu erwarten gewesen wäre.

Was hat die Schweiz besser gemacht als die andern Länder? Ist es die Personenfreizügigkeit?

Durch eine etwas komplizierte Formel der Wachstumskomponentenzerlegung kann  $\frac{1}{4}$  Prozentpunkt des jährlichen Wirtschaftswachstums mit der Personenfreizügigkeit erklärt werden. Die andern  $\frac{3}{4}$  Prozentpunkte sind auf bessere Technologien und qualifizierteres Personal zurückzuführen. In wie weit Letzteres durch die Personenfreizügigkeit gefördert worden ist, ist empirisch schwer zu beweisen. Verneinen kann man es allerdings genau so wenig.

Der Wegfall der Personenfreizügigkeit zwischen der EU und der Schweiz würde zu einer Verringerung der Nettoeinwanderung von circa 10 000 Personen pro Jahr im erwerbsfähigen Alter führen. Aus Modellrechnungen erfolgt, dass das einen Rückgang der Staatseinnahmen und -ausgaben zur Folge hätte. Das Wachstum der Produktion und des realen Haushaltseinkommens würde jährlich um 0,2 Prozentpunkte abnehmen. Am stärksten betroffen wäre der Wohnungsbau, der praktisch fast zum Stillstand käme. Auch die Ausrüs-

tungsinvestitionen würden signifikant weniger wachsen und die Löhne und Preise blieben stabil.

### Masseneinwanderungsinitiative (MEI)

- ▶ Die MEI erhöhte die Unsicherheit über die zukünftigen politischen Rahmenbedingungen in der Schweiz.
- ▶ Aus volkswirtschaftlicher Sicht hemmt «Unsicherheit» die Investitionstätigkeit der Unternehmen («wait and see»).
- ▶ Die Umfrageergebnisse bestätigen solche volkswirtschaftlichen Kosten verursacht durch die MEI.
- ▶ Kosten bestehen aus reduzierter Investitionstätigkeit und ungünstigeren Beschäftigungsplänen.
- ▶ Die induzierte Unsicherheit hat sich seit der Annahme der MEI kaum verändert und verursacht weiterhin volkswirtschaftliche Kosten.

Die Wahrscheinlichkeit, dass Unternehmen ihre Investitionen 2016 reduzieren, liegt bei ungefähr 50 % und dürfte etwa bei 10 % der vorgesehenen Investitionen liegen. Auch der Beschäftigungsgrad nimmt in der gleichen Höhe ab. Einige Unternehmen planen, die Investitionen ins Ausland zu verschieben, und über 50 % der Firmen würden Rationalisierungsmaßnahmen treffen.

### Zukunftsaussichten

Durch Handel kann es jedem besser gehen. Ist die Nachfrage nach einem Produkt gross, so steigen die Preise und die Produktionsmenge steigt ebenfalls. Ist die Nachfrage aber klein, so sinken die Preise und die Produktionsmenge sinkt ebenfalls.

Dies gilt auch für den internationalen Handel, der für die Schweiz sehr wichtig ist. Nur ein kleiner Teil der in der Schweiz hergestellten Produkte, wie zum Beispiel Pharmazeutika, Uhren, Maschinen etc., bleiben in der Schweiz. Der Export ist hier viel grösser. Im Gegensatz dazu müssen wir sehr viele der Rohstoffe importieren. Die Schweiz profitiert also vom internationalen Handel, dazu braucht es aber offene Grenzen.

### Erfolgsfaktoren der Schweizer Wirtschaft

Die Schweiz hat eine stabile(re) Wirtschaftspolitik, was wiederum Planungssicherheit ergibt. Offene und flexible Märkte erlauben eine Spezialisierung, welche durch ein duales Bildungssystem und die Personenfreizügigkeit erreicht wird.

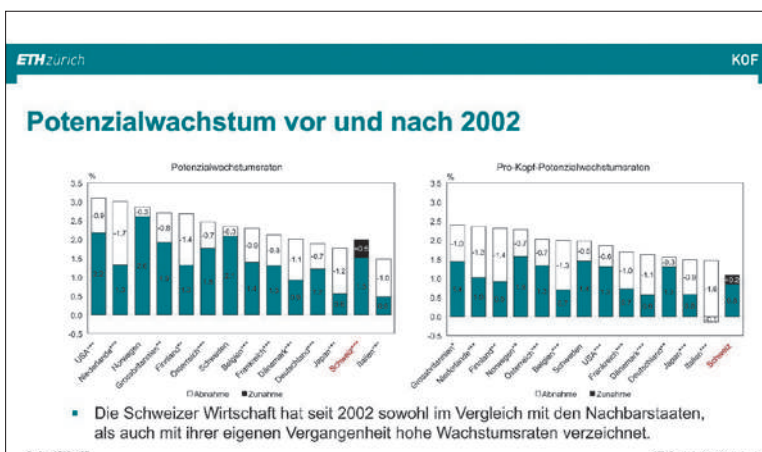
### Bevölkerungsstruktur 2014 (und statistisches Szenario für das Jahr 2034)

Betrachten wir die obenstehende statistische Kurve der Schweizer Bevölkerung im Jahr 2014, so ist ersichtlich, dass die 50–59-jährigen Erwerbstätigen die grösste Gruppe sind. Durch die geburtenschwächeren Jahrgänge sinkt die Bevölkerung bis im Jahr 2034 um 12 %, pro Jahr bedeutet das einen Rückgang um 0,8 %. Dies zeigt, dass die Schweiz auf die Zuwanderung angewiesen ist, damit wir den heutigen Wohlstand beibehalten können.

Nach Schätzungen bedeuten 0,8 % der Erwerbstätigen eine Zuwanderung von etwa 60 000 Personen pro Jahr.

Im Anschluss an den interessanten Vortrag beantwortete Herr Prof. Dr. Jan-Egbert Sturm noch einige Zuhörerfragen, bevor er mit grossem Applaus verabschiedet wurde.

Beat Honegger



## Spüre ich, was mein Körper braucht?

**Wenn es draussen so richtig heiss ist, wird es allen wieder bewusst: genug trinken – und dies auch ohne Durstgefühl. Dabei stellt sich aber auch die Frage ganz generell: Wie ernähren wir uns optimal im Sommer? Die NPV News im Gespräch mit Ronja Rossi, Ernährungsberaterin am Felix Platter-Spital in Basel.**

Während diese Zeilen geschrieben werden, hängen noch dicke Wolken am Himmel. Sie sind Überbleibsel des verregneten Pfingst-Wochenendes. Aber jetzt, wo Sie diese Ausgabe der NPV News in den Händen halten, stecken wir mitten im Sommer 2016. Verdient er seinen Namen? Oder zeigt er sich eher als verfrühter Herbst? Egal, wenn es um die richtige Ernährung geht, dann spielt die Jahreszeit sowieso keine Rolle. Dies hat Ronja Rossi, Ernährungsberaterin am Basler Felix Platter-Spital, gleich zu Beginn unseres Gesprächs erklärt: «Einzig beim Vitamin D ist es im Winter schwieriger beziehungsweise in unseren Breitengraden fast unmöglich, den Bedarf abzudecken.» Dies gelte, auch wenn man genügend Milchprodukte, Fleisch und Fisch zu sich nehme. «Häufig ist ein Präparat indiziert, um den Mangel auszugleichen», so Ronja Rossi.

### Trinken, trinken, trinken ...

Was heute im Hinblick auf die richtige Ernährung stimmt, kann morgen schon wieder überholt sein. Wir alle erinnern uns an den so gesunden Spinat, der aufgrund eines Schreibfehlers zum hochkarätigen Eisenlieferanten wurde und deshalb (ob geliebt oder nicht) regelmässig auf den Kindertellern landete.

Wie also ist das nun mit dem Trinken? Müssen es tatsächlich täglich etwa 2,5 Liter oder gar mehr sein? Oder ist das individuell anzuschauen? Und was, wenn ich gar nie Durst empfinde?

Es gebe verschiedene Formeln, wie der Flüssigkeitsbedarf eines Erwachsenen berechnet werde. Die Empfehlung für alle liege bei ein bis zwei Litern – explizit nicht enthalten sind hier rund 8 dl, die unter anderem via Obst, Gemüse, Salat und/oder Suppe mit dem Essen eingenommen werden. Und wie

verhält es sich mit Kaffee? Ronja Rossi: «Auch Kaffee zählt zum Flüssigkeitskonsum und er entzieht dem Körper auch kein Wasser, wie man lange glaubte.» Und das Gläschen Wein am Abend? Nein, Alkohol darf man zwar in Massen geniessen – allein er trägt nichts zur empfohlenen Trinkmenge bei. Auch die Milch, so frisch und kühl aus dem Glas, ist nicht auf der Flüssigkeitstabelle zu finden – sie wird zu den wichtigen Nahrungsmitteln gezählt.

Wer Probleme habe, sich an die entsprechende Menge zu halten, sollte sich am Morgen eine Flasche mit einem Liter eines Getränks vorbereiten, die im Verlauf des Tages getrunken werden könne. «Man sollte sich auch fix einplanen, zu jeder Mahlzeit ein Glas zu trinken», rät die Ernährungsberaterin.

### Ist Wasser = Wasser?

Für viele ist Wasser aus Küche und Bad zum Waschen da oder vielleicht noch, um sich einen Tee zu kochen. Ansonsten wird es in Flaschen nach Hause geschleppt. Ist das wirklich nötig? «Unser Trinkwasser aus dem Hahnen ist von der Qualität her sehr hochwertig und bestens geeignet, um den Flüssigkeitsbedarf abzudecken», sagt die Ernährungsberaterin. Allerdings kann es bei einem Calcium-Mangel angezeigt sein, ein entsprechendes Mineralwasser zu wählen. Ronja Rossi: «Dies gilt insbesondere für all diejenigen, die zu wenig Milchprodukte essen. Hier empfehlen wir Calcium-reiche Wässer wie beispielsweise Adelbodner, Eptinger, Contrex oder Valser.»

Gute, durstlöschende Getränke sind aber auch ungesüsste Tees – und wer lieber Fruchtsäfte trinkt, verdünnt sie, um nicht zu viel Zucker zu konsumieren, mit etwas Wasser. Aber auch verdünnte Gemüsesäfte sind sehr fein.

### Eiweisslieferanten nicht vernachlässigen

Um bis ins hohe Alter fit zu bleiben, müssen die Proteine in irgendeiner Form auf den Teller kommen. Auch dann, wenn man eigentlich gar keinen Appetit hat. Ronja Rossi: «Zu den guten Eiweisslieferanten zählen Fleisch, Fisch, Eier, Milchprodukte oder pflanzliche Eiweisslieferanten wie Hülsenfrüchte. Nicht zu vergessen sind die Fleisch-Alternativen wie Soja, Quorn, Tofu oder Seitan.»



Auch ohne Durst: sich vornehmen, täglich den Inhalt einer Flasche zu trinken!

### In Gesellschaft machen Essen und Trinken oft mehr Freude

Bei den Milchprodukten ist die Vielfalt des Angebots gross: Joghurt, Quark, Käse – ob hart oder weich – Hüttenkäse etc. stehen zur Verfügung. Drei Portionen sollten es pro Tag sein. Auch Milch pur oder im Tee oder Kaffee gehören dazu. Spielt es dabei eine Rolle, wie die Milch verarbeitet worden ist (pasteurisiert, UHT)? «Nein», beschwichtigt Ronja Rossi allfällige Bedenken: «Der Mineralstoffgehalt der Milch wird dadurch nicht verändert.»

### Mangelernährt in der Schweiz

Das sechsköpfige Team der Ernährungsberatung im Felix Platter-Spital trifft immer wieder auf Patienten, die wegen Mangelernährung stationär behandelt werden müssen. Wie ist das in der reichen Schweiz bloss möglich?

Ronja Rossi: «Die Gründe für eine Mangelernährung im Alter sind vielfältig. Häufig tritt sie im Zusammenhang mit einer Erkrankung auf. Aber auch soziale Faktoren wie Alleinsein, insbesondere nach dem Verlust der Lebenspartnerin oder des Lebenspartners, spielen eine Rolle. Das Essen tritt dann in den Hintergrund und es macht sich Appetitlosigkeit breit.» Hilfreich könne hier die Beanspruchung eines Mahlzeiten-dienstes sein. Viele würden das regelmässig nach Hause gebrachte Essen sehr schätzen. Auch Spitex-Angebote oder die Unterstützung durch Verwandte oder Nachbarn sollten in Erwägung gezogen werden.

Die Körperzusammensetzung verändert sich im Alter. Muskeln werden abgebaut, der Fettanteil im Körper gesteigert, was die Entstehung einer Mangelernährung begünstigt. Dann gibt es aber auch diejenigen, die durch die veränderte Körperzusammensetzung zunehmen.

Wer deshalb den Weg zur Ernährungsberatung finden möchte, sucht diesen über den Hausarzt. Ronja Rossi: «Wer zu uns kommt, der tut dies via seine Ärztin oder den Arzt, das wird dann auch von den Krankenkassen unterstützt.»

### Marguerite Mamane

#### Ronja Rossi

Ernährungsberaterin SVDE, Schweizerischer Verband der Ernährungsberater/innen, hat vor einem Jahr mit dem Bachelor of Science in Ernährung und Diätetik ihr Studium abgeschlossen. Heute arbeitet sie zu 60% im Felix Platter-Spital im sechs Teammitglieder umfassenden Bereich Ernährungsberatung und in einer zweiten Stelle in der Diabetesgesellschaft in der Ostschweiz.

## Freiwilligkeit bereichert

**Das Palliativzentrum Hildegard in Basel möchte mit freiwilligen Mitarbeitenden das bestehende Konzept erweitern.**

Das Palliativzentrum Hildegard möchte zusätzliche freiwillige Mitarbeitende gewinnen, die Telefone beantworten und Patienten und Gästen als Kontakt am Empfang zur Verfügung stehen. Was in Deutschland in ähnlichen Einrichtungen bereits funktioniert, könnte auch für das Palliativzentrum Hildegard, das massgeblich von einer Stiftung getragen wird, das richtige Modell sein. Die Pflege und Betreuung wird durch geschultes Fachpersonal gewährleistet. Gewisse Aufgaben hingegen können von freiwilligen Mitarbeitenden übernommen und damit das Budget entlastet werden. Notwendig ist dies, weil die Vollkosten, welche für die Begleitung von schwerstkranken Menschen und ihrem Umfeld entstehen, nicht genügend gedeckt sind und um jeden

finanziellen Zustupf gekämpft werden muss. Fühlen Sie sich angesprochen? Würden Sie gerne hin und wieder freiwillig und ohne Bezahlung im Palliativzentrum Hildegard mitarbeiten?

Möglich sind die verschiedensten Arbeitseinsätze – von stunden- zu tageweise, von einmal pro Woche bis zu mehrmals, unter der Woche oder am Wochenende.

Interessierte melden sich bitte bei untenstehender Adresse, um weitere Informationen zu erhalten:

#### Palliativzentrum Hildegard

Stichwort: ehrenamtlicher Einsatz  
St. Alban-Ring 151, 4002 Basel  
Tel. 061 319 75 73  
www.pzhi.ch











