



Stadt Zürich  
Pflegezentren

# Paradiesente

Nummer 38 September 2015

Die Hauszeitschrift des Pflegezentrums Entlisberg

Humor im Alltag



## Humor

Ohne Humor verkommt das Leben  
zur nackten Existenz – auch im  
Pflegezentrum. Das wollen wir vermeiden.



Liebe Leserinnen und Leser

Als ich mir Gedanken machte, was ich in diesem Editorial schreiben möchte, las ich unverhofft den Satz: «Die Seele nährt sich von dem, an dem sie sich erfreut». Dieses Zitat erlöste mich gleichsam, denn zuvor hatte ich einfach keine Ideen zum Thema «Humor» der vorliegenden Ausgabe.

Doch nun sprudelten meine Gedanken förmlich, und ich musste still für mich lachen. Dieses Zitat ist mir spontan zugeflogen, und genau so geschieht das manchmal mit «Humor». Unerwartet und überraschend ist er einfach da. Manchmal kommen die Auslöser «aus dem Inneren», ein andermal mehr «von aussen». Humor und Freude sind wie Zwillinge, die zusammengehören und dennoch individuelle Persönlichkeiten haben.

Es gibt Menschen, die nicht wissen, wie es sich in einem Pflegezentrum lebt und arbeitet. Auf Aussagen wie: «Hier muss es wohl ziemlich traurig zugehen», antworte ich oft: «Es wird genauso viel gelacht wie geweint.» Freude und Traurigkeit halten sich wahrscheinlich die Waage – vielleicht wird in einem Pflegezentrum sogar noch mehr gelacht als anderswo.

Warum das so ist? Weil in unserer Kultur das vermeintlich Negative gern verdrängt wird zugunsten des Freudigen/Fröhlichen. Das gelingt aber nicht wirklich – wir können Gefühle nicht selektiv unterdrücken nach dem Motto «die guten ins Töpfchen, die schlechten ins Kröpfchen». Wir können nicht das Traurige negieren und das Fröhliche ungehindert ausleben. Da im Pflegezentrum aber das, was gemeinhin als negativ bezeichnet wird, so offenkundig ist, dass es nicht verdrängt werden kann, sondern gelebt werden muss, ist auch dem Freudigen und Humorvollen kein Stein in den Weg gelegt.

Was denken Sie? Es würde mich freuen, mich einmal bei einer Begegnung mit Ihnen darüber auszutauschen.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen eine gute Zeit.

Herzlichst, Ihr

Peter Schuler, Betriebsleiter

**4** **Porträt**  
Wo Jung und Alt gemeinsam lacht

**6** **Aktuell**  
Können Regenwürmer lachen?

**7** **Menschen**  
Herzlichen Glückwunsch

**8** **Im Fokus**  
Humor als Heilmittel



**10** **Hintergrund**  
«Wer urteilsfähig ist, kann auch unvernünftige Entscheidungen treffen»  
Dr. med. Gabriela Bieri-Brüning  
über Selbstbestimmung und Fürsorge

**13** **PZZ**  
Einblick ins Fachgebiet Geriatrie:  
Medizinstudierende absolvieren  
Praxistage in den Pflegezentren

**14** **Wissenswertes**  
Zürich isst umweltfreundlich

**15** **Vermischtes**

**16** **Agenda, Impressum**



## Ein erlebnisreicher Personalanlass

Das Pflegezentrum Entlisberg bot seinen Mitarbeitenden als Personalanlass ein ganz besonderes Erlebnis: Am 5. und 11. Juni 2015 durften wir ganz unbekannte Winkel der Stadt mit dem «Foxtrail» erkunden. Es bereitete allen einen Riesenspass, sich als schlaue Ratefüchsinnen und -füchse auf Spurensuche zu begeben und dabei knifflige Rätsel zu lösen, um den richtigen Weg zu finden. Nachdem wir zweieinhalb Stunden bei herrlichstem Sommerwetter quer durch die Stadt unterwegs waren, freuten wir uns sehr, den Abend bei köstlichen Speisen und Getränken in der etwas kühleren «Commihalle» ausklingen zu lassen. Es war ein sehr erlebnisreicher Personalanlass, der allen Freude bereitet hat. Herzlichen Dank dafür.

Ruedi Haas



# Wo Jung und Alt gemeinsam lacht

Frau Klötzli betritt die Kita Paradies durch den Hintereingang. Sie wird von allen freundlich begrüsst, man kennt sie hier beim Namen. Die 80-Jährige wandert durch die Räume. Sie sucht die Kinder.

Eine Erzieherin weist Frau Klötzli freundlich darauf hin, dass die Kleinen gerade draussen sind. Frau Klötzli geht in den Garten und schaut den Kindern zu. Sie verweilt ein paar Minuten, dann geht sie weiter ihres Weges. Frau Klötzli ist Bewohnerin des Pflegezentrums Entlisbergs in Wollishofen. Ihre täglichen «Visiten» in der Kita Paradies sind seit drei Monaten ganz normaler Teil des Kita-Alltags.

### Alltägliche Begegnungen

Die Kita Paradies ist eine von neun Kindertagesstätten, die die Sozialen Einrichtungen und Betriebe der Stadt Zürich, eine Dienstabteilung im Sozialdepartement, betreiben. Seit über zehn Jahren befinden sich die Kita und das Pflegezentrum Entlisberg unter einem Dach. Besuche wie die von Frau Klötzli gehören zum Alltag der Mitarbeitenden und der Kinder der Kita Paradies. Der gemeinsame Garten, der Kleintierzoo sowie die verschiedenen Durchgangsmöglichkeiten zwischen Pflegezentrum und Kita bieten weitere Treffpunkte für die unterschiedlichen Generationen. Das Motto der beiden Institutionen ist denn auch: Alt und Jung soll sich begegnen und den Alltag gemeinsam leben.

### Oft hört man Lachen

Seit vielen Jahren finden zwischen dem Heim und der Kita vor allem zwei Formen des Kontakts der beiden Altersgruppen statt: spontane Treffen und organisierte Begegnungsmöglichkeiten wie die wöchentlich stattfindende Rhythmikstunde. Sie ist ein freiwilliges Element der Aktivierungstherapie für die Betagten, an dem auch die Kita-Kinder teilnehmen dürfen. Eine weitere Begegnungsmöglichkeit sind die





gegenseitigen Besuche der Kita und des Tageszentrums Entlisberg (zweimal im Monat). Der Umgang zwischen den Kindern und den Hochbetagten ist fröhlich und unverkrampft, oft hört man Lachen, wenn sich die beiden Altersgruppen begegnen.

### **Positive Effekte auf alle Seiten**

Die mittlerweile zehnjährige Erfahrung zeigt klar: Die intergenerativen Begegnungen wirken sich ebenso positiv auf die hochbetagten, pflegebedürftigen Menschen wie auf die Kinder aus. Die Kontaktaufnahme zu den Kindern fällt den Bewohnerinnen und Bewohnern des Pflegezentrums leicht und ist eine willkommene Abwechslung. Oft wirken die Betagten während und nach den Interaktionen wacher und aktiver. Die Kinder daneben haben Gelegenheit, Verständnis für ältere Menschen zu entwickeln. Sie beobachten das

Leben im hohen Alter genau und stellen Unterschiede und Gemeinsamkeiten fest. Dabei zeigen sie grosse Hilfsbereitschaft und helfen den Betagten unaufgefordert, indem sie zum Beispiel in der Rhythmikstunde selbstverständlich heruntergefallene Bälle aufheben. Die Kinder kommen oft lachend von den Begegnungen zurück und berichten stolz von ihren Erlebnissen. Wenn die Hochbetagten die Kleinen für gute Ballwürfe bewundern oder sie für etwas loben, bestärkt das zudem ihr Selbstwertgefühl.

Das gemeinsame Freuen und Lachen schafft ein Zusammengehörigkeitsgefühl zwischen Jung und Alt, von dem alle profitieren. Die Kita Paradies und das Pflegezentrum Entlisberg pflegen, schützen und vertiefen deshalb diese wertvollen Begegnungen bewusst.

**Sarah Siegrist Wolfensberger  
und Christine Klumpp**



# Können Regenwürmer lachen?

Es heisst, Tiere hätten keinen Humor. Dieser sei Menschen vorbehalten. Da bin ich mir aber nicht so sicher. Jedenfalls habe ich immer den Eindruck, dass Cappuccino, unser Kater, lacht, wenn er sieht, wie ungeschickt wir mit den lebenden Mäusen umgehen, die er uns bringt. Doch um mich auf sicherem Terrain zu bewegen, wende ich mich lieber den Menschen zu.

Gewiss kennen auch Sie humorlose Menschen. Diese mögen noch so wertvolle Mitglieder unserer Gesellschaft sein, irgendwie wird man einfach «nicht so recht warm» mit ihnen. Warum eigentlich?

Der Sinn für Humor ist ein Charakterzug wie andere auch. Wir finden ihn bei unseren Bekannten in unterschiedlicher Ausprägung – oder eben auch gar nicht. Etymologisch kommt das Wort Humor aus dem Lateinischen und bedeutet Feuchtigkeit. Entsprechend bezeichnen wir Menschen ohne Humor zuweilen auch als trocken.

## **Der Sinn von Humor ist ein vierfacher**

Erstens ist er geeignet, die Beschwerden des Lebens umzudeuten und eine unglückliche Lage zu relativieren. «Wenigstens haben wir ...» oder «Immer noch besser als ...».

Humor ist damit wie ein Luftkissen – es ist zwar nichts drin, aber es mindert die Stösse des Lebens.

Zweitens ist er ein soziales Schmiermittel. Er stärkt den Gruppenzusammenhalt. Jede gesellschaftliche Gruppierung hat ihre eigenen Witze, ihren eigenen Humor. Das kittet und schliesst gleichzeitig andere aus.

Drittens wirkt er entspannend in angespannten Situationen. Denken Sie nur an einen vollen Lift. Die Tür geht auf, und es will noch jemand hinein. Wenn dann jemand eine lustige Bemerkung macht, entspannt sich die Atmosphäre sogleich.

Viertens hilft er uns im Umgang mit uns selbst. Ich glaube, es war Wilhelm Busch, der den Humor uns selbst betreffend zur Königsdisziplin erhob. Und so ist es auch: Könnten wir nicht zuweilen über unsere eigenen Marotten schmunzeln, würden wir für uns selbst unerträglich.

## **Sinn für Humor**

Wie andere Persönlichkeitsmerkmale auch, können wir den Sinn für Humor verstärken, wenn wir ihn trainieren. In unseren Sichtweisen bevorzugen wir oft bekannte Pfade – mit dem Ergebnis, dass wir Bekanntes sehen. Wenn wir uns aber bewusst um eine andere Perspektive bemühen, entdecken wir unter Umständen eine den Dingen innewohnende Komik, die uns vorher verborgen blieb. Und eines ist gewiss. Mehr Humor steigert die Lebenszufriedenheit.

Rita Zehnder



# Humor als Heilmittel

Das Lachen und der Humor gehören zu den ältesten Heilmitteln der Welt. Ein Stammesältester der Aborigines sagte einmal dazu: «Der Humor ist so wichtig für unser Wohlbefinden, dass du nie schlafen gehen sollst, bevor du nicht während des Tages einmal gelacht hast. Falls nicht, steh wieder auf und suche etwas, worüber du lachen kannst.»

Rita Zehnder

Der Glaube an die Heilkraft der Natur herrschte in Europa bis ins späte 19. Jahrhundert vor. Noch Voltaire schrieb, dass die Medizin den Patienten in heiterer Stimmung halten solle, während die Natur ihn heile.

Im Zuge der Industrialisierung, der Entwicklung der Schulmedizin und dem Bedeutungszuwachs der Wissenschaften gingen dieses Wissen und das Interesse daran weitgehend verloren. Erst vor drei oder vier Jahrzehnten besann man sich wieder auf die heilsame Wirkung des Lachens.

## Lachen als Schmerzmittel

Doch was geschieht überhaupt während des Lachens? Die Produktion körpereigener Glückshormone wird erhöht und die Ausschüttung von Stresshormonen vermindert. Lachen verändert Blutdruck und Puls, entspannt die Muskulatur und ermöglicht tieferes Atmen. Lachen wirkt der Angst entgegen und senkt das Schmerzempfinden. Ein Komiker soll einmal gesagt haben: «Lachen wirkt wie Aspirin, nur zehnmal schneller.»

Lachen entschärft Konflikte und wirkt generell entspannend. Diese Entspannung

wiederum ist Voraussetzung für Kreativität. Sie weitet einen allfälligen Tunnelblick und ermöglicht lösungsorientiertes Denken.

## Mit Humor geht vieles leichter

Humor lässt aber auch Nichterreichbares und Scheitern annehmbarer erscheinen. Wir sprechen dann von «Galgenhumor». Oder mit Wilhelm Busch: Humor ist, wenn man trotzdem lacht. Kurzum: Humor und Lachen fördern die Fähigkeit, eigene Ressourcen zu erkennen und zu nutzen. Und er ist auch ein Mittel, das Leben spielerischer anzugehen.

Inzwischen hat der Humor in der Medizin wieder Fuss gefasst. An der RehaClinik in Bad Zurzach besteht seit 1999 ein Humor-konzept. Sein Ziel besteht darin, dass der therapeutische Humor zur Unterstützung des Rehabilitationsprozesses eingesetzt wird.

## Medizinmann und Spassmacher in einem

In vielen Spitälern sind auch Clowns oder Humortherapeuten anzutreffen. Clowns gibt es seit Jahrtausenden. In vielen Völkern waren sie Medizinmänner und Spassmacher in einer Person. Der Clown verkörpert die tiefere



Wahrheit. Er darf Dinge ansprechen, die für andere tabu sind. Aber er tut es auf seine Weise. Er durchbricht anerkannte Regeln und Normen und führt sie mit seinem Lachen ad absurdum. Der Clown übertreibt gern. Er vermittelt auf liebevolle Art, wie er die Welt sieht und erlebt – nämlich wie ein Kind, das weder Vergangenheit noch Zukunft kennt, sondern nur das Jetzt. Wenn der Clown stolpert oder scheinbar scheitert, gibt er doch nicht auf, denn er

findet immer eine Lösung, so grotesk sie auch scheinen mag – und genau das kann Menschen Mut machen.

Es heisst, wer lache, lebe länger – und vor allem gesünder. Dazu ein kleiner Witz des Arztes und Schriftstellers G. Uhlenbruck:

Arzt: Wie alt sind Sie?

Patient: 53.

Arzt: Wenn Sie gesünder gelebt hätten, könnten Sie schon 63 sein!



# «Wer urteilsfähig ist, kann auch unvernünftige Entscheide treffen»

## Zwischen Selbstbestimmung und Fürsorge

Als Ärztliche Direktorin der Pflegezentren (PZZ) und Chefärztin des Geriatrieschen Dienstes der Stadt Zürich setzt sich Gabriela Bieri-Brüning täglich mit Fragen zur Selbstbestimmung und deren Grenzen auseinander.



**Dr. med. Gaby Bieri:** «Im Zentrum steht für mich immer die Frage nach der Lebensqualität eines Menschen.»

eine Bewohnerin selber entscheiden kann, soll er oder sie selber entscheiden. Natürlich gibt es Grenzen wie das Zusammenleben mit den anderen oder die Kapazität des Personals. Aber unsere Haltung spiegelt die Werte unserer Gesellschaft: Autonomie ist sehr wichtig bei uns. Das heisst, jeder kann über sich selber bestimmen, auch wenn andere das für unvernünftig halten. Wir bestimmen nicht einfach über den Kopf einer Person hinweg, sondern greifen nur dann ein, wenn eine Eigen- oder Fremdgefährdung vorliegt.

**Frau Bieri, im Leitbild der PZZ steht, dass die Haltung gegenüber den Bewohnerinnen und Bewohnern geprägt ist durch das Recht auf Selbstbestimmung.**

**Gabriela Bieri:** Richtig, Autonomie hat bei uns einen hohen Stellenwert. Waren früher bei uns viele Dinge im täglichen Ablauf genau geregelt wie zum Beispiel die Essens- oder Besuchszeiten, gilt heute: Was ein Bewohner,

**Als Ärztin sind Sie jedoch für die medizinische Betreuung verantwortlich. Was machen Sie denn, wenn jemand sich völlig unvernünftig verhält?**

Diese Spannung gilt es auszuhalten. Wir müssen in jedem Fall situativ handeln – oder eben nicht handeln, im Pflegezentrum, aber auch, wenn wir für einen amtsärztlichen Einsatz gerufen werden. Da spielt sehr vieles mit, unsere Fachkenntnis, die eigene Haltung, die der



Erster Informationsaustausch beim Eintritt ins Pflegezentrum

Angehörigen, das Umfeld. Da braucht es Information, Gespräche, das Eingehen auf die einzelne Situation. Ziel ist der sogenannte «informed consent», dass der Patient einer Behandlung zustimmt, weil er die Notwendigkeit erkennt.

Ein Beispiel: In einem Pflegezentrum lebt ein alkoholkranker Mann, der kognitiv eingeschränkt, aber im näheren Umfeld noch selbstständig unterwegs ist. Seine Eltern, selber hochbetagt, möchten, dass wir ihn zu seiner eigenen Sicherheit auf eine weglaufgeschützte Abteilung verlegen. Darf man solch eine Entscheidung gegen den Willen des Mannes treffen? Wie weit ist dann seine Lebensqualität eingeschränkt? Und wie steht es mit der Eigengefährdung? Ich bin froh, dass wir solche Fragen in unseren Ethikgruppen in den Pflegezentren diskutieren. Letztendlich gilt aber der Wille des Betroffenen. Wir können nicht über ihn bestimmen, wenn er in dieser Situation urteilsfähig ist. So will es das Gesetz.

### **Wie kann man solche schwierigen Situationen verhindern?**

Ganz ausschliessen lassen sie sich nicht. Aber jeder Mensch kann seinen Willen festhalten und damit vorsorgen für den Zeit-

punkt, an dem er ihn nicht mehr selber äussern kann. Er kann einen Vorsorgevertrag abschliessen und bei der Kindes- und Erwachsenenschutzbehörde hinterlegen. Dort bestimmt er zum Beispiel, wer ihn in finanziellen und administrativen Angelegenheiten vertreten soll und wer für ihn medizinische Entscheidungen treffen darf.

Die Patientenverfügung ist auch so ein Instrument. Bei uns im Pflegezentrum hat die grosse Mehrheit keine solche Verfügung. Wir



Empfehlungen zur Behandlung

Welche Behandlungsintensität ist gewünscht?



sprechen alle Personen beim Eintritt darauf an. Für die Behandlung im Pflegezentrum haben wir ein Formular erstellt, das die Behandlungsintensität regelt, ein gutes Instrument für Bewohner und Behandlungsteam. So versuchen wir, möglichst früh herauszufinden, was der Wille des Bewohners, der Bewohnerin ist. Zum Beispiel sprechen wir das Thema Reanimation bei Herz- und Kreislaufstillstand im Pflegezentrum an.

### **Gerade in diesem Zusammenhang informieren Sie ja recht ausführlich über Pro und Kontra einer Reanimation.**

Ja, denn wir sind der Auffassung, dass von einer Reanimation sehr viel erwartet wird. Die meisten Menschen sind sich nicht bewusst, dass sie negative Auswirkungen haben kann, welche die Lebensqualität deutlich mindern. Statistiken zeigen, dass von 100 im Pflegeheim wohnhaften Menschen, die bei Herz- und Kreislaufstillstand reanimiert werden, eine Person überlebt und wieder zurückkehrt. Bei der Hälfte treten bleibende Schäden auf. Um eine Entscheidung treffen zu können, muss jemand diese Fakten kennen und auch verstehen, was bei einer Reanimation gemacht wird. Ein Herz-Kreislauf-Stillstand tritt in der Sterbephase ein, und die Reanimation kann ein friedliches Sterben verhindern. Aber selbstverständlich entscheidet jeder Mensch selber. Wenn jemand eine Reanimation wünscht, sind alle beteiligten

Der **Geriatrische Dienst der Stadt Zürich** ist mit der ärztlichen Versorgung der älteren Bevölkerung der Stadt Zürich betraut. Dazu gehören

- die ärztliche Betreuung, Begleitung und Behandlung der rund 1600 stationären Bewohnerinnen und Bewohner in den Pflegezentren
- die geriatrische Beurteilung und Behandlung der Patientinnen und Patienten in der Übergangspflege und den psychiatrischen Abteilungen
- die ärztliche Leitung der Gerontologischen Beratungsstelle mit der Memory-Klinik Entlisberg und Hausbesuche SiL.
- amtsärztliche Einsätze für Menschen über 65 Jahre

Mitarbeitenden informiert und handeln dann auch entsprechend.

Bei all diesen schwierigen Fragen und Auseinandersetzungen steht für mich immer die Frage nach der Lebensqualität im Zentrum. Wir dürfen nicht einfach Rückschlüsse aufgrund unserer eigenen Erfahrung ziehen, sondern den Menschen, den wir behandeln, sehr genau beobachten, gerade wenn er nicht mehr in der Lage ist, seinen Willen zu sagen. Das ist eine der grossen Herausforderungen für uns Ärztinnen und Ärzte und die Pflegenden.

**Nicole Bittel**



# Einblick ins Fachgebiet Geriatric

## Medizinstudierende absolvieren Praxistage in den Pflegezentren

Die Geriatrie oder Altersmedizin tritt mehr und mehr aus dem Schatten der Inneren Medizin hervor. Das belegen Initiativen wie die neulich erfolgte Schaffung des Universitären Geriatrie-Verbands Zürich. Das Mantelstudium Geriatrie in der Praxis verfolgt hier ein verwandtes Ziel. Es richtet sich an Medizinstudentinnen und -studenten im 2. bis 4. Studienjahr und will ein Bewusstsein für die Komplexität und gesellschaftliche Bedeutung der Geriatrie fördern.

### **Einblick in die Praxis**

Dieses Mantelstudium bietet Studierenden einführende Vorlesungen zu Themen wie Akutgeriatrie, geriatrische Langzeitpflege oder ethische Probleme in der Geriatrie. Zudem gehört ein Einblick in die Praxis unterschiedlicher geriatrischer Einrichtungen in Zürich dazu: in die Klinik für Geriatrie des Universitätsspitals, die Klinik für Akutgeriatrie und die Memory-Klinik des Waidspitals und neben weiteren Institutionen auch in die Arbeit zweier Zürcher Pflegezentren. Diese Praxistage finden im Pflegezentrum Entlisberg und in der Übergangspflege im Pflegezentrum Käferberg statt.

Wie Cécile Fompeyrine, Leitende Ärztin im Käferberg, schildert, sollen damit früh Kontakte zu den unterschiedlichen geriatrischen

Einrichtungen und ein Abbau des schlechten Images der Geriatrie in die Wege geleitet werden. Studierende, die sich für das Mantelstudium entscheiden, besuchen die Institutionen in zwei Gruppen zu je 16 Teilnehmenden: sehr motivierte junge Leute, die wie im Käferberg anhand von Fallbesprechungen und Interviews mit Patientinnen und Patienten einen ersten Eindruck von den Besonderheiten der geriatrischen Arbeit erhalten.

### **Lebendiger Austausch**

So erfahren sie im unmittelbaren Kontakt beispielsweise, wie schwierig es sein kann, im Gespräch mit Demenzkranken zu erheben, wo die Problematik der Betroffenen liegt und wie sie den Realitätsgehalt der Aussagen einschätzen sollen. Andererseits erfahren sie auch viel aus dem Leben der Befragten und dass die Begegnungen sehr anregend und bereichernd sein können.

Cécile Fompeyrine sagt: «Der Austausch mit den Studierenden war ausgesprochen lebendig, und sie haben den Kontakt mit der Praxis sehr spannend gefunden. Wichtig ist allerdings auch, wie die Studierenden untereinander ihre Eindrücke austauschen, womit sie das Interesse der Mitstudierenden wecken können.»

**Werner Neck**

Saisonale Angebote werden von Bewohnenden und dem Personal der Pflegezentren geschätzt.



# Zürich isst umweltfreundlich

Im September steht Zürich im Zeichen von Ernährung, Umwelt und Genuss: «Zürich isst» bietet der Bevölkerung mit vielfältigen Veranstaltungen die Gelegenheit, sich genussvoll und kritisch mit Fragen zu einer nachhaltigen Ernährung auseinanderzusetzen.

Nathalie Gallagher-Hintermann

Am Erlebnismonat «Zürich isst» beteiligen sich 90 Organisationen. Sie führen Ausstellungen, Vorträge, Workshops und Aktionen in Schulen und im öffentlichen Raum durch. Dabei hat es auch Langzeitprojekte. Mehr dazu finden Sie auf der Website [www.zuerich-isst.ch](http://www.zuerich-isst.ch)

### Essen und Umwelt

Rund ein Drittel der Umweltbelastungen und knapp 20 Prozent der CO<sub>2</sub>-Emissionen unseres Konsums entfallen auf die Ernährung. Generell basiert unser Essen im Durchschnitt auf einem hohen Anteil an Fleisch und Milchprodukten. Indem wir uns vermehrt saisonal, mit frischen Produkten und aus der Region verpflegen sowie den Konsum von tierischen Produkten reduzieren, könnte die Umwelt- und Klimabelastung durch die Ernährung bereits um rund 45 Prozent reduziert werden.

Aber nicht nur was wir essen, ist relevant für die Klimabilanz, sondern auch, was wir nicht essen: In der Schweiz landet ein Drittel der Lebensmittel im Abfall, 45 Prozent davon stammen aus den Haushalten.

### Was macht die Stadt Zürich?

Das Potenzial, bei der Ernährung Ressourcen einzusparen, ist also riesig. Der Zürcher Stadtrat hat bereits 2007 in einem Beschaffungsleitbild beschlossen, Güter und Dienstleistungen einzukaufen, die über den gesamten Lebensweg hohen wirtschaftlichen,

ökologischen und sozialen Anforderungen genügen. Beim Einkauf beachtet die Stadt Zürich, dass mindestens fünf Prozent der Lebensmittel aus biologischem Anbau stammen, und sie bevorzugt Produkte, die ökologische und soziale Mehrleistungen gewährleisten und auf die Optimierung der Logistik und des Transports achten.

Ein weiterer wichtiger Punkt sind die Sensibilisierungsmassnahmen. Dazu gehören die städtischen Naturschulen, wo jedes Jahr mehr als 10 000 Schulkinder einen Tag in der Natur verbringen. Oder die städtischen Bauernhöfe, die jährlich von 100 Schulklassen besucht werden, und die Schüलगärten, in denen Lehrpersonen und ihre Klassen ein Stück Erde bewirtschaften.

### Auch die Pflegezentren verpflegen umweltfreundlich

Die Pflegezentren der Stadt Zürich setzen seit Längerem auf eine umweltfreundliche Verpflegung der 1600 Bewohnerinnen und Bewohner. Neben dem täglichen Vegi-Menü zur Auswahl und den regelmässigen Vegi-Tagen für Bewohnende und Personal werden die städtischen Richtlinien für den nachhaltigen Einkauf eingehalten. Im Rahmen von «Zürich isst» finden in verschiedenen Pflegezentren Aktionen zum Thema statt, zum Beispiel eine Themenwoche mit Infostand oder ein zusätzlich klimareduziertes Menü.

# Enten, Gänse, Hühner findet man nicht nur im Hühnerhof

Jeweils zwei Bilder zusammengesetzt ergeben einen Begriff

1)



+



=

2)



+



=

3)



+



=

4)



+



=

Lösung: 1) Zeitungsentente, 2) Hühnerauge, 3) Gänsesblümchen, 4) Wasserhahn

## Veranstaltungen im Pflegezentrum Entlisberg

### Oktober 2015

Dienstag	06.10.	Kleiderverkauf für Damen und Herren mit Valko-Mode	10.00–16.00 Uhr	Festsaal
Dienstag	13.10.	Abendcafé	18.00–20.00 Uhr	Cafeteria
Freitag	16.10.	Wunschkonzert mit der «Musikmamsell» Verena Speck	14.30–15.30 Uhr	Festsaal
Dienstag	20.10.	Blume- und Pflanze-Märt	09.30–11.30 Uhr	Wintergarten
Freitag	23.10.	Filmnachmittag mit einem Überraschungsfilm	14.30–15.45 Uhr	Festsaal
Dienstag	27.10.	Geburtstagsfeier für Bewohnerinnen und Bewohner (für die Oktober-Geborenen)	14.30–16.00 Uhr	Festsaal
Dienstag	27.10.	Abendcafé	18.00–20.00 Uhr	Cafeteria

### November 2015

Dienstag – Donnerstag	03.11. – 05.11.	«Metzgete»: spezielles Mittagessen für Bewohnerinnen und Bewohner	Anmeldung über die Abteilung	Festsaal
Dienstag	10.11.	Geburtstagsfeier für Bewohnerinnen und Bewohner (für die November-Geborenen)	14.30–16.00 Uhr	Festsaal
Dienstag	10.11.	Abendcafé	18.00–20.00 Uhr	Cafeteria
Dienstag	17.11.	Blume- und Pflanze-Märt	09.30–11.30 Uhr	Wintergarten
Dienstag – Donnerstag	24.11. – 26.11.	Adventswerkstatt	14.00–16.00 Uhr	Festsaal
Freitag	27.11.	Finissage der Adventswerkstatt	14.00–16.00 Uhr	Festsaal

### Dezember 2015

Dienstag	01.12.	Advents-Lichterfahrt	Anmeldung über die Abteilung	
Donnerstag	03.12.	Advents-Lichterfahrt	Anmeldung über die Abteilung	
Freitag	04.12.	Advents-Lichterfahrt	Anmeldung über die Abteilung	
Sonntag	06.12.	«De Samichlaus chunnt ...»	... und besucht alle Abteilungen	
Dienstag	08.12.	Geburtstagsfeier für Bewohnerinnen und Bewohner (für die Dezember-Geborenen)	14.30–16.00 Uhr	Festsaal
Dienstag	08.12.	Abendcafé	18.00–20.00 Uhr	Cafeteria
Donnerstag – Freitag	10.12. – 18.12.	Weihnachtsfeiern für Bewohnerinnen, Bewohner und Angehörige	Anmeldung über die Abteilung	Festsaal
Dienstag	22.12.	Abendcafé zum Winter-Lichterfest	18.00–20.00 Uhr	Cafeteria

Zusätzlich möchten wir Sie auf unsere **Gottesdienste** hinweisen, die immer an den Wochenenden im Festsaal stattfinden. Abwechselnd wird am Samstag der katholische und am Sonntag der reformierte Gottesdienst abgehalten. Die ökumenischen Gottesdienste fallen immer auf einen Sonntag.

**Bitte beachten Sie, dass Programmänderungen vorbehalten sind. Besten Dank für Ihr Verständnis.**

## Impressum

### Herausgeberin

Stadt Zürich  
Pflegezentren  
Walchestrasse 31, Postfach 3251  
CH-8021 Zürich  
www.stadt-zuerich.ch/pflegezentren  
Tel. 044 412 11 11  
Gesundheits- und Umweltdepartement

### Redaktionelle Verantwortung

Nicole Bittel, Fachstelle PR  
Tel. 044 412 44 30, nicole.bittel@zuerich.ch

### Redaktionsleitung «Paradiesente»

Rita Zehnder  
Tel. 044 414 70 13  
rita.zehnder@zuerich.ch  
Paradiesstrasse 45, 8038 Zürich

### Redaktionsteam

Peter Schuler, Guadalupe Nieto-Rodriguez,  
Anette Schneider, Ruedi Haas

### Konzept

büro:z GmbH, Bern/Basel

### Fotos

Anette Schneider, Wikipedia

### Layout und Druck:

FO-Fotorotar AG, Egg (ZH)  
Papier: «Cyclus Print»,  
100% Recycling-Papier



**Die nächste «Paradiesente»  
erscheint am 11. Dezember 2015.**