

Eine Hausgemeinschaft – eine Familie

Die Kanzlei-Seen ist eine Hausgemeinschaft für Menschen über 50. Ihre Bewohner verstehen sich gut, auch wenn sie die unterschiedlichsten Vorgeschichten haben. Momentan stehen zwei der insgesamt 16 Wohnungen frei.

Winterthur: Im Januar 2011 erhielten die ersten Mieter der Kanzlei-Seen in Winterthur, kurz Kanzlei, ihre Schlüssel überreicht und durften mit Sack und Pack ihr neues Heim beziehen. Die Kanzlei ist eine Hausgemeinschaft für Menschen über 50 und eines von insgesamt elf selbstverwalteten Häusern unter dem Dach der Wohnbaugenossenschaft Gesewo. Zurzeit bewohnen 15 Personen im Alter von 52 bis 92 Jahren das Haus. Unter ihnen auch Alex Huber, Barbara Wiesmann, Annelies Monti und Gertrud Ehrensperger. Die vier waren von Anfang an dabei und sind nach wie vor überzeugt, die richtige Wohnform für ihr Leben gewählt zu haben. In der Kanzlei hat jeder Bewohner seine 1-3 Zimmer-Wohnung mit Küchezeile und Bad als Rückzugsort. Daneben teilen sich die Senioren eine grosse Wohnküche, ein Gästezimmer und diverse Gemeinschaftsräume, wie Bastelraum, Fitness- und Spielecke, Wohn- und Essbereich sowie eine Bibliothek. Die Kosten für die Miete der Appartements liegen zwischen 1400 und 2000 Franken, inklusive das Benützen der Gemeinschaftsräume. Dazu bezahlen die Mieter ein Pflichtdarlehen zwischen 36 000 und 54 000 Franken, welches sie beim Auszug verzinst zurückhalten, und Anteilsscheine in Höhe von 2000 Franken.

Wenn das Altersheim abschreckt

Kurz vor seiner Pensionierung fing Alex Huber an, sich Gedanken über diesen plötzlichen Umbruch in seinem Leben zu machen. «Meine Frau ist gestorben und meine Kinder waren alle längst ausgeflogen. Ich lebte in einer Riesenhütte und wollte nicht mehr jeden Abend alleine zu Hause am Küchentisch sitzen.» Der 76-Jährige fragte sich, wie alte Leute eigentlich leben und wusste nur, wohin er auf keinen Fall wollte. «Der Gedanke an ein Altersheim schreckte mich ab. Ich suchte eine Wohnmöglichkeit, in der ich nicht allein sein und doch selbstständig bleiben würde.» Daraufhin informierte sich Alex Huber über alle möglichen Wohnformen für Betagte und stiess bei seiner Recherche auf das Projekt Kanzlei der Gesewo, welches damals fast bezugsfertig war. «Innerhalb von zwei Wochen habe ich mich für die Hausgemeinschaft entschieden, mein Haus aufgegeben und bin hier eingezogen.»

Annelies Monti hingegen hat das Alleinleben nie gestört. Nein, sie hat es sogar sehr genossen. Die 85-Jährige lebte nach dem Tod ihres Ehemannes 25 Jahre lang in einem Chalet in der Westschweiz



Wohnen zusammen in der Hausgemeinschaft «Kanzlei» in Seen (v.l.): Alex Huber, Barbara Wiesmann, Annelies Monti und Gertrud Ehrensperger. Alle vier waren von Anfang an beim Winterthurer Pionierprojekt dabei. Bild: jan.

Wohnen im Alter

Die Pensionierung bedeutet für viele Menschen nicht nur den Abschied vom Berufsleben und allenfalls einer lieb gewonnenen Firma, sondern auch einen gewaltigen Einschnitt ins Privatleben. Was nun? Wie weiter? Zu diesem Fragenkomplex gehört auch das Erwerben einer passenden Wohnform für den letzten Lebensabschnitt. Was bietet sich an? Bis zuletzt im eigenen

Haus wohnen oder lieber irgendwann in eine Seniorenresidenz umziehen? Eine Hausgemeinschaft oder Wohnpartnerschaft wählen? Oder ganz traditionell das Leben im Altersheim vorziehen? Es gibt viele Möglichkeiten. Der «Winterthurer Stadtanzeiger» stellt einige von ihnen vor.

Heute: Hausgemeinschaft Kanzlei in Winterthur, www.gesewo.ch jan.

und fühlte sich dort sehr wohl. Danach zog es sie nach Lausanne in eine kleine Wohnung, die an einem Hügel liegt. Als sie bei den täglichen Einkäufen aber irgendwann ihren Ischiasnerv am Oberschenkel wegen des Höhenunterschieds immer regelmässiger spürte, überlegte sich auch Annelies Monti, wo sie nun hin solle. «Ich habe sehr lange allein gelebt. Ich wusste nicht mehr, wie es sich anfühlt, mit anderen Menschen zusammenzuwohnen.» Sie entdeckte die Kanzlei und beschloss, sich für ihren neuen Lebensabschnitt genau das vorzunehmen: Wieder zu lernen, in einer Gemeinschaft mit anderen zu leben. Dass auch ihre Schwester in Winterthur lebt und Annelies Monti sich nun öfter um deren Mann, der an Demenz leidet, kümmern kann, war ein weiterer Grund, weshalb es die «Welsche» nach Winterthur zog.

Für Barbara Wiesmann war das Leben in einer Hausgemeinschaft nichts Neues. Die 76-Jährige verbrachte vor der Kanzlei viele Jahre in einer Berner WG, fühlte sich aber irgendwann eingekerkert in der Altstadt. «Ich bin ein Naturmensch und brauche die Natur im Alltag. Da erwies sich die Kanzlei in Win-

terthur als perfekt: naturnah und doch stadtnah gelegen.» Auch die 76-jährige Gertrud Ehrensperger war die Hausgemeinschaft als Wohnform bereits ein Begriff: Ihre Schwester und deren Mann lebten bereits seit 30 Jahren in einer Hausgemeinschaft und hatten immer davon geschwärmt. «Es hat mich richtig gluschtet, hierherzuziehen.»

Wer in der Kanzlei wohnt, hilft mit

Für Ordnung in den Appartements sorgt jeder selber, den übrigen Teil des Hauses putzen und verwalten die Mieter gemeinsam. Alle übernehmen einen mehr oder weniger grossen Auftrag für die Gemeinschaft. Barbara Wiesmann ist zum Beispiel verantwortlich für den Garten, Gertrud Ehrensperger verwaltet das Gästezimmer, und Alex Huber kümmert sich um die finanziellen Aufgaben. Die Arbeiten seien teilweise beanspruchend, aber wirklich tragbar, erklärt Alex Huber.

Manchmal kein Zuckerschlecken

Der Einzug in die Hausgemeinschaft war für alle vier gleichermaßen ein Abenteuer. An die neue Wohnsituation hätten sie sich alle schnell gewöhnt, meint Ger-

trud Ehrensperger. Das Leben in einer Hausgemeinschaft habe ihnen viele neue Möglichkeiten eröffnet. Jeder hat sein eigenes Reich, wohin er sich zurückziehen kann, gleichzeitig aber immer auch die Möglichkeit, Leute um sich zu haben und mit ihnen ein Schwätzchen zu halten. Es erfordere allerdings von allen Bewohnern die Bereitschaft, sich in die Gruppe zu integrieren. Neu zugezogenen Bewohnern falle es manchmal schwer, sich an den Alltag in einer Hausgemeinschaft zu gewöhnen. «Im Grunde verstehen wir uns alle gut. Aber es gibt auch Situationen, in denen wir aneinander vorbeireden», erklärt Alex Huber. Besonders in der Zeit nach dem Einzug habe es einige Auseinandersetzungen gegeben. Es habe lange gedauert, bis man sich richtig kennen gelernt, die Macken des anderen akzeptiert und die wichtigsten Hausregeln organisiert habe. «Mittlerweile gefällt es mir hier aber richtig gut. Meine Mitbewohner sind zu meiner Familie geworden. Und wenn es mir stinkt, ziehe ich mich einfach in mein Ferienhaus zurück», lächelt Alex Huber.

Weil erst kürzlich zwei der Bewohner ausgezogen sind, die sich in dieser Lebensgemeinschaft nicht zurecht gefunden hatte, stehen jetzt zwei Wohnungen frei. «Wir suchen nicht einfach Leute, die eine Unterkunft brauchen, sondern Wohnpartner – Menschen, die zu uns passen und die gemeinsam mit uns ihr eigenes und unser Leben gestalten.»

Jana Neipp

Weitere Informationen: www.gesewo.ch
Kanzlei Seen, Kanzleistrasse 50, Winterthur
Anprechpartner für Interessentinnen und Interessenten: Lisbeth Maser,
Telefon: 077 474 01 34

kostprobe



Silvano Nyffenegger empfiehlt:

Kartoffel-Gnocchi National

Zutaten für fünf Personen:

Gnocchi:
1 Kilogramm mehlig Kartoffeln
250 Gramm Mehl
100 Gramm Parmesan
100 Gramm Eigelb
Salz, Pfeffer und Muskatnuss

Ofengemüse:

Zucchini, Peperoni und Auberginen in kleine Würfeln schneiden, auf ein Backblech legen, würzen mit Salz, Pfeffer, Knoblauch, Thymian und Olivenöl, dann im Ofen bei 200 Grad ca. 10 Minuten garen.

Zubereitung Gnocchi:

Kartoffeln im Salzwasser kochen, im Ofen ausdampfen, nachher stampfen. Alles mit dem Mehl mischen (Parmesan, Eigelb, Gewürze). Stangen rollen und die Gnocchi formen, im Salzwasser kochen und in der Butter kurz anbraten. Mit dem Ofengemüse und Dörrtomaten mischen und mit Basilikum-Pesto auf dem Teller anrichten.

Restaurant National:

National – Bistro, Brasserie & Bodega
Stadthausstrasse 24, Winterthur
www.national-winterthur.ch

Unterwegs in Island

Winterthur/Effretikon: Andreas Zimmermann war vier Monate lang mit einem Geländefahrzeug und zu Fuss unterwegs in Island und hat all seine Eindrücke mit der Kamera festgehalten. Ein Trekking auf dem Laugarvegur, Fahrten über abenteuerliche Hochlandpisten mit Flussdurchquerungen, der Besuch einer Eiderentenzucht oder Vogelfelsen mit abertausenden von Brutpaaren sind nur einige der Höhepunkte seiner Multivisionsshow, die am 30. Januar in Effretikon und am 1. Februar in Winterthur gezeigt wird. red.

Weitere Informationen:

30. Januar, 19.30 Uhr, Stadthausaal Effretikon
Vorverkauf: Sun Wings Travel, Bahnhofstr. 13
Effretikon, Telefon 052 354 15 15
1. Februar, 19.30 Uhr, Mülisaaal, Hegfeldstr. 6
Winterthur, www.global-av.ch

homöopathie im alltag: blasenentzündung (zystitis)

von Ruth Hunziker

Zur Entzündung der Harnblase kommt es in den meisten Fällen durch eine aufsteigende Infektion. Die häufigste Ursache (in 80 Prozent der Fälle) sind E.-coli-Bakterien, die aus der Darmflora stammen.

Betroffen sind vor allem Kinder und sexuell aktive Frauen. Im fortgeschrittenen Lebensalter sind auch Männer betroffen, oft im Zusammenhang mit einer gutartigen Prostatavergrösserung.

Homöopathische Behandlung von Blasenentzündungen

Bei akuten Harnwegbeschwerden stehen verschiedene, potente homöopathische Mittel zur Verfügung, wie beispielsweise Nux vomica, Sepia, Cantharis vesicato-

ria, Apis mellifica, Staphysagria, Berberis vulgaris, Pulsatilla pratensis oder Dulcamara. Wie immer in der Homöopathie besteht die Kunst darin, anhand der individuellen Symptome das passende Mittel zu finden. Sie erleichtern der/dem behandelnden Homöopathen/in die Arbeit, wenn Sie sich genau beobachten:

- ▶ Wie ist mein Gemütszustand?
- ▶ Seit wann und warum habe ich die Entzündung (durch kalte Füsse, vorangegangener Streit, Beleidigung, geschluckter Ärger und so weiter)?
- ▶ Wie und wo sind die Schmerzen?
- ▶ Wann sind sie am stärksten? Vor, während oder nach dem Urinieren? Wie sind die Schmerzen im Tagesverlauf?
- ▶ Was verbessert oder verschlimmert den Zustand?
- ▶ Was hat sich alles geändert, seit ich krank bin (zum Beispiel Ess-, Trinkgewohnheiten, Verhalten, Laune)?

Leiden Sie immer wieder an Blasenentzündungen, sollten Sie sich in einer beschwerdefreien Zeit konstitutionell be-

handeln lassen. Bei dieser Behandlung wird das auf Ihre Person individuell zugeschnittene Mittel gesucht, mit dem Ziel, Ihre Neigung zu Blasenentzündungen zu eliminieren. Das gilt auch bei chronischen Blasenentzündung.

Ein Fallbeispiel aus meiner Praxis:

Svenja*, neunjährig, hat seit zwei Wochen vermehrt Harndrang und oft Schmerzen beim Urinieren. Seit einigen Tagen erwacht sie jede Nacht, weil sie aufs WC muss. Dabei verspürt sie ihre typischen Schmerzen: Es sind brennende Schmerzen beim und nach dem Wasserlösen. Ab 16 Uhr verschlimmert sich ihr Zustand. Svenja spielt sehr gerne draussen. Auffallend ist, dass sie dann viel weniger Harndrang hat. Wenn es ihr nicht so gut geht, sucht sie die Nähe zur Mutter und wird gerne getröstet. Svenja ist eine begeisterte Reiterin. Einige Tage vor dem Auftreten der Beschwerden hat sie erfahren, dass ihre Reitlehrerin wegziehen wird und ihr Lieblingspferd verkauft. Das hat sie sehr traurig gemacht. Nach der Einnahme von Pulsatilla pra-

tensis (Küchenschelle) sind, wie die Mutter formuliert: «Alle Symptome über Nacht verschwunden.»

Die Wirkung von homöopathischen Arzneien in Akutfällen ist schnell. Aber nicht immer verschwinden alle Symptome gleichzeitig so rasch. Gerade bei Harnwegsinfekten können Symptome, wie beispielsweise das Spüren der Harnblase, noch einige Tage andauern.

Was können Sie tun bei Blasenentzündung?

Vorbeugend:

- ▶ Anhygiene: von vorne nach hinten wischen.
- ▶ Intimpflege: regelmässiges Waschen mit Wasser, nicht zu häufig mit Seife, keine parfümierten oder desinfizierenden Hygieneartikel benutzen, keine synthetische Unterwäsche verwenden.
- ▶ Entleeren der Blase nach dem Geschlechtsverkehr.

Während der Entzündung:

- ▶ Viel Trinken: etwa zwei bis drei Liter pro Tag, damit die Harnwege gut durchgespült werden.

- ▶ So oft wie nötig aufs WC gehen, nicht verknäuen, die Blase vollständig entleeren (sich genug Zeit lassen).

- ▶ Preiselbeersaft trinken: enthält Stoffe, die das Einnisten der Bakterien in den Schleimhäuten der Harnwege erschweren.

- ▶ Schleimhautreizende Getränke vermeiden wie Alkohol, Kaffee, Schwarztee, Fruchtsäfte, Süssgetränke.

- ▶ Unterleib und Füsse warm halten.
- ▶ Warmes Sitzbad mit Meersalz, Calendulatinktur oder Zinnkraut.

* Name geändert

Weitere Informationen:

Ausführlichere Tipps unter www.am-puls.ch

Ruth Hunziker (48-jährig) ist dipl. Homöopathin hfnh SHL. Eigene Praxis in Winterthur und Andelfingen. Zudem: Biologiestudium an der Universität Zürich mit Abschluss an der philosophischen Fakultät II als dipl. Botanikerin. Kontakt: Telefon 052 203 52 52 und info@am-puls.ch

