



2

Für mehr Gemütlichkeit

In Gebäuden ist Licht mehr als eine Ansammlung von Lampen. Optimal eingesetzt, trägt es zum Wohlbefinden der Bewohnenden bei. Auch in der Senevita.



3

Auch die Augen werden älter

Im Gastbeitrag schreibt Augenärztin Dr. med. Agnes Koenig-Piros über die am häufigsten auftretenden Probleme – und wie man sich dabei idealerweise verhält.



4

Strahlen und erstrahlen lassen

Die Mitarbeiterinnen der Hauswirtschaft sorgen mit ihrem Einsatz wortwörtlich, aber auch im übertragenen Sinne für Licht in den Senevita-Häusern.



5

Spiel mit Licht und Schatten

Michael Tschanz wohnt in der Senevita Residenz Nordlicht – und ist als passionierter Fotograf stets auf der Suche nach einzigartigen Lichtverhältnissen.

Faszination Licht



Ein Bewohner der Senevita Burgdorf schnappt bei einem Spaziergang frische Luft. Auch wenn die Sonne nicht scheint, ist ein Aufenthalt im Freien dennoch gesund und wohltuend.

Die Tage werden kälter und zusehends dunkler. Wenn das Wetter nicht nach draussen lockt, ergibt sich die ideale Gelegenheit, sich mit Lesematerial wie der Senevita Post und bei einer Tasse Tee zu entspannen. Die neueste Ausgabe widmet sich ganz dem Thema «Licht». Wir wünschen Ihnen eine erhellende Lektüre und eine schöne Herbstzeit.

Kaum ein Faktor ist für den biologischen Rhythmus unseres Körpers so wichtig wie das Tageslicht. Essen und Schlafen sind nur zwei von vielen Gewohnheiten, die wir nach dem «biologischen Zeitgeber» richten. Wir leisten Arbeit bei Tag und ruhen bei Nacht. In der Regel. Denn das Tageslicht hemmt die Produktion von Melatonin, das uns müde macht und aufs Schlafen gehen einstimmt. Knapp 600000 Menschen arbeiten in der Schweiz Nachtschicht. Untersuchungen haben aufgezeigt, dass jeder vierte von ihnen mit gesundheitlichen Problemen zu kämpfen hat. Unsere innere Uhr ist tief verbunden mit dem natürlichen Wechsel von Hell und Dunkel.

Und doch streben wir seit Jahrhunderten danach, die Trennung von Tag und Nacht nicht alleine der Sonne zu überlassen. Bereits vor 1800 kamen Öl- und Gaslampen zum Einsatz. Im 19. Jahrhundert hielten die ersten Formen elektrischen Lichts Einzug in die Gesellschaft. Mit der Erfindung der Glühbirne schliesslich fiel

der Startschuss für eine flächendeckende Versorgung. Heute befürchten Wissenschaftler, dass mittlerweile zu viel Licht im Dunkel ist. Im «Neuen Weltatlas der künstlichen Nachthelligkeit» zeigt ein internationales Forscherteam mithilfe von Satellitendaten auf, dass die künstliche Beleuchtung jährlich um sechs Prozent zunimmt. In Europa leben unglaubliche 99 Prozent der Bevölkerung unter einem nachts beleuchteten Himmel. Es wird vermutet, dass dieses künstliche Nachtlicht einen negativen Effekt auf die Biodiversität hat.

So vielseitig das Thema «Licht» ist, so vielseitig präsentiert sich auch die Senevita Post: In der aktuellen Ausgabe erfahren Sie mehr über den Einfluss des Lichts auf die Architektur, Wissenswertes über unser Sehorgan und erstaunliche Fakten über das Licht. Ausserdem halten wir Sie mit den neuesten Senevita-News auf dem Laufenden.



Editorial

Liebe Leserinnen und Leser

«Mehr Licht» sollen Johann Wolfgang von Goethes letzte Worte gewesen sein. Unzählige Gedichte, Sprüche und Redewendungen zum Thema Licht zeugen von der grossen Bedeutung, die das Licht für uns hat.

In der Bibel – wie auch in anderen Religionen und Naturheillehren – hat Licht eine grosse symbolische Kraft. Licht ist tatsächlich für die gesamte Natur lebenswichtig. Licht begegnet uns auch in ganz unterschiedlichen Formen: im Sonnenlicht, Mondlicht, Sternenlicht, Kerzenlicht, Neonlicht, Scheinwerferlicht, Blitzlicht – und jetzt könnte ich die ganze Spalte, ja diese ganze Seite füllen und hätte noch lange nicht alle aufgezählt. Es gibt also viel zu sagen zum Thema Licht. In dieser Senevita Post finden Sie dazu eine kleine Auswahl an interessanten Aspekten.

Jetzt, wo die Nächte länger und die Tage kürzer sind, sehnen wir uns besonders nach mehr Licht. Ich wünsche Ihnen daher helle und heitere Momente und viel Vergnügen bei der Lektüre der Senevita Post.

Hannes Wittwer, CEO



Ein Beispiel unter vielen: Die Senevita Sonnenpark in Pratteln bietet in ihren Räumen eine auf Senioren bestmöglich ausgerichtete Beleuchtung.

Licht ist nicht gleich Licht

Kunstlicht unterscheidet sich in Beleuchtungsstärke und Klarheit wesentlich vom Sonnenlicht. Je nach Alter nimmt das menschliche Auge Licht auch ganz anders wahr. Die Beleuchtung in den Senevita-Häusern trägt diesen Umständen Rechnung.

Bereits im frühen Erwachsenenalter nimmt die Lichtempfindlichkeit unserer Augen ab. Dementsprechend benötigen wir stärkeres Licht, um etwa eine Zeitung lesen, uns in einem Raum zu orientieren oder verschiedene Objekte voneinander zu unterscheiden. Dabei kommt es auch darauf an, ob wir uns in einem Raum mit Tageslicht oder Kunstlicht befinden oder im Freien. Denn Sonnenlicht hat bis zu 100000 Lux und damit eine hohe Intensität und Klarheit. Kunstlicht erreicht hingegen für normale Beleuchtung nur wenige 100 Lux. Damit niemand im Dunkeln tappt, hat die Senevita Beleuchtungsstandards definiert – unter anderem eine Mindestlichtstärke von 300 bis 500 Lux in Zimmern und Wohnungen, Fluren sowie Restaurants.

Viel Kontrast, wenig kleine Muster

Abgesehen von der Lichtstärke setzt die Senevita auch baulich viel daran, die Räume für die Augen der Bewohnerinnen und Bewohner so angenehm wie möglich zu gestalten – mit warmen Lichtfarben, grossflächigen Kontrasten und wenig kleinen Mustern. Starke Kontraste, beispielsweise zwischen Wänden und Böden, erleichtern die Orientierung im Raum. Kleinflächige Musterungen hingegen erschweren es, Objekte zu erkennen. So ist ein Glas auf einem gesprenkelten Küchen-Granit weniger gut sichtbar als auf einem unifarbene. Des Weiteren werden in den Häusern der Senevita Materialien eingesetzt, die nicht reflektieren. Bei der Positionierung von Lampen achten die Ver-

antwortlichen überdies darauf, dass sie optimal verteilt sind. Mehrere schwächere Lampen sind für das Auge angenehmer als eine starke Leuchte. Einerseits weil wir so weniger geblendet werden, andererseits weil die Leuchtkraft und damit die Lichtstärke selbst starker Lampen schon nach wenigen Zentimetern bis Metern abnimmt. Bei Einbauschränken ist es wichtig, dass sie ideal ausgeleuchtet sind, sodass die darin verstauten Gegenstände immer gut erkennbar sind.

Einen Schritt voraus dank neusten medizinischen Erkenntnissen

Dr. med. Agnes Koenig-Piros ist Fachärztin FMH für Ophthalmologie (Augenheilkunde) und Ophthalmochirurgin und betreibt in Gümligen eine Augenpraxis. In ihrem Gastbeitrag weist sie auf die Wichtigkeit hin, bei auftretenden Augenproblemen zeitnah den Experten aufzusuchen.

Solange wir gut sehen, realisieren wir oft nicht die Wichtigkeit der komplexen Fähigkeit unserer Augen. Treten indes Probleme auf, können diese einen tief greifenden Einfluss auf unser Wohlbefinden haben. Im Alter zwischen 40 und 45 Jahren bekunden Menschen vermehrt Mühe, im Nahbereich gut respektive scharf zu sehen. Dabei handelt es sich nicht etwa um eine Krankheit, sondern um eine Folge des normalen Alterungsprozesses. Daher sollte man bei auftretenden Sehproblemen nicht zu lange mit dem Besuch beim Augenarzt warten. Bei älteren Patienten ist dabei auch eine Untersuchung von Augendruck, Sehnerv und Netzhaut üblich. Meist reicht danach eine Brille für die Korrektur.

Bei Augenleiden wie dem Grünen Star oder Makulaerkrankungen ist es wichtig, sich rasch für eine Screening-Untersuchung anzumelden. Dank rechtzeitiger Diagnose kann das Augenlicht bei Grünem Star mittels Tropfenbehandlung oder – bei ausbleibendem Erfolg – durch Laserbehandlung oder operativ stabilisiert und so der Patient vor dem Erblinden geschützt werden. Bei Makulaerkrankungen erweist sich ausserdem die frühzeitige innermedizinische Abklärung als signifikant. Mitunter kann eine gesunde Ernährung die Verschlechterung der Sehfähigkeit vermindern. Bei speziellen Formen

von Makulaerkrankungen können wir heutzutage mit intravitrealen Injektionen helfen, dabei wird eine kleine Menge eines speziellen Wirkstoffs – Lucentis oder Eylea – direkt in den Glaskörperraum des Auges gespritzt.

Früher und präziser

Häufig tritt ab dem 60. Lebensjahr infolge des Grauen Stars eine Beeinträchtigung der Sehkraft auf. Die Trübung der Augenlinse gehört zum normalen Prozess des Älterwerdens. Früher blieb den Augenärzten nichts anderes übrig, als zuzuwarten, bis der Graue Star «reif» wurde. Mittlerweile erlaubt es die moderne Operationstechnik, den Patienten bei einer Sehkraftreduktion schon in einem sehr frühen Stadium operativ zu versorgen. Mithilfe neuester Methoden wie des Femtolasers gelingt dies mit äusserster Präzision. Gleiches gilt für die verschiedenen Implantate wie die torische Linse, die als Korrektur bei starker Hornhautverkrümmung zum Einsatz kommt, oder die multifokalen Linsen, die als eine Art Gleitsichtglas ins Auge eingefügt werden.

Die Vorbeugung von Augenproblemen beginnt aber nicht erst im fortgeschrittenen Alter. Schon von Kindesbeinen an ist es wichtig, bei Verdacht auf eine Verschlechterung der Sehkraft rechtzeitig

einen Augenarzt zurate zu ziehen. Denn das einwandfreie Sehen hat nicht nur Einfluss auf unser Wohlbefühl, sondern auch auf viele andere Faktoren, wie beispielsweise die Berufswahl.



Dr. med. Agnes Koenig-Piros
Fachärztin FMH für Ophthalmologie
Spez. Ophthalmochirurgie
Worbstrasse 316 Klinik Siloah, Haus Elim, 5. Stock
3073 Gümligen (Bern)

Telefon: 031 951 50 56
Fax: 031 951 50 59

www.koenigaugenpraxis.ch

Sonne im Herzen ist wichtig – Sonne auf der Haut ebenso



Drei Bewohnerinnen der Senevita Aespliz tanken an einem sonnigen Herbstnachmittag Vitamin D und tun sich dabei Gutes.

Vitamin D ist das einzige Vitamin, das unser Körper – mithilfe von Sonnenlicht – selber produzieren kann. Die UV-B-Strahlung der Sonne dringt in die Oberhaut ein und wandelt durch Fotolyse eine Form von Cholesterin in Vitamin D um. Daher auch als «Sonnenhormon» bezeichnet, kurbelt Vitamin D etwa den Kalziumstoffwechsel an und stärkt die Knochen. Ein Mangel erhöht unter anderem das

Risiko von Osteoporose und Muskelschwäche und beeinträchtigt das Immunsystem. Im Winter, bei unzureichender Sonnenstrahlung, dienen Vitamin-D-haltige Lebensmittel oder Präparate als wertvolle Substitute. Und auch bei kühleren Temperaturen gilt: Ein (kurzer) Aufenthalt draussen ist gut für unseren Körper, auch wenn die Sonne nicht scheint.

Hand in Hand mit der Spitex für Stadt und Land

Vor einem Jahr schlossen sich die Spitex für Stadt und Land und Senevita zusammen. Damit kommen sich ambulante und stationäre Pflegeangebote noch näher. Jede Person soll zu Hause genau die Hilfe erhalten, die sie benötigt – so lautet das Credo der Spitex für Stadt und Land. «Wir achten darauf, dass wir immer pünktlich sind und dass immer dieselbe Mitarbeiterin betreut und pflegt. So können unsere ausgebildeten und kompetenten Mitarbeitenden auf individuelle Bedürfnisse und Gewohnheiten besser eingehen», erklärt Direktor Markus Reck und ergänzt: «Einfühlungsvermögen spielt dabei eine zentrale Rolle.»

Mehr erfahren Sie auf:
www.homecare.ch
Oder unter:
0844 77 48 48

 **Spitex**
Stadt und Land

Die Qualität der Pflege rückt noch mehr ins Zentrum

Nadia Khiri ist seit dem 1. Oktober Geschäftsleitungsmitglied der Senevita und für die Pflege der ganzen Gruppe verantwortlich. Die neue CNO zu den Herausforderungen und Zielen der Senevita-Pflege.



Nadia Khiri engagiert sich seit fünfzehn Jahren bei Senevita, zuerst als Leiterin Pflege und Betreuung der Senevita Lindenbaum, danach als deren Geschäftsführerin. Die zweifache Mutter hat nach der Ausbildung zur diplomierten Pflegefachfrau HF das Studium Pflegewissenschaften an der Uni Basel absolviert. Im Januar schliesst Nadia Khiri den Master in Health Care Management ab.

Frau Khiri, welche Bedeutung hat die Pflege in der Senevita?

Senevita betreut heute zu 55 Prozent Bewohnerinnen und Bewohner in Pflegebetten und zu 45 Prozent in Wohnungen. Es steigt nicht nur das Alter beim Heimeintritt, sondern auch die Pflegebedürftigkeit. Die bedürfnisgerechte, fachlich und menschlich kompetente Pflege rückt immer mehr ins Zentrum. Als Leiterin Pflege beschäftige ich mich mit der Homogenisierung von Standards, welche die Qualität der Pflege als Dienstleistung sicherstellen. Wichtige Themen in der Geriatrie (etwa die Erhaltung der Mobilität oder das Verhindern von Wundliegen) werden zusammen mit den Verantwortlichen in den Betrieben besprochen und nach den neuesten Erkenntnissen der Pflegewissenschaften zu Konzepten erarbeitet. Ziel ist es, Ressourcen sinnvoll einzusetzen, Synergien zu nutzen und so die Lebensqualität unserer Bewohnenden nachhaltig zu verbessern. In meiner neuen

Funktion kann ich die Stimmen der Pflege, mein Fachwissen und meine Erfahrung in der Geschäftsleitung einbringen und der ganzen Gruppe zugänglich machen.

Welche Rolle spielt dabei die Personalentwicklung?

Zurzeit wird die Senevita Akademie aufgebaut. In und mit ihr beabsichtigen wir, Mitarbeitende zu fördern und anhand ihres Potenzials in der beruflichen Weiterentwicklung zu unterstützen. Sei es durch Aus- und Weiterbildung, sei es durch Talentförderung. Dadurch bieten wir unseren Mitarbeitenden interessante Perspektiven und festigen gleichzeitig unseren Ruf als attraktiver Arbeitgeber. Innerhalb der Senevita-Gruppe werden rund 180 Lernende und 20 Praktikanten ausgebildet und betreut. Wir engagieren uns also aktiv gegen den Fachkräftemangel und investieren in die Zukunft.

Senevita Stiftung – für Lebensqualität im Alter

Die Senevita Stiftung trägt in den Senevita-Betrieben zu einem vielfältigen Veranstaltungsprogramm bei. 2017 übernimmt sie die Künstlergagen für Lesungen, Konzerte und Feste. Mit der Verleihung des Förderpreises hat sie zudem auch dieses Jahr eine Fachhochschul-Abschlussarbeit gewürdigt.

Die Senevita Stiftung fördert die Lebensqualität im Alter auf vielfältige Weise, zum einen durch Aktivitäten in den Senevita-Betrieben, zum andern aber auch in übergeordnetem Rahmen. Im Jahr 2017 unterstützt die Stiftung unter anderem Veranstaltungen in Senevita-Betrieben: Sie übernimmt die Künstlergage für Lesungen, Konzerte und Feste. So trägt sie zu einem vielfältigen Veranstaltungsprogramm für die Bewohnerinnen und Bewohner und ihre Angehörigen bei.

Auch in diesem Jahr wurde zudem der Förderpreis für hervorragende und innovative Abschlussarbeiten von Studierenden der Berner Fachhochschule ausgeschrieben. Stolze Preisträgerin ist Frau Lori Michel, die in ihrer Arbeit die Altersfreundlichkeit ihrer Heimatgemeinde empirisch untersucht hat. Nicht nur die Ergebnisse, mit welchen Massnahmen den älteren Menschen das Leben erleichtert werden könnte, sondern auch der Fragebogen, mit dem die Bevölkerung einbezogen wurde, sind beispielhaft und auf weitere Orte anwendbar. Herzliche Gratulation.

Die Senevita Stiftung ist organisatorisch und finanziell vollständig unabhängig. Informationen zum Stiftungsrat und zur Stiftungstätigkeit finden Sie unter: www.senevita-stiftung.ch.

Möchten Sie die Stiftung unterstützen? Wir danken Ihnen für Ihre Spende auf das folgende Konto: **CH97 0839 7016 4859 5920 6 (IBAN)**



Mit Events wie dem Auftritt der Gospelsingers Einsiedeln in der Senevita Pilatusblick trägt die Senevita Stiftung zur Vielfalt im Senevita-Alltag bei.

«Erst wenn das Licht stimmt, gelingt das Bild»

Michael Tschanz lebt seit rund fünf Jahren in der Senevita Residenz Nordlicht und freut sich darüber, dass er auch heute noch seiner grossen Passion frönen kann: dem Reisen und Fotografieren.



Michael Tschanz hat in seinem Leben bereits über 130 Länder bereist – und mit den dabei entstandenen Bildern unzählige Fotobücher gestaltet. 2015 verkaufte er seine Werke am Herbstmarkt der Senevita Residenz Nordlicht.

Der Stolz steht Michael Tschanz im Gesicht geschrieben, als er auf die Bilder zeigt, die an den Wänden der Senevita Residenz Nordlicht hängen. Es sind seine Bilder. «Meine kleine Kamera ist mein ständiger Begleiter. Ich konnte schon viele Bewohnerinnen und Bewohner mit meinen Fotos begeistern.»

Zur Fotografie kam Michael Tschanz durch seinen Beruf als Geografielehrer. 34 Jahre lang unterrichtete er an der Kantonsschule in Oerlikon. «Ich sammelte Anschauungsmaterial, war aber nie wirklich zufrieden damit.» Er beschloss, selber Bilder zu schiessen. So entstanden im Laufe der Jahre Tausende von Aufnahmen, vornehmlich Landschaftsaufnahmen. «Bildbearbeitung gab es damals noch nicht. Also war es wichtig, Bildausschnitt und Lichteinfall gut zu wählen», erklärt Michael Tschanz und fügt an: «Den Tanz mit dem Licht habe ich mir über die Jahre selber beigebracht.»

Bilder mit Geschichten

An der Schule dienten die Bilder als Illustrationsmaterial, ergänzt durch persönliche Erfahrungen und Geschichten. «Dadurch konnte ich meine Schüler für die Geografie motivieren. Noch heute treffe

ich auf ehemalige Schüler, die sich an meinen Unterricht erinnern.» Über 130 Länder hat Michael Tschanz bereist, dabei kamen ihm die unterschiedlichsten Sujets vor die Linse. Von der Grossstadt-skyline bis zu Reisterrassen, vom Gletscher bis zum Gebirge. «Jede Landschaft ist einzigartig. Aber erst wenn das Licht stimmt, gelingt das Bild.»

«Ich konnte schon viele Bewohnerinnen und Bewohner mit meinen Bildern begeistern.»

Auch auf seiner letzten Reise zum Grand Canyon hat Michael Tschanz intensiv fotografiert. «Ich war zwar schon mehrfach dort. Den Grand Canyon wollte ich aber unbedingt nochmals sehen. Er hat für mich eine majestätische Ausstrahlung und wirkt durch seine Dimensionen, Formen und Farben», schwärmt er. Die nächste Destination ist noch nicht geplant. Fest steht aber jetzt schon, dass Michael Tschanz seine Kamera dabei haben wird.

So viel mehr als «nur» saubere Zimmer

Sie sind die guten Seelen in jedem Senevita-Betrieb: die Mitarbeiterinnen der Hauswirtschaft. Wir haben zwei davon auf ihrem täglichen Rundgang durch die Senevita Gais begleitet.

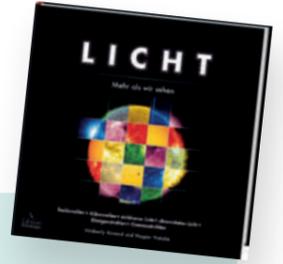
«Guete Morge, wie gahts Ihne hüt?» Barda Sazimani betritt die Wohnung von Herrn Meyer und erkundigt sich als Erstes nach dem Verlauf seiner kürzlich vorgenommenen Augenoperation. Mittlerweile kennt sie alle Bewohnenden der Senevita Gais persönlich. «Ich schätze den Kontakt und nehme mir gerne Zeit für ein Schwätzchen», erzählt Barda Sazimani. Obschon Herr Meyer häufig von Angehörigen besucht wird, freut er sich über den täglichen Reinigungsbesuch. «Meine Wohnung ist immer blitzblank. Frau Sazimani ist ein wahrer Sonnenschein und bringt mir Licht in den Alltag.»

Im Erdgeschoss kümmert sich derweil Franziska Müller um die Reinigung der Pflegezimmer. Auch sie schätzt an ihrer Tätigkeit den persönlichen Kontakt. Dabei war ihre Behinderung nie ein Hindernis. Im Gegenteil. «Ich bin gehörlos und kenne mich somit im Umgang mit Hörbehinderten aus, das kann ich hier zu meinem Vorteil nutzen.» Auf die Frage, was ihr an ihrer Arbeit am meisten gefalle, antwortet Franziska Müller: «Es ist schön festzustellen, wie ich unseren Bewohnern jeden Tag etwas schenken kann. Sei es ein sauberes Zimmer, ein Lächeln oder einfach etwas Zeit.»



Mit einem Lächeln am Werk: Barda Sazimani lässt eine Küche in neuem Glanz erstrahlen.

Vom Alter gezeichnet



Buchtipp

«Licht – Mehr als wir sehen»
von Kimberly Arcand
und Megan Watzke

Seit je befassen sich Natur- und Geisteswissenschaftler, aber auch Vertreter der Kunst und der Religion mit dem Phänomen «Licht». Zwei NASA-Autorinnen präsentieren ihre Erkenntnisse nicht nur mit viel Know-how, sondern auch mit ebenso viel Unterhaltungsgeschick. In «Licht – Mehr als wir sehen» bieten sie einen abwechslungsreichen und leicht verständlichen Überblick über den heutigen Wissensstand. Faszinierende Bilder – etwa von Röntgenaufnahmen oder dem Polarlicht – runden das Buch perfekt ab.

Gewinnspiel

Kreuzworträtsel

Senden Sie den Antwortalon oder eine E-Mail mit dem Lösungswort bis zum 30. Januar 2018 an die unten stehende Adresse. Drei Gewinnerinnen oder Gewinnern schenkt Senevita je einen Blumenstrauss im Wert von CHF 50.-.

Zustellen per Post
Senevita AG
Wettbewerb
Worbstrasse 46
Postfach 345
3074 Muri b. Bern

Zustellen via E-Mail
kontakt@senevita.ch

Vorname/Name:

Adresse:

Ich lebe in der Senevita:

Lösung:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

roman.: Genf	Pflanzensamen	schweiz. Aussenministerium	Lichtquant	hohe Jasskarte	Baustoff	Greiforgan der Elefanten	schweiz. Presseagentur	Spätwerk von Max Frisch †
				ursächlich				
Pflanze	span. Abschiedsgruss			Stern im Grossen Bär		altnord. Sagensammlung		
			Einstand beim Tennis	Speisesaal für Studenten	10			chin.-sibir. Grenzstrom
Vorname d. Schauspieler/in Berger	enthalt-samer Mensch	Arznei-menge				Symbol des Friedens (Vogel)	sel-tenste Blut-gruppe	
gewalt-sam stehlen		3		schwed. Berg-werk-stadt	Fremd-wortteil: vier			9
		Elends-viertel Mz.	Feuer-zeichen				Erd-mandel	
schwe-res Gepäck	Heiland	Menge, Gruppe	4		Salz der Kiesel-säure	Film-schnitt		7
Längen-mass der See-fahrt				Back-waren	öffentl. Ver-kehrsmittel		5	Ufer-streifen am Meer
		elek-trischer Pol	päpst-liche Zentral-behörde			frz.: verloren		islam. Name für Gott
zusam-menge-hörende Teile	walten			2	Rufname d. Schau-spieler/in Pulver	Hühner-vogel mit Feder-rad		
frz.: ohne			helles eng-lisches Bier	Zeichen-geräte				
Somer-schuh	Abk.: Neues Testa-ment	Sülze aus Fleisch-brühe				Abk.: nota bene	waadtl. Fuss-ballclub (Abk.)	
				1	Parla-ment in BL, NW, GL u. UR			
altgriech. Grab-säule				Laub-baum			8	

Ertrinken im Licht

Leben braucht Licht, ja, Licht ist Leben. Vitale Prozesse beziehen ihre Energie grösstenteils vom natürlichen Licht der Sonne. Wir Menschen beziehen Licht auch von künstlichen Quellen, etwa von Öllampen, Kerzen, Neonröhren oder Leuchtdioden. Heute steht unser Leben zunehmend unter dem Diktat permanenter Abrufbarkeit, Dienstbarkeit, Vernetztheit: Always on! Im Englischen gebraucht man das Kürzel «24/7» für den Zustand der Dauerbereitschaft: 24 Stunden am Tag, 7 Tage die Woche. Und dazu brauchen wir Licht, immer mehr Licht.

«Heute steht unser Leben zunehmend unter dem Diktat permanenter Abrufbarkeit, Dienstbarkeit, Vernetztheit: Always on!»

Mit dem Licht kontrastierten die Dunkelheit, die Nacht, der Schatten. Der Philosoph Jeremy Bentham entwarf im 19. Jahrhundert das «Panoptikum», ein architektonisches Überwachungsmodell für Gefängnisse, Fabriken, Spitäler und Schulen. Panoptikum: Alles sehen! Der lichtdurchflutete Raum eliminiert die dunklen Schlupfwinkel. Keiner kann sich mehr verbergen. Das erinnert an die gnadenlose Datenhelligkeit des Netzes und seiner Social Media. Sie schaffen das Zwielflicht ab, das Privatheit und Intimität brauchen.

Bereits vor der digitalen Durchleuchtung gab es in den späten 1990er-Jahren den Plan eines Systems von spiegelnden Satelliten, die das Sonnenlicht auf die Erde reflektieren würden. Ursprünglich gedacht als Elektrizitäts sparende Beleuchtungsanlage für die Ausbeutung von natürlichen Ressourcen in Gebieten mit langen Polarnächten, wuchs sich die Idee aus zu einem Projekt planetarischen Ausmasses, durch das der Globus buchstäblich in eine immerwährende Mittagshelle getaucht worden wäre. Es scheiterte an der

Opposition von Umweltverbänden und aufgrund zu vieler Zufälligkeiten. Aber die Ambition dahinter – «Tageslicht die ganze Nacht» lautete die Devise – bleibt aktuell und beunruhigend.

Experten machen auf die vitale Funktion des Schlafs aufmerksam. Vielleicht müssten wir uns, in einer Epoche zunehmender Beleuchtung und Durchleuchtung, auch mehr auf die vitale Bedeutung der Dunkelheit besinnen. In jeder Bedeutung.



Dr. Eduard Kaeser studierte theoretische Physik sowie Philosophie und Wissenschaftsgeschichte. Nach Lehrtätigkeiten unter anderem am Philosophischen Seminar Bern und am Gymnasium Olten wirkt der Berner heute überwiegend als freier Publizist. Mehr über unseren Kolumnisten erfahren Sie unter www.kaeser-technotopia.blogspot.ch.

Sechs erstaunliche Fakten rund um das Thema Licht

- Licht bewegt sich im Vakuum mit einer Geschwindigkeit von 300 000 Kilometern pro Sekunde fort. Um von der Sonne zur Erde zu gelangen, benötigt es rund 8 Minuten und 20 Sekunden – um die Erde ein Mal zu umkreisen, etwas mehr als eine Zehntelsekunde.
- Für Menschen mit einer Achluophobie kann es in der Nacht gar nicht hell genug sein. Sie leiden an einer übersteigerten Angst vor Dunkelheit. Einigen Quellen zufolge war Thomas Edison, der vermeintliche Erfinder der Glühbirne, ebenfalls Achluophobiker.
- Um Partner anzulocken, bringen Glühwürmchen im Frühsommer das eigene Hinterteil zum Leuchten. Die mittels biochemischer Reaktion freigesetzte Energie wird zu 95 Prozent als Licht abgegeben. Damit sind die Käfer effizienter als jede Energiesparlampe.
- Föten sind lichtempfindlich. Nach rund sieben Monaten können sie hell und dunkel unterscheiden und reagieren auf Lichtreize. So löst beispielsweise ein direkt auf den Bauch der Mutter gerichteter Fotoblitz beim Ungeborenen eine Schreckreaktion aus.



Spiel mit Licht und Schatten. Bild von Michael Tschanz (siehe Beitrag Seite 5), Namibia, 2013.

- Bei der Fata Morgana, auch Luftspiegelung genannt, handelt es sich nicht um eine optische Täuschung, sondern um ein physikalisches Phänomen. Das Licht wird dabei an unterschiedlich warmen Luftschichten abgelenkt und sorgt unter anderem bei Autofahrern für Verwirrung.
- Im Rahmen eines Experiments haben Forscher Spinat unter Licht aus einer Leuchtstoffröhre und Spinat ohne Licht gelagert. Dabei stellte sich heraus, dass der am Licht gelagerte Spinat mehr Vitamine C, E, K und Folsäure enthielt als derjenige ohne Licht.

Leben in der Senevita



Abrakadabra: Am Nachbarschaftsfest der Seniorenvilla Grüneck zog der Jungmagiker Leandro das Publikum mit kniffligen Zaubertricks in seinen Bann.

Offene Türen für die Nachbarschaft

Im Frühling hatte die Stadt Bern den «Tag der Nachbarschaft» lanciert – und damit Daniela Meserli inspiriert: «Wir waren von der Idee begeistert und wollten unsere Nachbarn einladen», so die Geschäftsführerin der Seniorenvilla Grüneck. Passend zum Motto «Unsere Türen öffnen für Gross und Klein» gestalteten die Mitarbeitenden einen Flyer und verteilten ihn im Quartier. Die Grüneck-Küchencrew backte Quiches, und das Hauswirtschaftsteam sorgte mit einer kreativen Dekoration für das passende Ambiente.



Der gemeinsame Ausflug der Häuser Résidence Beaulieu und Wangenmatt ins Wallis stand ganz im Zeichen von guten Gesprächen und guten Tropfen.

Geteilte Freude ist doppelte Freude

Für einmal machten sich Bewohnerinnen und Bewohner der Senevita Résidence Beaulieu und der Senevita Wangenmatt gemeinsam auf einen Ausflug. «Damit wollten wir ein wenig aus dem Alltag ausbrechen», konstatierte Boris Roncevic. Der Beaulieu-Geschäftsführer begleitete die Gruppe nach Sion mitten in die Rebberge des Weinhauses Bonvin. Nach einer Wein-Lerntour kamen die Gäste in den Genuss eines echten Walliser Gaudenschemas mit Raclette, Trockenfleisch – und natürlich dazu passenden Weinen.



«Unsere Forschung soll ältere Menschen dabei helfen, möglichst lange über Autonomie und Lebensqualität zu verfügen», erklärt Studienleiter Prof. Dr. Hugo Saner.

Spannende Forschung im Bornblick

Zwölf Bewohnende der Senevita Residenz Bornblick in Olten nehmen an einem Forschungsprojekt der Universität Bern teil. Konkret will das Team von Prof. Dr. Hugo Saner Daten sammeln, um herauszufinden, welche Faktoren ein unabhängiges Alter zu Hause bei guter Lebensqualität begünstigen. Dazu tragen die freiwilligen Teilnehmenden einen Sensor am Körper, der Daten über Körperfunktionen wie Atmung und Herzschlag aufzeichnet. Zudem wurden in ihren Wohnungen Bewegungssensoren installiert. Die Studie läuft bis Mitte 2018.

Herzenswünsche

Mit Sonnenbrille, Plüschtier und Charme

Bertha Gauderon und Margrit Meuwly wünschten sich, mal wieder in Bern zu Mittag zu essen. Der Wunsch der Bewohnerinnen des Betagtenheims Zollikofen war der FAGE-Lernenden Madlen Bachmann und der Pflegeassistentin Sandra Mathys Befehl. Beim Bummel über den Markt kauften sich die aufgestellten Frauen eine Sonnenbrille und ein Plüschtier als Souvenir. Danach knurrte allen der Magen. Apropos «knurren»: Nach dem Lunch stattete die Gruppe den «Mutzen» Björk, Finn und Ursina im Bärengraben einen Besuch ab.



Das Beobachten der Tiere im Bärengraben war für Bertha Gauderon und Margrit Meuwly nur einer von vielen Höhepunkten «ihres» Tages in Bern.

Was macht eigentlich Koch Bruno?

Dora Christeler packte früher oft und gerne in Restaurants mit an. Mit Freude ging die Bewohnerin der Senevita Halten auch dem ehemaligen Halten-Koch Bruno Ginggen zur Hand. Ihn zu besuchen, war ein lang gehegter Wunsch von Dora Christeler. Petra Krebs, Mitarbeiterin der Administration, entführte «Dora» kurzerhand ins Restaurant Diana, der neuen Wirkungsstätte von Bruno Ginggen. Dieser gesellte sich nach dem Essen spontan zu seinen Gästen aus der Lenk.



Ein Wiedersehen mit Freude: Die Halten-Bewohnerin Dora Christeler und der frühere Halten-Koch Bruno Ginggen wussten sich viel zu erzählen.

Erinnerungen an das «Tal des Lichts»

Im Sommer 1964 arbeitete René Husi im bündnerischen Camuns. Der Lehrling und seine Kollegen sanierten damals das Schulhaus. «Wir badeten im kalten Rhein. Im Krämerladen arbeitete eine nette Dame. Und ich liebte die Aussicht auf den Piz Mundaun», erinnert sich der Bewohner der Senevita Wangenmatt. 53 Jahre später erfüllte Wangenmatt-Geschäftsführer Matthias Lutz René Husi mit einer Kurzreise ins Val Lumnezia einen Herzenswunsch. In Camuns stellte René Husi erfreut fest: «Das alte Schulhaus steht noch.»



Im Val Lumnezia, dem «Tal des Lichts», leuchteten auch René Husis Augen: Der Wangenmatt-Bewohner fühlte sich in den Sommer in Camuns zurückversetzt.

Impressum

Senevita AG | Worbstrasse 46 | Postfach 345 | 3074 Muri b. Bern
Telefon +41 31 960 99 99 | Fax +41 31 960 99 90 | kontakt@senevita.ch | www.senevita.ch
Umsetzung: BOLD AG Kommunikationsagentur | Bern