



3

Sein Beruf ist Kopfsache

Was macht ein «helles Köpfchen» aus? Der Hirnforscher Lutz Jäncke lüftet im Interview das Geheimnis.



4

Mittelmeerflair im Aargau

Die Senevita Lindenbaum überrascht bei der Betreuung von Demenzbetroffenen mit kreativen Ansätzen.



6

Vom Einstein-Fieber gepackt

Adolf Meichle beschäftigt sich seit über 60 Jahren mit Albert Einstein.



Neue Verpackung, bewährter Inhalt

Die Senevita Post ist da – und erscheint im neuen Gewand. Was sich bewährt hat, muss nicht auf den Kopf gestellt werden. Deshalb entdecken Sie in der aktuellen Ausgabe rund um das Gehirn auch nur kleine Anpassungen. Mit einer eingängigen Struktur und einer angenehm lesbaren Schrift hoffen wir, Ihnen noch mehr Lesevergnügen zu bereiten.

Gefällt Ihnen das neue Erscheinungsbild? Wir freuen uns auf Ihr Feedback an Senevita AG, Postfach 345, 3074 Muri b. Bern, respektive via E-Mail an kontakt@senevita.ch.

Das Gehirn – klein, aber oho



Dank ihm können wir uns bewegen, denken, empfinden – und wie Nelly Giger, Bewohnerin der Senevita Residenz Bornblick, mit Freude Schach spielen: Das Gehirn ist Dreh- und Angelpunkt unseres täglichen Seins.

1400 Gramm wiegt es im Schnitt, das macht gerade mal zwei bis drei Prozent des Körpergewichts aus – und doch zeigt der gängige Vergleich mit einem Hochleistungscomputer nicht mal annähernd auf, was unser Gehirn vollbringt.

Glauben Sie an Wunder? Sie sollten. In dieser Ausgabe der Senevita Post zeigen wir Ihnen auf, dass die Leistungsfähigkeit unseres Gehirns tatsächlich an ein Wunder grenzt. In und mit seinen vier Hauptbereichen steuert es nicht nur nahezu alle Körperfunktionen, sondern erlaubt es uns auch, zu denken und zu empfinden. Das Grosshirn beispielsweise wertet Sinneseindrücke aus, formuliert Befehle an Muskeln und ermöglicht geistige Funktionen wie das Erinnern. Sein kleiner Bruder, das Kleinhirn, steuert unser Gleichgewicht, koordiniert Bewegungsabläufe und ist an kognitiven Prozessen wie der Kommunikation beteiligt. Das Zwischenhirn reguliert unter anderem die Körpertemperatur, steuert Hunger- und Durstgefühl und verarbeitet Emotionen wie Freude oder Trauer. Der Hirnstamm

schliesslich kontrolliert etwa Herzschlag, Atmung und lebenswichtige Reflexe wie das Schlucken.

Damit das Multitalent unter den Organen all seinen Pflichten nachgehen kann, tauschen Milliarden von Nervenzellen mittels elektrischer Impulse fortwährend Informationen untereinander aus. Dieses Netzwerk erstreckt sich über eine Länge von mehr als 100 Kilometern. Dementsprechend viel Energie wird benötigt: Um sämtliche Aufgaben zu erfüllen, strömen jeden Tag bis zu 1200 Liter Blut und 75 Liter Sauerstoff durch unser Gehirn. Neugierig geworden? Dann tauchen Sie auf den folgenden Seiten noch etwas tiefer in die faszinierende Welt unseres Schwerarbeiters im Kopf ein.



Editorial

Kein Organ unseres Körpers fasziniert mehr als das Gehirn. Und hätten wir es nicht, wären wir auch nicht in der Lage, dieses Organ zu erforschen – mithilfe seines Gehirns erforscht der Mensch das Gehirn. Aber das ist bei Weitem nicht alles: Auch das Empfinden von Schmerz oder Glück oder das Wahrnehmen von Gerüchen, Bildern und Musik geht nicht ohne ein funktionierendes Hirn. Sogar unsere Identität, das, was uns als Individuum einzigartig macht, wird im Gehirn geprägt und verändert. Es ist daher nicht verwunderlich, dass sich heute unzählige Forscherinnen und Forscher unterschiedlichster Fachrichtungen mit dem Hirn beschäftigen. Alle künstlichen Nachbildungen haben jedoch bisher nicht den Hauch einer Chance, an die Leistungsfähigkeit, Energieeffizienz und Komplexität des menschlichen Hirns heranzukommen – das Gehirn bleibt noch ein Wunder.

Und bei alledem sollten wir nicht vergessen: Das Herz hat seine Gründe, die die Vernunft nicht kennt (Blaise Pascal).

Viel Vergnügen bei der Lektüre!

Hannes Wittwer, CEO

Die Vorfreude auf eine Flussreise

Edith von Bergen Boss lebt seit 16 Jahren mit der Diagnose Parkinson. Nach einer Gehirnoperation im vergangenen Februar erfreut sich die Bewohnerin der Senevita Résidence Beaulieu an der wiedergewonnenen Lebensqualität.

«Ich mache meine Jasspartner jetzt nicht mehr nervös mit meinen zittrigen Händen», verrät Edith von Bergen Boss. Was der 77-Jährigen ein Schmunzeln entlockt, hat einen ernsten Hintergrund. Seit 16 Jahren leidet die gebürtige Bernerin an Parkinson. Immer stärker, so erzählt sie, hätten sich die Symptome in den Jahren bemerkbar gemacht – unter anderem unkontrollierbarer Speichelfluss, starkes Schwitzen und eben, das lästige Zittern. Eine Tiefe Hirnstimulation (siehe Box) sollte dagegen wirken.

Nach dem schwerwiegenden Eingriff, je zwei Wochen im Spital und in der Reha sowie vier Monaten Alltag zieht Edith von Bergen Boss ein positives Fazit. «Der Unterschied ist enorm.» Dank der Operation konnte die Medikation signifikant vermindert werden. Sie spüre zwar, dass in ihrem Körper etwas «Fremdes» sei, «stören tut es mich aber nicht».

Die Leiden sind weniger geworden, die Lebensqualität hat zugenommen: Parkinson-Patientin Edith von Bergen Boss freut sich über die positiven Folgen ihrer Gehirnoperation.



Besser als erhofft

Edith von Bergen Boss muss auch nicht lange überlegen, ob sie sich heute nochmals für diesen Weg entscheiden würde: «Klar.» Sie habe sich durch die Operation einiges erhofft. Gekommen sei es nun noch besser. Mit der wiedergewonnenen Lebensqualität hat die Senevita-Bewohnerin viel vor. Im August steht eine Rhein-Donau-Flussreise an der Seite ihres Mannes Kurt an. Zuvor geniesst Edith von Bergen Boss die kleinen Freuden des Lebens. Bestimmt wird auch der nächste Jass bald geklopft. Ganz ohne Zittern.

Der Schrittmacher fürs Gehirn

In der Schweiz leiden rund 15 000 Personen an Parkinson. Bei der neurodegenerativen Erkrankung kommt es vor allem im Anfangsstadium zum Abbau von Nervenzellen, die für die Produktion des Botenstoffs Dopamin verantwortlich sind. Der Dopaminmangel führt bei den Betroffenen zu motorischen Störungen. Aufgrund des neurochirurgischen Fortschritts haben Operationen als Behandlungsmethoden an Bedeutung gewonnen. Im Rahmen einer Tiefen Hirnstimulation (THS) werden feinste Elektroden ins Gehirn implantiert und mit einem Schrittmacher unterhalb des Schlüsselbeins verbunden. Die Elektroden geben gezielt elektrische Impulse ab. Diese kompensieren die wegen des Dopamindefizits nicht korrekt übertragenen Signale zum Teil und reduzieren so die Beeinträchtigungen im Bewegungsablauf.



Als Diätköchin kennt Yvonne Pfefferkorn die Geheimnisse einer gesunden Ernährung.

Klugheit geht durch den Magen

Ausgewogene Ernährung ist das A und O für einen gesunden Körper. Yvonne Pfefferkorn, Küchenchefin in der Senevita Wangenmatt, erklärt, wie mit gezielten Nährstoffen auch die Gehirnfunktion unterstützt werden kann.

Lebensmittel alleine machen nicht klug. Aber die enthaltenen Vitamine und Mineralstoffe bekämpfen wirksam Konzentrationsschwächen und Leistungstiefs. Das ist das Ziel von Yvonne Pfefferkorn. «Alleine unser Gehirn verbraucht über 20 Prozent des täglichen Energiebedarfs», erklärt die Küchenchefin. Präferierte Energielieferanten sind, nebst viel Flüssigkeit, Zucker und Fett. Jedoch sollte man diese nicht in Form von Süßigkeiten geniessen. «Sie liefern zwar kurzfristig Energie, führen aber letztlich nur zu einem stärkeren Energieabfall», so die ausgebildete Diätköchin.

Mehr Power erhält der Kopf via Zucker, der langsam ins Blut gelangt, zum Beispiel aus Kohlenhydraten von Vollkornprodukten. «Ein optimaler Energiesnack sind Nüsse», verrät Yvonne Pfefferkorn weiter. Sie stecken voller B-Vitamine, Mineralstoffe sowie Antioxidantien und enthalten den Nervenbotenstoff Cholin. Vor allem Walnüsse beugen Konzentrationstiefs und Nervosität vor. «Die Natur zeigt uns, was gut für den Denkkaparat ist. Deshalb sieht die Walnuss aus wie ein Gehirn.»

Die Hirnforschung steht immer noch am Anfang



Professor Lutz Jäncke ist Ordinarius am Lehrstuhl für Neuropsychologie der Uni Zürich und erklärt unter anderem, weshalb es unserem Gehirn guttut, manchmal bis über den Kopf in Arbeit zu stecken.

Professor Jäncke, Sie widmen sich seit über 30 Jahren der Neuropsychologie. Ist das Gehirn für Sie Wunder oder Alltag?

Sowohl als auch. Wunder deswegen, weil unser Gehirn ein wirklich bemerkenswertes Organ ist. Es besteht aus 80 bis 100 Milliarden Nervenzellen. Jede von ihnen hat circa 10000 bis 100000 Verbindungen zu anderen Nervenzellen. Das komplexe Netzwerk ist plastisch und wird infolge unserer individuellen Erfahrung ständig verändert. Alltag deswegen, weil ich in meinem Beruf natürlich jeden Tag Umgang damit pflege.

Gibt es «bessere» und «schlechtere» Gehirne? Anders gefragt: Ist es Glücksache, ein «helles Köpfchen» zu sein?

Das ist eine Kernfrage unserer Forschung. Anlage wie auch Umwelteinflüsse spielen eine grosse Rolle bei der Ausgestaltung unseres Gehirns. Die beiden Einflussgrössen ergänzen sich allerdings nicht additiv und linear, so wie es früher immer formuliert wurde (bspw. Intelligenz sei zu 70% genetisch determiniert). Wir gehen heute eher davon aus, dass die Einflüsse komplex und vor allem nicht linear miteinander interagieren. Das führt letztlich dazu, dass Umwelteinflüsse auch eine sehr grosse Bedeutung für die Ausgestaltung der Intelligenz entfalten können.

Wir werden älter. Nagt der Zahn der Zeit auch an unserem Gehirn?

Ja, es büsst insbesondere im Bereich der Wahrnehmungsgeschwindigkeit und der geteilten Aufmerksamkeit an Leistungsfähigkeit ein. Aber es können im Alter auch gewisse Vorteile bemerkt werden. So kann zum Beispiel das sogenannte episodische Gedächtnis, sprich die Verknüpfung von Gedächtnisinformationen zu Episoden, bei älteren Menschen mitunter besser funktionieren als bei jüngeren.



Renommierter Hirnforscher und Ordinarius am Lehrstuhl für Neuropsychologie der Uni Zürich: Prof. Dr. Lutz Jäncke.

Können wir das Gehirn trainieren?

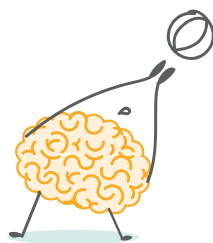
Auf jeden Fall. Durch seine Plastizität ändert das Gehirn die anatomische Struktur und die neurophysiologische Vernetzung als Folge des Gebrauchs und Nichtgebrauchs der jeweiligen Hirngebiete. Im Grunde ist es für unser Gehirn immer gut, wenn es «arbeitet», denn damit erhält man die neuronalen Netzwerke. Bei Nichtgebrauch bauen sich die nicht genutzten Netzwerke ab.

Welches sind für Sie Fragen, auf die es in der künftigen Hirnforschung Antworten zu finden gilt?

Wir sind in der Hirnforschung wesentlich weiter als noch vor 25 Jahren. Und doch befinden wir uns erst am Anfang. Gelingt es uns, die neuronalen Grundlagen der Demenz zu erkennen und die Krankheit effektiv zu bekämpfen? Oder wird es möglich sein, die eigene Hirnaktivität mittels moderner Verfahren effektiv, einfach und nicht invasiv zu ändern, sodass unsere kognitiven Funktionen effizienter ablaufen? Das sind nur zwei von ganz vielen spannenden Fragen.

Wird es eines Tages möglich sein, Gehirnerkrankungen wie Alzheimer, Multiple Sklerose oder Parkinson gänzlich zu heilen?

Ja, da bin ich mir absolut sicher.



Die Fitnesstrainer des Gehirns

Wer einen Marathonlauf durchstehen will, kommt nicht umhin, dafür zu trainieren. Was für Beine und Lunge gilt, gilt auch für das Gehirn: Geistige Fitness, gerade im Alter, basiert auf regelmässigem Üben und wird in der Senevita aktiv gefördert. In der Berner Senevita Panorama etwa organisiert Monika Hirschi Lesestunden, Vorträge, Gedächtnisspiele und mehr. «Es geht nicht darum, sich bei den Übungen zu messen, sondern sich zu beteiligen», erklärt die Fachfrau für Aktivierung. Dass der Weg das Ziel ist, davon ist auch Beatrice Imoberdorf überzeugt. Sie ist in der Senevita Résidence Beaulieu in Murten zuständig für das Kurs- und Unterhaltungsprogramm. Für ihr Gedächtnistraining definiert Beatrice Imoberdorf ein meist saisonales Kursthema. Passend dazu dekoriert sie den Tisch und animiert die Menschen, die daran Platz nehmen, über persönliche Erlebnisse zu berichten, die ihnen zum Thema in den Sinn kommen. «Das aktiviert das Langzeitgedächtnis der Teilnehmenden. Dabei werden sie gefordert, aber nicht überfordert.»

Ganzheitlich zum Erfolg

Dass ein Gedächtnistraining nur von Erfolg gekrönt ist, wenn die Unterhaltung nicht zu kurz kommt, davon ist auch Erika Schwab überzeugt. Sie bietet in diversen Senevita-Betrieben sogenannte ganzheitliche Trainings an. «Darunter verstehe ich die Aktivierung des Kurz- und Langzeitgedächtnisses. Nur wenn diese zusammenspielen, profitiert das Gedächtnis», resümiert die freischaffende Trainerin. Damit also die geistige Fitness auch im Alter Realität und nicht Wunschdenken ist, gilt die altbekannte Weisheit: «Übung macht den Meister».



Erika Schwab (oben links), Monika Hirschi (oben rechts) und Beatrice Imoberdorf (unten) freuen sich, dass sich in ihren abwechslungsreichen Kursen viele Senevita-Bewohner geistig in Schwung halten.



Ein Wunder – aber nicht unverwundbar.

Ungeachtet seiner Leistungsfähigkeit ist unser Gehirn nicht unverwundbar. Und so immens der Umfang seiner Funktionen ist, so gross erweist sich die Spannweite an möglichen neurologischen Leiden resp. Erkrankungen des zentralen Nervensystems. Die folgende Liste gibt Aufschluss über die häufigsten Diagnosen.

Neurologische Erkrankungen in der Schweiz

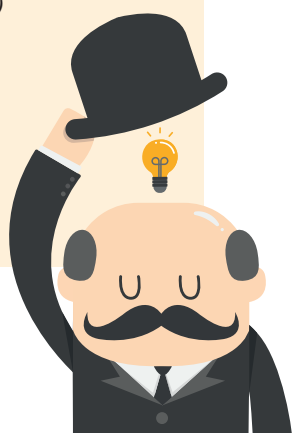
Diagnose	Anzahl Betroffene (gerundet)
Migräne	1 000 000
Demenz	119 000
Epilepsie	70 000
Schädel-Hirn-Trauma	20 000 pro Jahr
Schlaganfall	16 000 pro Jahr
Parkinson	15 000
Multiple Sklerose	10 000
Tourette	4 000
ALS	700
Hirntumor	600 pro Jahr

Weitere nützliche Informationen und Anlaufstellen finden Sie im Internet unter anderem auf folgenden Seiten:

www.swissneuro.ch
(Schweizerische Neurologische Gesellschaft)

www.hirnliga.ch
(Schweizerische Hirnliga)

www.fragile.ch
(Schweizerische Vereinigung für Menschen mit Hirnverletzung und Angehörige)



Feste Tagesstruktur als Schlüssel

Bei immer mehr Menschen baut sich die Leistung des Gehirns im Alter ab. In den Betrieben der Senevita wird dieser Tendenz mit spezieller Betreuung und speziellen Abteilungen Rechnung getragen.

Das Pflegezentrum Senevita Lindenbaum in Spreitenbach bietet älteren Menschen, deren Gedächtnisleistung überdurchschnittlich nachlässt, ein neues Zuhause mit adäquater Betreuung und Pflege. «Die Menschen müssen sich sicher und geborgen fühlen. Das ist das Wichtigste.» Man spürt, Susanne Mattars Worte kommen von Herzen. Die Pflegeexpertin zeichnet in der Senevita Lindenbaum unter anderem für die Qualitätssicherung in der Pflege verantwortlich. Zusammen mit der Stationsleiterin der Demenzabteilung, Franziska Weber, und deren Team plant Susanne Mattar für die Bewohnenden den Tagesablauf. Dazu gehören nicht nur alle Mahlzeiten, sondern auch eine Reihe von Aktivitäten und Aufgaben.

«Eine feste Tagesstruktur ist wichtig», erklärt Susanne Mattar. Zu ihrem Angebot zählen unter anderem Projektwochen zu bestimmten Themen. Steht etwa der Garten im Mittelpunkt, werden Blumentöpfe bemalt und Geranien gepflanzt. Die Pflanzenpflege bringt zusätzliche Aufgaben mit sich. «Wir versuchen, die Bewohner zu aktiver Teilnahme zu bewegen», so Susanne Mattar. «Die Tätigkeiten sind freiwillig. Oft genügt es, wenn jemand einfach dabei ist und sich in der Runde aufgehoben fühlt», ergänzt sie.



Ein Stück Heimat

Auch wenn das Kurzzeitgedächtnis nicht mehr richtig funktioniert – die Erinnerungen an vergangene Zeiten bleiben. «Diese Erinnerungen kann man mit der entsprechenden Pflege wieder aktivieren», fährt Susanne Mattar fort. So wurde in der Senevita Lindenbaum eine mediterrane Abteilung ins Leben gerufen. Dort leben Menschen aus dem südlichen Europa. Das Personal spricht die Muttersprachen der Bewohner. «Am Nachmittag kommen die Angehörigen vorbei», erzählt Susanne Mattar und lacht: «Dann geht es zu wie in einer Grossfamilie.» Auch solch ausgelassene Augenblicke gehören zur Tagesstruktur und sind ein fester Bestandteil im Leben der Menschen, die im Lindenbaum zu Hause sind.



Die Senevita Lindenbaum setzt auf aktive Beteiligung. Wer will, kann sich nach dem Bemalen der Blumentöpfe auch gleich bei der Pflanzenpflege einbringen.

Wer fürchtet sich vor künstlicher Intelligenz?

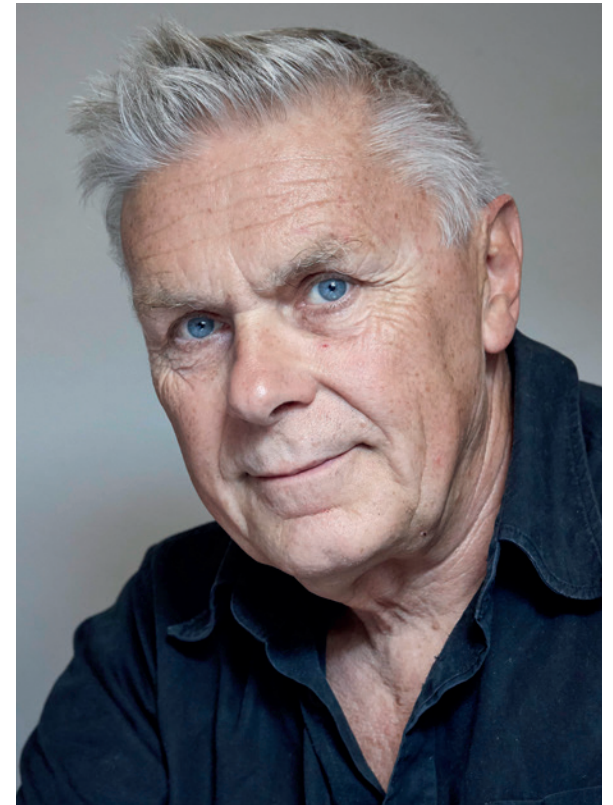
Die Technologie der künstlichen Intelligenz beschäftigt die Medien. In der Berichterstattung überwiegen dabei meist die Extreme. Es werden uns einerseits Aussichten auf ein Zeitalter ausgemalt, in dem uns smarte Maschinen die Arbeit erleichtern und uns das Leben in jeder Hinsicht angenehmer gestalten, ja, es uns möglicherweise sogar durch das Implantieren künstlicher Organe verlängern. Andererseits warnen apokalyptische Visionen davor, dass superintelligente Maschinen sich selbstständig machen, die Herrschaft übernehmen und wir bestenfalls noch ein Sklavendasein fristen würden. Beide Szenarien sind masslos übertrieben und bringen wohl eher uralte Menschenwünsche und -ängste zum Ausdruck, als dass sie eine technische Realität beschreiben.

Zugegeben, digitale Technologien vermögen vieles besser durchzuführen als wir, weil sie auf immer mehr Daten zurückgreifen und ihre Rechenleistung ständig automatisch verbessern können. Sie werden «lernfähig». AlphaGo, das von Google entwickelte Computerprogramm, besiegte den weltbesten Go-Spieler, indem es auf eine Datenbank mit 30 Millionen Zügen zurückgreifen und seine Leistung in Tausenden Partien gegen sich selbst steigern konnte. Das ist durchaus ein Meisterstück neuen Programmierens, aber wir sollten uns bewusst machen, dass ein solches Lernen nach wie vor in einem sehr engen Tätigkeitsbereich erfolgt. Auch die

intelligentesten Maschinen bewegen sich auf dem Niveau von Inselbegabungen. Sie sind künstliche Autisten.

«Auch die intelligentesten Maschinen bewegen sich auf dem Niveau von Inselbegabungen.»

Ein anderes Problem sollte uns im Grunde mehr beschäftigen. Technischer Fortschritt ist kein Nullsummenspiel: Was wir durch Erfindungen gewinnen, büssen wir nicht zwangsläufig an naturwüchsigen Fähigkeiten ein. Die Schnelligkeit des Autos macht unsere langsame Gangart nicht überflüssig. Die Telekommunikation verdrängt nicht die Bedeutung des Gesprächs von Angesicht zu Angesicht. Weder ersetzt das GPS unseren eigenen Orientierungssinn noch das CAD (Computer Aided Design) den taktilen Feinsinn unserer Hände. Das Internet und seine Online-Aktivitäten machen den handfesten Umgang mit realen Dingen ebenso wenig entbehrlich wie die elektronische Informationsmasse das vom eigenen Kopf und Körper Verarbeitete.



Der Gastautor: Dr. Eduard Kaeser

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 Gastautor erfahren Sie auf www.kaeser-technotopia.blogspot.ch.

Vom Alter gezeichnet



Ohne menschliche keine künstliche Intelligenz

2011 besiegte Watson in einer TV-Quizshow die Widersacher Jennings und Rutter. Das Aussergewöhnliche daran: Die beiden Champions sind aus Fleisch und Blut, Watson hingegen eine Maschine. Das vom IT-Unternehmen IBM entwickelte Computerprogramm ist eines der populärsten Beispiele künstlicher Intelligenz (KI) – und weit mehr als nur Quizprofi. Dank seinem aus einer Unmenge von Lexika, Wörterbüchern und anderen Nachschlagewerken gefütterten Speicher kann Watson unter anderem auch in der Medizin eingesetzt werden, um bei kniffligen Fällen rasche Diagnosen zu stellen.

Andere «künstlich intelligente» Programme helfen, auf Internet-Suchmaschinen wie Google die relevantesten Seiten oder auf der Strasse den kürzesten Weg von A nach B zu finden. Eine von Robotern dominierte Welt scheint jedoch unrealistisch. Schöpfungen wie Watson werden wohl immer nur auf von Menschen eingespiessene Daten zurückgreifen können – und nicht auf den eigenen Verstand.

Ein Stück von Einsteins Gehirn

Es gibt kaum jemand, der Leben und Werk von Albert Einstein so gut kennt wie Adolf Meichle. Der Bewohner der Senevita Residenz Multengut beschäftigt sich seit über 60 Jahren mit dem grossen Physiker – und ist dabei viel herumgekommen.

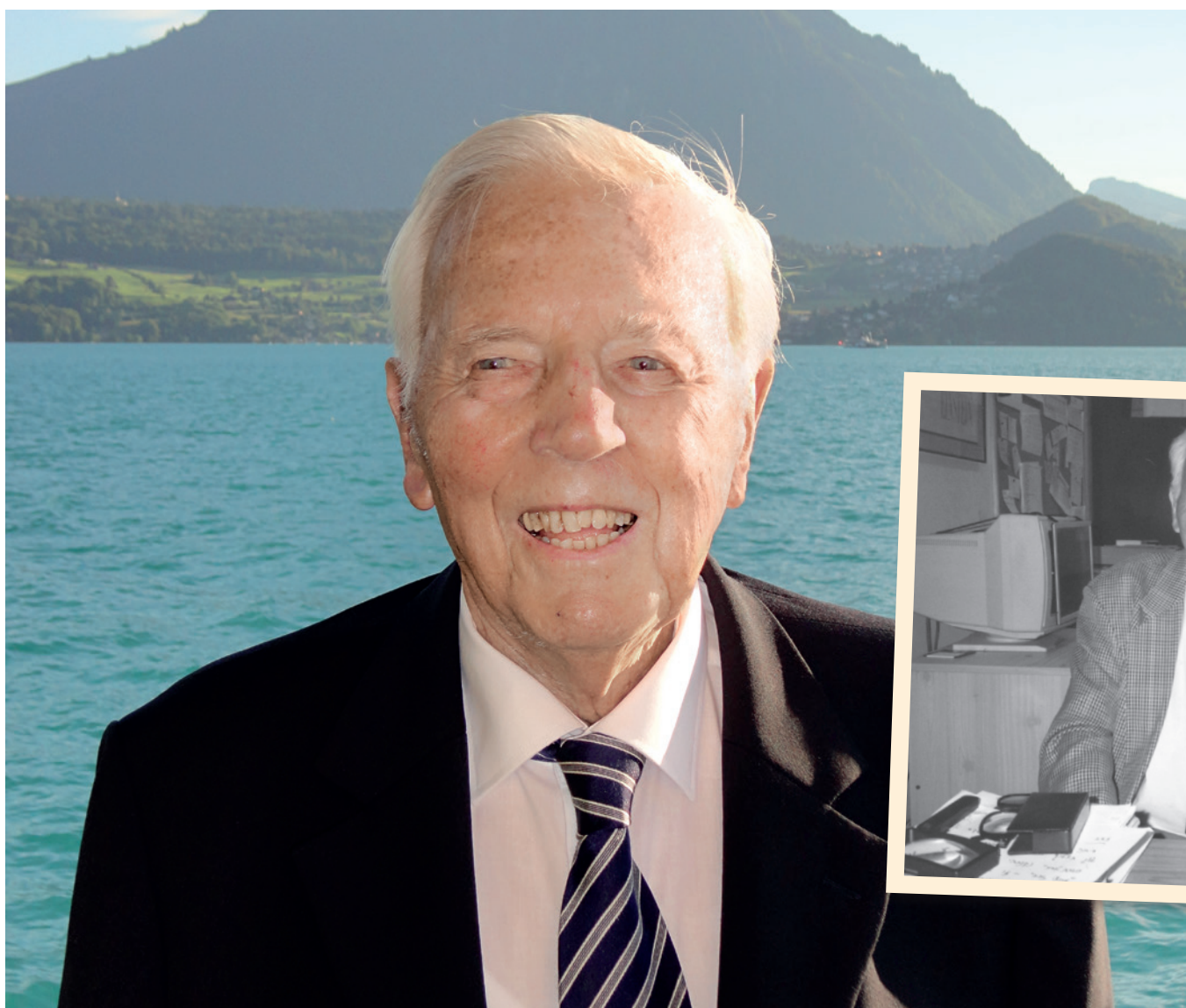
Es war 1952, als Adolf Meichle innert kurzer Zeit zwei Vorträge über Albert Einstein besuchte. «Damals hat mich das Einstein-Fieber gepackt – und seither nicht mehr losgelassen», erzählt er. Als damaliger Direktionssekretär der Bernischen Kraftwerke BKW habe ihn die Arbeit des Physikers interessiert, «aber vielmehr noch der Mensch dahinter». So kam es, dass Adolf Meichle in seinem Leben an alle 19 Orte reiste, an denen Einstein jemals beruflich tätig war. Mehr noch. «Einmal besuchte ich in Serbien das Geburtshaus seiner weniger bekannten Frau Mileva Maric.»

An einem Symposium lernte Adolf Meichle den japanischen Einstein-Forscher Kenji Sugimoto kennen. Dieser lud den Schweizer nach Japan ein und stellte ihm seine eindrückliche Einstein-Sammlung vor – darunter auch eine Hälfte von Einsteins Gehirn. Der Japaner wollte ihm sogar ein Stück davon als Geschenk für das Einstein-Haus in Bern abschneiden. «Diese Ehre habe ich dann aber abgelehnt», sagt Adolf Meichle schmunzelnd.

Mit Medaille ausgezeichnet

Kenji Sugimoto war es auch, der Adolf Meichle auf das Einstein-Archiv in Jerusalem aufmerksam machte. An der Hebräischen Universität bot sich dem Berner die Gelegenheit, einen oder auch mehrere Blicke auf Originaldokumente wie das Dienstbüchlein des weltberühmten Genies zu werfen. Die unzähligen auf seinen Reisen gemachten Erfahrungen und erlangten Ergebnisse brachte Adolf Meichle als Mitglied der Albert-Einstein-Gesellschaft ein. Für sein herausragendes Engagement wurde ihm 1993 sogar die Einstein-Medaille verliehen. «Das hat mich besonders gefreut und in meiner Passion für den grossen Menschen gestärkt», konstatiert Adolf Meichle. Heute geniesst der Einstein-Kenner seinen Ruhestand in der Senevita Residenz Multengut – und dies getreu einer Einstein'schen Lebensweisheit:

«Ich kümmere mich nicht um die Zukunft, sie kommt früh genug.»



Geniesst nicht nur seinen Ruhestand, sondern auch einen Ruf als exzellenter Einstein-Kenner: Adolf Meichle.



Filmtipp

«Honig im Kopf»

Die deutsche Tragikomödie handelt von der Beziehung zwischen Tilda und Grossvater Amandus, der an Alzheimer leidet. Für den ehemaligen Tierarzt wird nach dem Tod seiner Frau der eigene Haushalt zum unüberwindbaren Hindernis. So zieht Amandus zu Sohn Niko – was dessen Tochter Tilda überaus freut, Frau Sarah hingegen in eine regelrechte Krise stürzt. Als Amandus durch einen Aussetzer das Dreigenerationenhaus beinahe niederbrennt, scheint sein Umzug ins Pflegeheim beschlossene Sache. Das nimmt Tilda nicht hin. Um sein Gedächtnis aufzufrischen, begibt sich die Elfjährige mit ihrem Grossvater kurzerhand auf eine abenteuerliche Reise nach Venedig.

Buchtip

«Um Leben und Tod» von Henry Marsh

In unserem Gehirn steckt, was uns als Menschen ausmacht: der Verstand, das Empfinden, die Träume. Wie fühlt es sich an, das Skalpell anzusetzen und in dieses wichtigste aller Organe hineinzuschneiden? Wie fühlt es sich an, wenn das ganze Sein eines Menschen vom eigenen Können abhängt? Henry Marsh operiert seit 30 Jahren am Gehirn. In «Um Leben und Tod» berichtet der britische Neurochirurg offen, selbstkritisch und humorvoll über seinen Alltag. Das Buch befasst sich mit rationalen medizinischen Fragen – reflektiert aber gleichzeitig auch Dinge wie Einfühlungsvermögen, Hoffnung und den Umgang mit dem Scheitern.



Gewinnen Sie einen Blumenstrauß!



Buchstabensalat/Wörter suchen:

In diesem Rätsel sind alle aufgeführten Begriffe untergebracht. Die gesuchten Wörter können sich waagrecht, senkrecht, diagonal, ineinander übergehend und auch rückwärts zwischen den Buchstaben verbergen. Ein Wort aus der Liste bleibt am Schluss übrig. Finden Sie heraus, welches?

T	T	J	V	D	H	M	K	P	E	F	D	M	D	F	Y	A	K
E	R	S	A	O	P	J	G	T	R	E	H	Z	C	W	R	N	U
W	E	S	T	V	I	R	G	I	N	I	A	N	Z	K	I	L	G
G	A	I	J	K	Y	A	O	C	S	N	K	A	M	B	X	E	H
A	W	V	B	P	L	T	V	F	E	K	O	X	X	V	D	I	T
S	L	O	X	K	P	P	Q	D	E	O	R	D	I	N	A	T	E
T	L	T	E	M	C	P	O	S	T	S	K	R	I	P	T	U	M
S	U	G	O	L	D	R	U	T	E	T	S	L	G	H	B	N	M
T	N	C	B	D	T	G	Y	R	N	R	T	O	T	K	D	G	N
A	G	B	M	K	D	O	L	I	T	W	R	W	R	W	Q	E	L
E	E	Z	E	U	N	T	E	R	D	R	U	E	C	K	T	N	O
T	N	L	H	Y	M	T	H	Y	R	R	M	Z	I	M	N	W	A
T	E	A	C	B	S	E	Z	W	W	E	P	O	K	C	Z	V	P
E	N	W	R	A	S	S	D	O	I	Z	F	H	P	A	H	R	H
N	Z	G	I	R	D	D	A	U	E	R	H	A	F	T	T	E	X
U	I	R	E	P	C	I	G	Z	D	A	O	G	A	L	X	N	N
W	A	V	V	I	L	E	N	D	E	N	S	C	H	U	R	Z	U
M	N	X	P	E	B	N	O	K	R	L	E	M	L	Y	W	U	A
U	X	T	V	E	R	S	O	R	G	U	N	G	B	P	L	C	W
U	S	D	Y	D	V	T	F	J	A	N	K	D	A	W	O	Q	Q
M	M	V	C	O	F	Z	C	A	B	S	O	L	U	T	I	O	N
W	A	F	K	B	D	I	W	D	E	W	V	A	C	T	E	W	N

- ABSOLUTION
- ANGEKLAGTE
- ANLEITUNGEN
- COMPTOIR
- DAUERHAFT
- ELEKTRODEN
- ERREICHEN
- FEINKOST
- GASTSTAETTEN
- GOLDRUTE
- GOTTESDIENST
- LENDENSCHURZ
- LUNGENENZIAN
- MARIASTEIN
- NERVENBAHNEN
- ORDINATE
- PFAHLBAU
- POSTSKRIPTUM
- PROFESSOR
- STRUMPFHOSEN
- UNTERDRUECKT
- UNVERSEHRT
- VERSORGUNG
- WESTVIRGINIA
- WIEDERGABE

Vorname:

Name:

Adresse:

Ich lebe in der Senevita:

Lösungswort

Senden Sie bis zum 30. September 2016 unten stehenden Coupon oder eine E-Mail mit dem richtigen Lösungswort an die angegebene 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

Via E-Mail

kontakt@senevita.ch



Senevita News



Gut Ding will Weidhof haben: Auf dem Bauernhof im Tafeljura genoss die Nordlicht-Ausflugsgruppe wohlthuende Gespräche und herzhaftes Essen.

Probieren geht über studieren

Den Bewohnern der Senevita Residenz Nordlicht blühte auf dem diesjährigen Ausflug etwas – etwas besonders Feines. Die ganz im Zeichen der Obstblüte stehende Reise führte die Gruppe in den Baselbieter Tafeljura und ins Fricktal, vorbei an idyllischen Bauerndörfern und weiten Landschaften, geschmückt mit prächtig blühenden Obstbäumen. Auf dem Weidhof in Ormalingen stand nicht nur ein Bauernschmaus auf dem Programm, sondern auch eine Besichtigung der hofeigenen Obstbrennerei. Und da probieren bekanntlich über studieren geht, wurden die Eigenbrände sogleich genüsslich degustiert. Der Carchauffeur liess das garstige Aprilwetter mit Gesang und dem einen oder anderen Witz vergessen und machte die Fahrt zurück nach Zürich so zum letzten von vielen Highlights dieses Tages.



Peter Rahms Werke entstanden einerseits auf dem Balkon seines früheren Wohnsitzes in Worb, andererseits in seinem Atelier im tessinischen Muralto.

Würdiger Rahmen für Peter Rahm

Man lernt nicht, kreativ zu sein. Man ist es – so wie Peter Rahm. Vier Jahrzehnte lang war der heutige Bewohner der Senevita Residenz Multengut als Architekt tätig. Der Beruf ging, die Kreativität blieb und fand in der Malerei einen neuen Kanal – sowie von Ende April bis Mitte Mai im Multengut-Durchgang ein Schaufenster. Dort erhielten Interessierte einen Einblick in Peter Rahms Schaffen. Die Vernissage-Gäste liessen sich von seiner Handschrift in den Bann ziehen und von der originellen Verwendung spezieller Materialien überraschen. So etwa hat der Künstler in einige der Bilder verschiedenfarbigen Sand aus Marokko integriert. Obwohl Peter Rahm seiner Passion mittlerweile krankheitshalber entsagen muss, war den Besuchern anzumerken, dass die Strahlkraft seiner Werke ungebrochen ist.

Herzenswünsche

Alte Liebe rostet nicht

Albert Bachmann verbrachte sein ganzes Leben auf dem Bauernhof. Nun ja, fast sein ganzes Leben. Denn vor rund zwei Jahren zog er in die Senevita Résidence Beaulieu. Obwohl ihm sein neues Zuhause gefällt, vermisst Albert Bachmann hin und wieder den Hofalltag. Umso mehr freute er sich auf die Reise nach Avry-sur-Matran, wo er bei Familie Hofmann für einen Moment wieder ganz Landwirt sein konnte.



Albert Bachmann liess es sich nicht nehmen, wieder einmal auf einen Traktor zu steigen.

Fondue von Herzen

«Das isch wie dahei mit dr Familie», meinte eine Bewohnerin der Senevita Residenz Multengut und sprach dabei vermutlich vielen ihrer Tischnachbarn aus der Seele. Karierte Servietten, kleine Holzkühe und natürlich die leuchtend roten Caquelons weckten schon beim ersten Blick die Vorfreude auf das bevorstehende Fonduefestmahl. Aber nicht nur das Essen vermochte die Bewohner zu verzücken, sondern auch die Gesellschaft. Denn für einmal setzte sich das Personal gleich mit an den Tisch.



Das Gemüt isst schliesslich mit: Elsbeth König genoss das Fondueessen in vollen Zügen.

Berufsmann Uhlmann

88 Jahre und noch kein bisschen müde: Franz Uhlmann erinnert sich mit Freude an seine Tätigkeit als Gipser. Vor einiger Zeit äusserte der Bewohner der Senevita Panorama den Wunsch, wieder einmal selber an einer Wand Hand anzulegen. Sein Wunsch war dem Panorama-Team Befehl. Anlässlich einer Zimmerrenovation unterstützte Franz Uhlmann den technischen Mitarbeiter beim Abkleben und Streichen der Wände – und bewies dabei nicht nur ein feines Händchen, sondern auch eine ungebrochen grosse Passion für das Handwerk.



Nach der «Büez» folgt der kritische Blick: Franz Uhlmann begutachtet seine Arbeit.

Impressum

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