

«Mir fehlt lediglich etwas Gesellschaft»

Friedrich Rüefli aus Kempththal kann dank dem privaten Unternehmen Home Instead seinen Lebensabend in den eigenen vier Wänden verbringen.

Von Susanne Aebersold

Kempththal/Pfäffikon - Morgens um neun Uhr riecht es in Friedrich Rüeflis Wohnung schon verführerisch gut nach feinem Essen. «Ich koche für jeden Mittag etwas Warmes. Heute gibt es Paprikahuhn mit Reis und Salat.» Der 87-jährige Witwer legt sehr grossen Wert auf gesunde Ernährung. «Dies ist der Grundstein für ein langes und beschwerdefreies Leben.»

Nicht von ungefähr sei er nie krank gewesen. Bis vor ein paar Monaten, da musste er zum ersten Mal ins Spital. «Eines Morgens fühlte ich mich wie aus heiterem Himmel unwohl. Vor allem die Schwindelanfälle machten mir zu schaffen.» Die Ärzte behielten ihn drei Monate im Spital, aber wirklich herausgefunden habe man nichts. «Die glaubten mir gar nicht, dass ich bereits 87 bin. Die wollten meinen Personalausweis sehen, weil sie mich für 65 hielten», sagt der vitale Rentner und lacht.

Obwohl es Friedrich Rüefli nicht langweilig ist, vermisst er doch manchmal Gesellschaft. Vor allem, seit er aus dem Spital zurück ist. «Da fiel mir die

Decke auf den Kopf.» Er hielt es für eine gute Idee, jemanden zu suchen, der regelmässig Zeit mit ihm verbringt. Bei Home Instead in Pfäffikon wurde er fündig. Das Unternehmen bietet die ganze Palette an Betreuung für Senioren an ausser medizinischer Pflege (siehe Kasten). Diese benötigt Friedrich Rüefli aber auch gar nicht. Seine Tochter und sein Sohn halten ihm die Wohnung sauber, den Rest kann er allein bewältigen.

Nachtschicht bei Maggi

Eine Mitarbeiterin von Home Instead besucht nun Friedrich Rüefli regelmässig dreimal pro Woche und hilft ihm bei der Wäsche, beim Aufräumen oder unterhält sich ganz einfach mit ihm. «Ich kann mit ihr gut reden», sagt Rüefli. Nächstens ist ein Spaziergang geplant. Der Gang ins Altersheim ist für ihn keine Option. «Ich möchte wenn immer möglich zu Hause bleiben.»

Trotz einiger Schicksalsschläge hat Friedrich Rüefli seinen Humor nie verloren. «Ich bin sechs Kilometer vom Bodensee entfernt aufgewachsen und habe sechs Bombenangriffe miterlebt.»

Seine Kindheit war hart. Zu essen gab es vor allem Gemüse aus dem eigenen Garten. Fleisch wurde höchstens am Sonntag aufgetischt. «Bei uns gab es ständig Kartoffeln. In allen Variationen. Und ich esse sie heute noch fürs Leben gern.»

Friedrich Rüefli hat sein ganzes Leben lang hart gearbeitet. «Ich habe 28 Jahre lang Nachtschicht bei der Firma Maggi gemacht und war keinen Tag krank.» Sogar die Ferien hätten sie ihm regelrecht aufzwingen müssen. Seine Augen leuchten, wenn er von seiner Tätigkeit als Vorarbeiter spricht. «Wir stellten Bouillonwürfel her, die auch nach Afrika exportiert wurden.» Die Einwohner dort hätten das Suppenpäckchen aufgerissen und die Würfel einfach so gegessen. Wegen des hohen Salzgehalts.

Der 87-jährige wohnt seit 1974 in Kempththal. Friedrich Rüeflis Frau ist vor 16 Jahren gestorben. «Sie hat immer sehr viel gesammelt. Jetzt bin ich daran auszumisten.» Langweilig war es Friedrich Rüefli noch nie. «Ich habe immer gearbeitet und früher sehr viel Sport getrieben.» Er spielte Fuss- und Handball. Dies kann er heute zu seinem Leiden nicht mehr, aber er ist immer noch sehr gut zu Fuss unterwegs.

Jeden Morgen steht Friedrich Rüefli um sechs Uhr auf und fährt bereits um sieben Uhr mit dem Zug von Kempththal nach Winterthur. «Dort kaufe ich am Bahnhof im Coop ein.» Bereits um halb neun ist er wieder zurück in seiner Wohnung und fängt mit den Vorbereitungen fürs Mittagessen an. «Ich kaufe nur frische Zutaten und frage die Verkäuferinnen, woher die Lebensmittel stammen.» Er wundere sich, dass viele

Leute keinen Wert auf eine gesunde Ernährung legten. «Dieser Fastfood-Trend, da müssen die Leute ja krank werden.» Es falle ihm auch auf, dass die Leute heute keine Zeit mehr hätten und ständig gestresst seien. Deshalb lebt er selber nach dem Motto: «Nimm dir Zeit und nicht das Leben.»

Betreuung und Pflege zu Hause

Unterstützung durch Home Instead

Das kommerzielle US-Unternehmen Home Instead ist weltweit in der Betreuung von Seniorinnen und Senioren aktiv. In der Schweiz unterhält das Franchisingunternehmen 12 Filialen. 2009 eröffnete Claude Schnierl jene in Pfäffikon, welche für das ganze Zürcher Oberland zuständig ist. Im Angebot stehen Dienstleistungen von Vorlesen, Kartenspielen, Zubereiten der Mahlzeiten bis Hilfe im Haushalt und bei der Nachtbetreuung. Ausgenommen ist die medizinische Pflege. «Dies ist der Kompetenzbereich der Spitex», sagt Claude Schnierl. Er sieht sich denn auch nicht als Konkurrenz zur Spitex, sondern als sinnvolle Ergänzung. «Unsere Zusammenarbeit funktioniert sehr gut. Wir von Home Instead betrachten uns als Anlaufstelle für die Betreuung und Begleitung von Senioren.» Die rund 50 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter stammen alle aus dem Zürcher Oberland. Im Zürcher Oberland kosten Dienstleistungen von Home Instead je nach Service-Level zwischen 29 und 49 Franken pro Stunde. Krankenkassen beteiligen sich höchstens bei Zusatzversicherten an diesen Kosten.

Serie in sieben Teilen

Wie Senioren im Zürcher Oberland wohnen

Die Wohnform, die sich Menschen im Alter aussuchen, hängt nicht nur von deren Gesundheit ab. Eine Rolle spielen auch Zivilstand, Einkommen und Familie. Alleinstehende Senioren leben häufiger in Alters- und Pflegeheimen als Verheiratete. Wohlhabende Pensionäre wohnen länger in privaten Haushalten als arme, und Betagte mit Kindern werden häufiger zu Hause gepflegt.

1. Verschiedene Angebote im Oberland
2. Zu Hause leben mithilfe der Spitex, Russikon
3. Mehr-Generationen-Haushalt
4. Seniorenresidenz Tertianum, Uster
5. Alltag in einer Pflegewohnung, Rütli
6. Leben im öffentlichen Altersheim
- 7. Betreuung durch eine kommerzielle Firma, Kempththal**