



# Kochen, lernen, geniessen

Jugendliche verbessern beim  
gemeinsamen Kochen  
ihre Deutschkenntnisse

SEITE 6/7

# Gerettet werden

Eine Frau berichtet von ihrem Treppensturz, der dank dem Rotkreuz-Notruf zum Glück glimpflich verlief. Dieser Artikel zeigt, wie Sie das Sturzrisiko senken und im Ernstfall schnell Hilfe erhalten.

**NOTRUF** Kürzlich erreichten uns berührende Zeilen einer Notruf-Kundin. Der plakative Titel ist aus diesem Schreiben entnommen. «Gerettet werden» und das damit verbundene Gefühl der Erleichterung erlebte die 78-jährige Frau, als eine Person der lokalen Feuerwehr bei ihr zu Hause eintraf, nachdem sie gestürzt war und den Notruf-Knopf am Handgelenk gedrückt hatte. Sie lag – nach einem unglücklichen Treppensturz – mit grossen Schmerzen am Boden. Sie schrieb uns: «Gerettet werden oder langsam verzweifeln und vergeblich um Hilfe schreien? (...) Zum Glück, und dank meiner Entscheidung vor knapp einem Jahr, so einen Notfall-Knopf zu tragen, wurde umgehend jemand von der Feuerwehr vorbeigeschickt und der Krankenwagen alarmiert, um mich schnellstens ins Spital zu bringen.» Dank dem Rotkreuz-Notruf musste sie nicht vergeblich um Hilfe rufen, und so schrieb sie uns einen Brief, um ihre grosse Dankbarkeit auszudrücken.

Sie schrieb, es liege ihr sehr am Herzen, die Menschen darauf aufmerksam zu machen, wie lebensrettend der «Rettungsknopf» sei. Obwohl manche – wie sie selbst auch – sich zuerst dagegen wehren würden. Sie fand es lange nicht nötig für sich, sondern nur für die «anderen», die «Alten». Ihr Sturz ging einigermassen glimpflich aus. Zwar erlitt sie einen Oberschenkelbruch, dank der schnellen Hilfe und Hospitalisation verlief die Heilung jedoch gut und ohne Komplikationen. Wie gut, dass sie sich vor einem Jahr für den Rotkreuz-Notruf entschieden hatte!

## Im Alter kommt es zu mehr Stürzen

290 000 Personen verletzen sich gemäss Beratungsstelle für Unfallverhütung BFU jedes Jahr bei Stürzen. Damit ist der Sturz der häufigste Unfallhergang in der Schweiz. Davon betroffen sind alle Generationen, jedoch tragen ältere Menschen das grösste Risiko. Von den 1700 Personen, die gemäss Angaben der BFU jedes Jahr an den Folgen eines Sturzes sterben, sind 95 Prozent im Rentenalter. Stürze haben gerade für ältere Menschen oft schwerwiegende Folgen: lange Spitalaufenthalte, Einschränkungen in der Mobilität oder sogar der Verlust der Selbstständigkeit bis hin zu einem frühzeitigen Eintritt in eine Pflegeeinrichtung. Mit zunehmendem Alter steigt das persönliche Sturzrisiko, weil Muskelkraft und Gleichgewichtssinn nachlassen.

Die gute Nachricht aber ist: Sie können etwas gegen das Sturzrisiko und seine Folgen tun. Es gibt drei zentrale Handlungsfelder, mit denen sich ältere Menschen effektiv schützen und vorsorgen können.

## Stolperfallen aus dem Weg räumen

Die Sturzgefahren in den eigenen vier Wänden erkennen und aus dem Weg räumen vermindert das Sturzrisiko bereits um einiges. Lose Kabel, herumliegende Gegenstände oder rutschende Teppiche sind Stolperfallen. Auf keinen Fall sollte die Treppe als Abstellfläche genutzt werden – Zeitungsbündel zum Beispiel sollten nicht dort deponiert werden. Wichtig ist zudem, das Zuhause gut auszuleuchten, ohne dass es blendet. In der Badewanne, Dusche und bei Treppenstufen helfen Antirutsch-Streifen, bei Teppichen sollte ein Gleitschutz angebracht werden. Es lohnt sich, die Hilfe von Handwerkerinnen und Handwerkern in Anspruch zu nehmen. Man kann auch noch einen Schritt weiter gehen und die Wohnung mit rutschfesten Bodenbelägen ausstatten. Falls möglich, können Fachpersonen die Dusche und Badewanne mit Haltegriffen ausrüsten und Treppen mit beidseitigen Handläufen versehen.

## Sturzprävention durch Bewegung

Wichtig ist es, sich täglich ausreichend zu bewegen. Zum Beispiel jeden Tag einen längeren Spaziergang zu machen und regelmässig an einem Sport- oder Turnkurs teilzunehmen. Es gibt in den Zürcher Gemeinden vielseitige Angebote, welche Aktivitäten mit Geselligkeit verbinden. Beispielsweise das Café Balance, welches in verschiedenen Gemeinden im Kanton angeboten wird. Es bietet einen wöchentlichen Rhythmikkurs mit freiwilliger Kaffeerunde für Menschen ab 65 Jahren. Für mobilitätseingeschränkte Personen werden die Übungen angepasst. In der Stadt Zürich ist das Café Solino ein geeigneter Treffpunkt ohne Konsumzwang, zu deren Trägerschaft neben der Pro Senectute und Stadt Zürich auch das SRK Kanton Zürich gehört. Menschen, die sich nicht zutrauen, in der Stadt Zürich allein mit den öffentlichen Verkehrsmitteln zu reisen, können sich beim ÖV-Begleitdienst des Zürcher Roten Kreuzes melden. Mit regelmässiger Bewegung sowie gezieltem Training von Kraft und Gleichgewicht lässt sich das Sturzrisiko auf jeden Fall zusätzlich reduzieren. Das Programm «Prävention und Gesundheitsförderung im Alter»



wird im Auftrag der Gesundheitsdirektion und mit Unterstützung von Gesundheitsförderung Schweiz umgesetzt. Wir haben Rolf Spross, Projektleiter «Sturzprävention im Alter Kanton Zürich» gefragt, wo sich ältere Menschen über weitere Angebote informieren können. «Auf unserer Webseite [www.gesund-zh.ch](http://www.gesund-zh.ch) finden Menschen über 65 verschiedene Bewegungsangebote. Alternativ kann man auf [www.sichergehen.ch](http://www.sichergehen.ch) mittels Eingabe der Postleitzahl Bewegungskurse von verschiedenen Anbietern in der Umgebung finden. Wer nicht im Internet unterwegs ist, findet allenfalls beim lokalen Aushang der Gemeinde oder in der Lokalzeitung Informationen zu Angeboten.» Er erklärt das Ziel des Programms: «Wir möchten die Lebensqualität der über 65-jährigen Personen im Kanton Zürich stärken und dazu beitragen, dass sie möglichst lange selbstständig zu Hause leben können. Schwerpunkte sind Ernährung, psychische Gesundheit, soziale Teilhabe, Bewegungsförderung und Sturzprävention. Mit Letzterem möchten wir das



Der Rotkreuz-Notruf bietet die Sicherheit, in einem Notfall rund um die Uhr auf Hilfe zählen zu können. Foto: SRK/Ruben Ung

Sturzrisiko senken. Dazu vermitteln wir Wissen und unterstützen Angebote wie das Café Balance oder Zämegolaufe.»

#### Vorsorgen für rasche Hilfe im Notfall

Trotz all dieser wichtigen Massnahmen ist ein Sturz leider nicht immer vermeidbar. Die anfangs erwähnte Frau kam trotz Treppenhandlauf – und ohne dass sie in Eile war – zu Fall. Sie berichtete, dass sich ihr Bein plötzlich verdreht hatte und sie deswegen stürzte. Der Rotkreuz-Notruf organisiert in einer solchen Situation sofort Hilfe. Niemand muss die schlimme Erfahrung machen, stundenlang allein am Boden zu liegen. Dies ist nicht nur psychisch eine enorme Belastung, eine längere Liegezeit senkt gleichzeitig auch die Heilungschancen nach einer Verletzung. Deshalb ist eine rechtzeitige Vorsorge – bevor etwas passiert – so wichtig. Mit dem Rotkreuz-Notruf gewinnen Betroffene und Angehörige wertvolle Sicherheit und das beruhigende Gefühl, im Ernstfall nicht allein zu sein.

aru

#### Alles über den Rotkreuz-Notruf

An unseren **Infoanlässen** an verschiedenen Orten im **Kanton Zürich** erhalten Sie alle wichtigen Informationen zum Rotkreuz-Notruf und haben die Gelegenheit, Fragen zu stellen. Daten und Orte:

→ [srk-zuerich.ch/notruf-infoanlass](https://srk-zuerich.ch/notruf-infoanlass)

## EDITORIAL

# Engagement für morgen

Vor 124 Jahren wurde der erste Friedensnobelpreis der Geschichte verliehen – wussten Sie, dass Alfred Nobel sein bereits Jahre zuvor verfasstes Testament extra dafür ergänzte? Und wussten Sie weiter, dass dem Erfinder des Dynamits ausgerechnet in Zürich nahegelegt worden war, dass Henry Dunant der erste Preisträger sein sollte? Im Artikel «Historische Vermächtnisse» erfahren Sie dies und weitere Geschichten von mutigen und visionären Persönlichkeiten, die sich zu Lebzeiten entschieden, ein Vermächtnis zum Wohle der Menschheit zu hinterlassen.

In unserer täglichen Arbeit sind es jedoch nicht nur die grossen Gesten, die zählen, sondern gerade auch die stillen Zuwendungen und die unscheinbare Unterstützung, die in der Summe so viel bewegen. Ob jemand sein Wissen weitergibt, Zeit schenkt oder sich entscheidet, mit einer testamentarischen Verfügung ein Zeichen zu setzen – jedes Vermächtnis trägt dazu bei, dass wir für andere da sein können. Es bewegt mich immer wieder, wie Menschen in Zürich ihre Werte über die eigene Lebenszeit hinaus weitergeben. Dieses Vertrauen erinnert uns täglich daran, dass unsere Arbeit weit über das Hier und Jetzt hinaus Wirkung entfalten darf. Es ist aber auch eine Geste der Solidarität – ein Zeichen, dass niemand vergessen wird. Gemeinsam mit Ihnen sind wir für Menschen da, die sich in schwierigen oder sehr belastenden Lebenssituationen befinden. Schöner als es Bundesrat Friedrich Traugott Wahlen 1963 formulierte, vermag ich es nicht sagen: «Das schönste Geschenk, das die Schweiz der Völkergemeinschaft gemacht hat, ist das Rote Kreuz.» In diesem Sinne danke ich Ihnen von Herzen, dass Sie Teil vom Zürcher Roten Kreuz sind – zu Lebzeiten wie auch darüber hinaus.



Foto: Geri Krischker

#### Manuela Frenjo

Vorsitzende der Geschäftsleitung  
SRK Kanton Zürich

#### Führung mit Herz und Strategie

**Manuela Frenjo** engagiert sich mit grosser Überzeugung für ein **starkes Miteinander** für die Menschen im Kanton. Ihr Know-how bringt sie seit acht Jahren im Zürcher Roten Kreuz ein, seit September 2024 als Vorsitzende der Geschäftsleitung. Im **Video** lernen Sie Manuela Frenjo noch besser kennen.

→ [srk-zuerich.ch/miteinander](https://srk-zuerich.ch/miteinander)

# Historische Vermächtnisse

Der Wunsch, Spuren zu hinterlassen, eint viele Menschen – sei es durch Werte, Ideen oder Taten. In diesem Artikel begegnen Sie visionären Frauen und Männern, deren Vermächtnisse bis heute nachwirken und Generationen inspirieren.

**PHILANTHROPIE** An einem trüben Novembertag im Jahr 1354 verfasste Anna Seiler, die kinderlose Tochter eines Berner Ratsherren, ihr Testament. Ein Testament, das Folgen haben sollte. Und zwar bis heute. Seit jungen Jahren war sich Anna Seiler Umgang mit Kranken und Sterbenden gewohnt, war ihr um Jahrzehnte älterer Ehemann Heinrich Seiler doch Spitalmeister in Bern. Sie, die dereinst Wälder, Ländereien, Hofstätten samt Quellen und Tierbestand erben sollte, kannte die Nöte und Befindlichkeiten von Pflegebedürftigen. So wusste sie beispielsweise, wenn eine kranke Person nicht über die notwendigen Mittel für Bettwaren, Essen, Wein und Pflege verfügte, nach kurzer Zeit noch mehr erkranken und versterben würde – denn im mittelalterlichen Spital musste dafür selbst gesorgt werden.

So stiftete Anna Seiler mit ihrem (heute noch erhaltenen!) Testament ein Spital für «13 bettlägerige und dürftige Personen», die – und das war zu jener Zeit eigentlich revolutionär – erst aus dem Spital entlassen werden durften, wenn «ein Pflegling wieder so zu Kräften kommt, dass er (...) keiner Spitalpflege mehr» bedürfe. Die Witwe ging aber noch einen bedeutsamen Schritt weiter: Sie stiftete nicht nur die Gebäude und Ländereien, aus deren Ertrag das Spital dauerhaft finanziert werden soll, sondern hielt auch fest, dass sich ständig drei Pflegende um die 13 Patienten zu kümmern hätten. Personal wie Pflegende sollten – und auch dies hielt Anna Seiler minutiös fest – insgesamt mit 16 Betten mitsamt Federkissen, Decken und 34 Leinentüchern und einer immer brennenden Feuerstelle ausgestattet werden. Und so wurde das gestiftete Spital, das gemäss Anna Seilers letztem Willen «ewig ohne Widerspruch bestehen bleiben» sollte, an der heutigen Zeughausgasse errichtet. Im Zuge der Reformation wurde das Spital dann 1528 in das ehemalige Dominikanerinnenkloster St. Michael in der Insel verlegt – Namensgeberin der heutigen Insspital-Stiftung. Und rechtskräftige Nachfolgerin des Testaments von Anna Seiler von 1354.

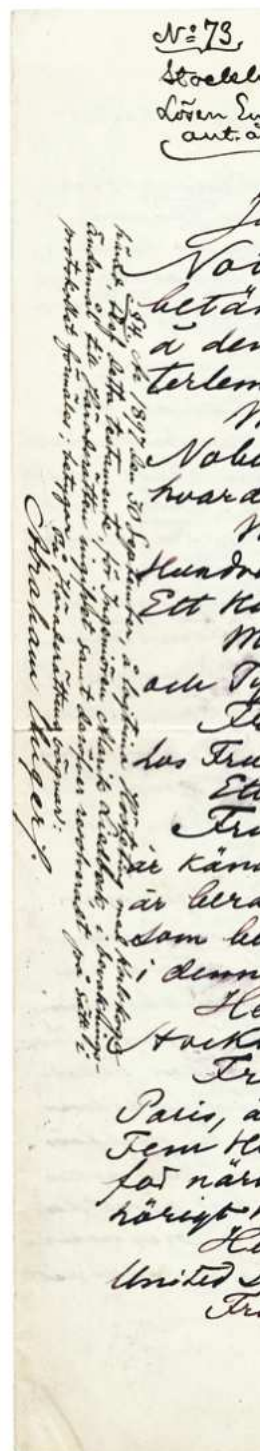
## Verantwortungsgefühl auch für künftige Generationen

Diese Frau handelte aus der Praxis heraus. Anna Seiler, die um die Nöte und Bedürfnisse der besonders Vulnerablen wusste, nutzte ihr Wissen und ihr immenses Kapital, um langfristig einen Wandel herbeizuführen. Mittellose Kranke sollten nicht länger aussichtslos verelenden, sondern Pflege und Fürsorge erhalten, bis sie wieder gesund waren. Ob die Spitalmeister-Witwe damals ahnte, dass sie den Grundstein für das grösste medizinische Versorgungssystem der

Schweiz legen würde? Dass ihre Werte und ihr Wissen rund um bedürftige Patientinnen und Patienten auch nach 670 Jahren noch immer Bestand haben? Zumindest schreibt die Insspital-Stiftung, dass das (ergänzende) Reglement zum Testament von Anna Seiler noch heute das gültige Stiftungsdokument sei. Sicher ist ebenfalls, dass es heute die älteste noch existierende Stiftung der Schweiz ist – gestiftet zum Wohle von erkrankten Bedürftigen.

Auch Katharina von Zimmern, bekannt als letzte Äbtissin des Zürcher Fraumünsters, entschied, der Nachwelt etwas zu hinterlassen, damit es Bestand haben sollte. Im Gegensatz zu Anna Seiler gehörte ihr das Fraumünsterkloster allerdings nicht. Dies war ihr jedoch als junge, hochadelige Frau von ihrem Vater zur lebenslangen Führung und Weitergabe an die nächste Generation anvertraut worden. Was sie nicht ahnen konnte, war die Dynamik, die ein gewisser Huldrych Zwingli auslösen sollte, der vom Kloster Einsiedeln herkommend nach Zürich berufen worden war. Spätestens mit seiner Stelle am Grossmünster ab 1519 verbreiteten sich seine reformatorischen Ideen wie ein Lauffeuer und begannen das spätmittelalterliche Zürich in seinen Grundzügen umzuwälzen. Auch wenn die Äbtissin den revolutionären Ideen Zwinglis zugetan war – so durfte er auch im Fraumünster predigen –, sorgte sie sich um den Frieden. Bereits brannten in den Nachbarkantonen erste Klöster. Nonnen und Geistliche wurden drangsaliiert. Es drohte eine Spirale der Gewalt zwischen Gegnern und Befürwortern der Reformation. Und so entschied sich Katharina von Zimmern, deren Macht 28 Jahre lang weit über Zürich hinaus ragte, die Fraumünsterabtei an die Stadt Zürich abzutreten. Ein Blutvergiessen sollte damit verhindert werden. In ihrer Verzicht- und Übergabeerklärung von 1524 schreibt sie, dass «gar bald gross unruw unnd ongemach hette mögen bringen» und sie deshalb Kraft ihres Amtes «das tun welle, das ir lieb und dienst sye». Damit hinterliess die einst mächtigste Frau Zürichs zu Lebzeiten ein Vermächtnis für den Frieden.

Ein weiterer Akt von bedeutsamem Erbe für die Menschheit geht auf Alfred Nobel zurück. Doch viele, die jährlich mit Spannung nach Stockholm blicken, um mitzuverfolgen, wer einen der sieben Nobelpreise erhält, ahnen womöglich nicht, was die Hinterlassenschaft des schwedischen Dynamiterfinders mit Zürich zu tun hat – allen voran mit Henry Dunant, dem Gründer des Roten Kreuzes. Der ledige und kinderlose Alfred Nobel wusste zeitlebens, dass er seinen Reichtum, der aus der Dynamitproduktion stammte, der All-



År 1897 den 5 Februari uppväst vid vittnesförhör inför  
 Sveriges Riksdagsförsamling, Sjette Afdelning; betygsat  
 ex officio.  
 prot. *Jacob Reuters.*

Testament

Jag undertecknad Alfred Bernhard  
 härmed förklarar härmed efter mycket  
 bekände min yttersta vilja i afseende  
 på min egendom jag vid min död kan ef-  
 följande vara följande:

Minna Brorsöner Hjalmar och Ludvig  
 Nobel, söner af min Bror Robert Nobel, erhålla  
 vardera en Summa af Två Hundra Tusen Kronor;  
 Min Brorsöner Emanuel Nobel erhåller Tre  
 Hundra Tusen och min Brorsdotter Nina Nobel  
 två Hundra Tusen Kronor;

Min Bror Robert Nobels dotter Ingeborg  
 Nobel erhåller hvardera Ett Hundra Tusen Kronor;  
 Min Brorsdotter Olga Boettger, för närvarande bosad  
 i Paris, 10 Rue St. Florentin i Paris, erhåller  
 Ett Hundra Tusen Francs;

Min Brorsdotter Sofia Kapuy von Kapivar, hvars adress  
 är i Wien vid Anglo-Oesterreichische Bank i Wien  
 erhåller till en lifränta af 6000 Dollars O. W.  
 utbetalas henne af Sagde Bank och hvarjont sig  
 till Bank deponerat 150,000 fl. Ungerska Skillingar.  
 Min Brorsdotter Alvaro Lidbeck, bosad i Stockholm,  
 erhåller Ett Hundra Tusen Kronor;  
 Min Brorsdotter Elise Antun, bosad i Stockholm,  
 erhåller till en lifränta af Två Tusen  
 Hundra Francs. Deres utämningar haas mig  
 för närvarande förklarade att till henne återbetalas.  
 Min Brorsdotter Alfred Hammond, Waterford, Texas,  
 States, erhåller Tre Tusen Dollars;  
 Min Brorsdotter Emmy Winkelmann och Marie Win-

Das Testament von Alfred Nobel vom 27. November 1885 wird im Nobelmuseum im schwedischen Stockholm verwahrt. Bild: Nobel Foundation

## «Von ebenso wegwei- sender Bedeutung sind die weniger spekta- kulären Vermächtnisse, die im Verborgenen Geschichte schreiben.»

Lea Moliterni

gemeinheit zur Verfügung stellen würde. Diverse testamen- tarische Entwürfe hatte er schon geschrieben, in denen er verfügte, dass die Zinsen seines enormen Vermögens jedes Jahr «in Form eines Preises an diejenigen gehen, die im ver- gangenen Jahr der Menschheit die grössten Dienste erwie- sen haben». Und so sahen seine Testamententwürfe detail- liert vor, dass jährlich Preise für Physik, Chemie, Physiologie und Literatur verliehen werden sollten.

Als Alfred Nobel auf dem Weg nach Davos war, um sich von einem Lungenleiden zu kurieren, machte er wie so häu- fig Zwischenhalt im Zürcher Hotel Baur au Lac. Es gibt ver- schiedene Legenden darüber, wie sich Bertha von Suttner, damals schon eine sehr bekannte Pazifistin und für das Frau- enstimmrecht kämpfende, verarmte Gräfin und einst treue (Lebens-)Gefährtin von Alfred Nobel, sich Zutritt zum Zür- cher Nobelhotel verschaffte. Verbrieft ist, dass sie es war, die ihn zu überzeugen vermochte, nebst den Wissenschaften auch einen Preis für den Frieden zu stiften. Und sie wisse auch schon, wer ihn dereinst als Erster erhalten sollte: Er sollte ihrem guten Freund und Vertrauten verliehen werden, dem Genfer Henry Dunant, der Jahre zuvor das Rote Kreuz mitgegründet hatte. Was sich zwischen den beiden abge- spielt hat, werden wir nie erfahren. Tatsächlich ergänzte Alfred Nobel 1895 seinen Entwurf um den Zusatz, dass «all- jährlich jemand ausgezeichnet werden [soll], der sich be- sonders für die Verbrüderung der Völker, die Abschaffung oder Reduzierung von Armeen sowie den Frieden eingesetzt hat». Tatsächlich wurde 1901, nach dem Tod Alfred Nobels, dem umtriebigen Henry Dunant (zusammen mit dem fran- zösischen Pazifisten Frédéric Passy) der erste Friedensno- belpreis der Geschichte verliehen. Seine Förderin und Weg- gefährtin für Frieden, Bertha von Suttner, erhielt übrigens vier Jahre später, 1905, ebenfalls den Friedensnobelpreis.

Von ebenso wegweisender Bedeutung sind die weniger spektakulären Vermächtnisse von nicht bekannten Persön- lichkeiten, die im Verborgenen Geschichte schreiben. So sind es die vielen einzelnen Zuwendungen, die das Wirken vom Zürcher Roten Kreuz geprägt haben – und dies seit stolzen 135 Jahren. Wenn auch Sie möchten, dass etwas von Ihnen weiterwirkt, freue ich mich, Sie dazu persönlich zu beraten. Sie erreichen mich telefonisch unter 044 388 25 22 oder per Mail an [lea.moliterni@srk-zuerich.ch](mailto:lea.moliterni@srk-zuerich.ch).

Lea Moliterni, Verantwortliche Nachlass, Philanthropie und Historisches, SRK Kanton Zürich

### Infoanlass Vorsorgeplanung

Kommen Sie an den **kostenlosen Anlass** vom Montag, 10. November 2025 von 14 bis 16.15 Uhr im Zürcher Volkshaus, an dem die Autorin über allerlei **Wissens- wertes zu Vermachen und Vererben** referiert. An- meldung unter [vorsorgen@srk-zuerich.ch](mailto:vorsorgen@srk-zuerich.ch), telefonisch unter 044 388 25 25 oder über die Website [→ srk-zuerich.ch/vorsorge](https://srk-zuerich.ch/vorsorge)

# Kochen und lernen

Im Food-Treff «stir it up» engagieren sich Freiwillige mit Leidenschaft für die Zusammenarbeit mit Jugendlichen und das Kochen. Gemeinsam mit den jungen Menschen entdecken sie Rezepte aus aller Welt.

**INTEGRATION** Der mittelgrosse Raum am Stadtrand von Zürich im Quartier Friesenberg verfügt über eine professionelle Küche, in der tagsüber Speisen für eine Restaurant-Kette produziert werden. Einmal in der Woche abends ab 18 Uhr wird die Küche von Freiwilligen, die fliegend Deutsch sprechen, und jungen Teilnehmenden, die ihr Deutsch verbessern möchten, in Beschlag genommen. Was alle verbindet: die Freude am Kochen und Lernen, am Austausch und Essen. Denn am Ende des Abends steht immer ein feines, kreatives Menü auf dem langen Tisch im Eingangsbereich. Es hat für alle Platz. Es ist die Krönung des Abends: Alle speisen gemeinsam, geniessen, reden manchmal wild durcheinander, lachen oder hören still zu.

Die Freiwilligen sind eine genauso bunt zusammengesetzte Gruppe wie die Teilnehmenden – sie arbeiten tagsüber in der Logistik, der IT, als Architektin oder Juristin. Manche überlegen sich eine Zweitausbildung im sozialen Bereich und sind interessiert an Erfahrungen in einem sozialen Projekt. Einer von ihnen ist Koch – derzeit jedoch nicht mehr im Beruf tätig. Das Menü an diesem Tag hat die Freiwillige Vania zusammengestellt. Es ist ein bulgarisches Rezept: gefüllte Peperoni und Banitsa – ein bulgarisches Käsegebäck. Jede Woche ist jemand aus der Freiwilligengruppe verantwortlich für das Menü und den Einkauf. Vania radelt mit dem Fahrrad und den vollen Einkaufstüten heran und wird schon von den anderen erwartet. So schnell, wie alles ausgepackt und in der Küche ausgebreitet wird, kann man gar nicht schauen – so viele Hände, die helfen. Sie zeigt ein paar Handgriffe, zum Beispiel wie die Peperoni geschnitten werden sollten, und beim gelernten Koch gibt es auch viel abzuschauen. Und danach – so scheint es – geht es wie von selbst. Alle arbeiten mit, Hand in Hand. Während die gefüllten Bleche im Ofen sind, räumen die einen auf, waschen Töpfe, Schüsseln und Schneidebretter ab, und die anderen decken den Tisch und tragen die Stühle heran.

## Menüs aus verschiedenen Ländern

Die Teilnehmenden sind junge Menschen, die noch nicht lange in der Schweiz leben. Anfangs, als sich alle noch nicht so gut kennen, sind sie mehrheitlich noch etwas schüchtern. «Viele haben noch wenig Kocherfahrung», erzählt Vania. «Sie lernen im Food-Treff Rezepte und Gerichte kennen und im Umgang mit Lebensmitteln und dem Thema Ernährung gleichzeitig viele deutsche Wörter. Sie fragen, wie etwas heisst, was es ist und wofür man es braucht, zum Beispiel, was Tofu ist. Manches gibt oder gab es nicht in ihrer Heimat.» Nach einigen Wochen erzählen die Jugendlichen von ihren Lieblingsgerichten und bringen auch eigene Menüvorschläge ein. «Mit der Zeit werden alle lockerer, man lernt sich

kennen und weiss, wer wer ist – auch wir Freiwilligen. Ich war am Anfang auch erst zurückhaltender und wurde mit der Zeit entspannter. Die Jugendlichen schlagen Menüs vor. Sie blühen auf, vor allem, wenn sie auch Ideen einbringen können und wir diese zusammen zubereiten. So lernen auch wir Freiwilligen von den Teilnehmenden Gerichte kennen und erfahren mehr über ihre Heimat.»

Vania hat das Kochen von ihrer Grossmutter und Mutter durch Abschauen und Ausprobieren gelernt. Mit neun Jahren kam sie mit ihrer Mutter in die Schweiz. Zu Hause kochte ihre Mutter meistens bulgarische Rezepte. Später gab es auch in der obligatorischen Schulzeit Kochunterricht. «Ich liebe das Kochen, Kreativität auszuleben, etwas Feines zuzubereiten, und bin absolute Verfechterin von gutem Essen und dem damit verbundenen gesellschaftlichen Aspekt.» Im Berufsalltag vermisst die Juristin und Rechtsanwältin ein wenig die Zusammenarbeit mit Menschen. Der Food-Treff «stir it up» vereint ihre Leidenschaften: mit Freiwilligen und Jugendlichen zusammenzuarbeiten – und die Tätigkeit an sich, das Kochen. «Ich finde es toll, voneinander zu lernen. Man ist gewisse Dinge gewöhnt, weil man sie so macht – und lernt viel von anderen, die etwas auf eine andere Art machen.» Lachend ergänzt sie: «Ich sehe keinen einzigen Nachteil bei diesem Engagement – nur positive Aspekte in Kombination.»

Die teilnehmenden Jugendlichen leben ohne ihre Eltern in der Schweiz und können nicht wie Vania durch Abschauen kochen lernen. Sie besuchen meist auch keine obligatorische Schule mit Kochunterricht mehr. Mehr Kenntnisse und Kompetenzen zu den Themen Ernährung, Kochen und Umgang mit Lebensmitteln sind hilfreich für ein selbstständiges Leben. Gleichzeitig erweitern die Teilnehmenden auch ihre Sprachkenntnisse. Sie sind jung und haben das Ziel, sich eine berufliche Zukunft aufzubauen. Die Hürden, einen Beruf erlernen zu können und den Berufsabschluss zu erreichen, sind für Menschen mit Fluchtgeschichte hoch. Ein wichtiger Schritt ist es, gut Deutsch zu lernen und im Alltag Menschen zu treffen, mit denen sie das Sprechen der deutschen Sprache üben können. Der Food-Treff «stir it up» ist eine Möglichkeit, im lockeren Rahmen mit Menschen in Kontakt zu kommen, die schon länger hier leben. Das Projekt wurde im Februar 2025 lanciert. Die Plätze waren sehr schnell besetzt. Viele wären gerne länger geblieben als ein halbes Jahr. Die Idee ist aber, dass nach einem halben Jahr neue Jugendliche teilnehmen können. Da Kochen so vielen Freude macht, war es auch leicht, genug Freiwillige zu finden. Das Ziel ist, dass alle davon profitieren – die Freiwilligen und die Teilnehmenden. Es wird viel gelacht – kochen in der Gruppe ist ein kreativer Prozess, und am Ende lernen alle voneinander. **aru**



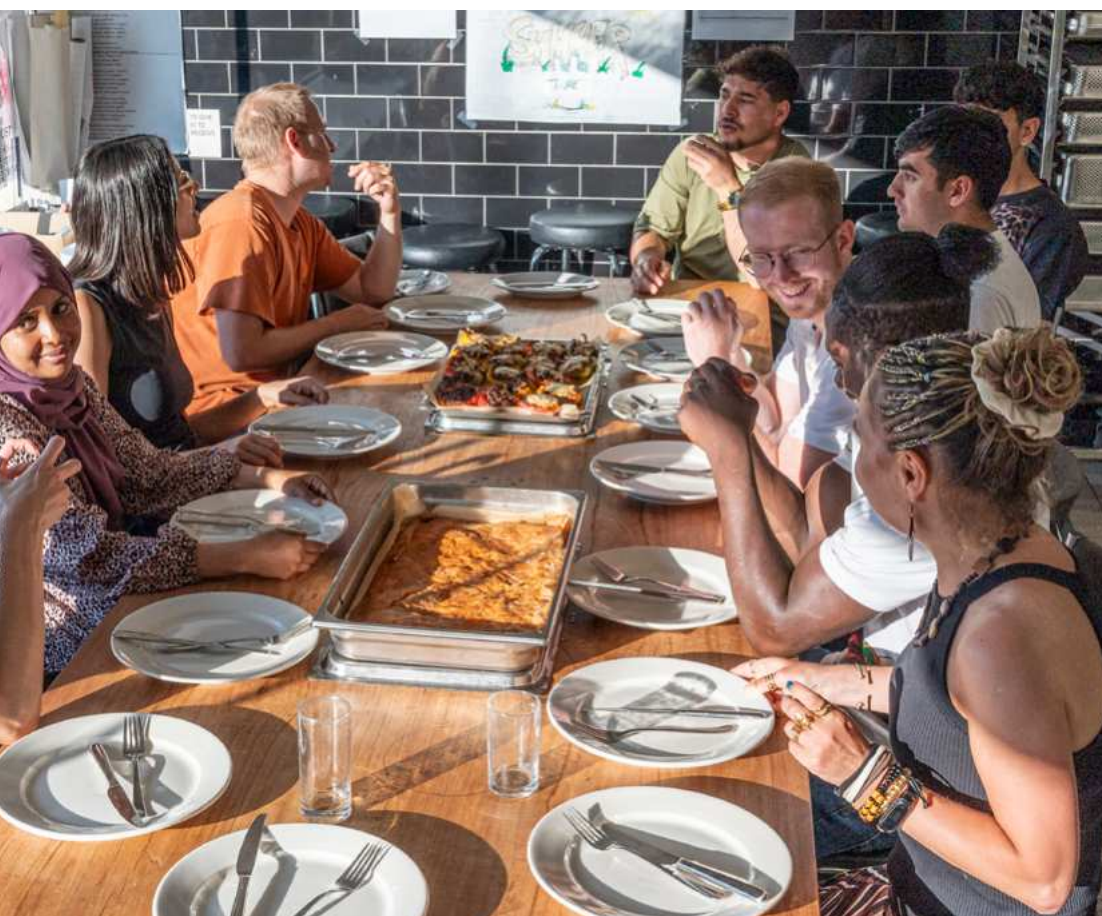


Gemeinsam werden bulgarische Speisen zubereitet. Die Freiwillige Vania (rechts) hat das leckere Menü organisiert. Fotos: Frederic Meyer



**«Mir gefällt es, mit Menschen zu arbeiten – sowohl mit Freiwilligen als auch mit Jugendlichen.»**

Vania, Rotkreuz-Freiwillige



## AKTUELL

### Mehr Sichtbarkeit

Betreuen, pflegen, durchhalten – und dabei selbst nicht untergehen: Am Tag der betreuenden Angehörigen, am 30. Oktober, machen im Kanton Zürich sieben Non-Profit-Organisationen – darunter das SRK Kanton Zürich – gemeinsam auf Care-Arbeit aufmerksam. Die Podcast-Reihe «Das kleine Glück schätzen» (auf Spotify) bietet Einblicke in die Lebenswelt betreuender Angehöriger, die von ihren Erfahrungen berichten. Ob jung oder alt, Partnerin, Partner oder Kinder und Jugendliche – die Situationen sind verschieden, die Herausforderungen aber ähnlich. Die familiäre Care-Arbeit braucht Sichtbarkeit, gesellschaftliche Anerkennung und niederschwellige Entlastungsangebote.

### Austauschtreffen

Das Zürcher Jugendrotkreuz organisiert für Young Carers und Ehemalige die Treffen «Get-together» im Kanton Zürich. Sie bieten Austausch, Ablenkung und werden teils mit einem Input ergänzt. Young Carers sind Kinder und Jugendliche, die in der Familie Aufgaben von Erwachsenen übernehmen, zum Beispiel in Betreuung und Haushalt. Neu gibt es auch vom Jugendrotkreuz Aargau monatlich angebotene Aktivitäten für Young Carers. Im Kanton Zürich finden die nächsten Treffen am 26. Oktober und 30. November jeweils von 14 bis 16.30 Uhr statt. Infos und Anmeldung: → [srk-zuerich.ch/young-carers](https://srk-zuerich.ch/young-carers)

### Lehrgang Pflegende Angehörige SRK

Auf unserer Website sind die kommenden Startdaten des Lehrgangs Pflegende Angehörige SRK aufgeschaltet. Der Lehrgang vermittelt fachliches Wissen und praktische Erfahrung, die dabei helfen, sicherer mit der herausfordernden Situation umzugehen. Zudem eröffnet der Lehrgang die Möglichkeit, sich bei einer Spitex-Organisation in der Schweiz als pflegende Angehörige oder pflegender Angehöriger anstellen zu lassen und einen Lohn für die Pflegearbeit zu erhalten.

→ [srk-zuerich.ch/pflegende-angehoerige](https://srk-zuerich.ch/pflegende-angehoerige)

## VORGESTELLT



Foto: Frederic Meyer

# Jan und Theres

2021 stiess Jan zum Rotkreuz-Duo, nachdem ihn eine SRF-Doku über Einsamkeit berührt hatte: «Ich hatte viel Zeit und das Gefühl, ich verschwende diese. Ich wollte etwas Sinnvolles tun.» Theres engagiert sich aktuell bei Pontesano und ist seit 2013 dabei. Während Jan mit seiner Tandempartnerin gemeinsam Zeit verbringt beim Kochen, Reden und Jassen, unterstützt Theres ihre Tandempartnerin bei administrativen und organisatorischen Hürden – und nimmt sich auch Zeit für interessante Gespräche. Beide Freiwilligen erleben berührende Momente. Jans Tandempartnerin sagte zu ihm: «Eure Unterstützung bedeutet so viel mehr, als ihr denkt.» Für Theres gibt es nicht nur einen besonderen Moment, sondern ganz viele, die ihre Freiwilligenarbeit so wertvoll machen.

## Freiwilliges Engagement und wertvoller Austausch

Das SRK Kanton Zürich organisiert regelmässig **Austauschtreffen für Freiwillige**. «Die Zusammenkunft ist für mich wie ein Familientreffen und ein Austausch unter Gleichgesinnten», berichtet Theres. Einsatzmöglichkeiten:  
→ [srk-zuerich/mitmachen](http://srk-zuerich.ch/mitmachen)

## SERVICE

### Kurse

#### Lehrgang Pflegehelfende SRK

Wenn Sie den beruflichen Einstieg in die Pflege planen, ist unser Lehrgang die optimale Grundlage. Er vermittelt das notwendige Fachwissen und die Möglichkeit, das Gelernte in der Praxis zu vertiefen. Der Lehrgang umfasst 120 Unterrichtsstunden und 15 Praxiseinsatztage.

**Ort** online und im SRK-Bildungszentrum, Winterthur

**Daten** siehe Website  
→ [srk-zuerich.ch/ph](http://srk-zuerich.ch/ph)

#### Selbsterfahrung Alter

Mit dem «Age-Man» oder «Simulationsbrillen» lernen die Teilnehmenden Beschwerden älterer Menschen kennen und wissen, worauf in der Grundpflege besonders geachtet werden muss.

**Ort** SRK-Bildungszentrum, Winterthur

**Datum** Di, 28. Oktober  
→ [srk-zuerich.ch/weiterbildung](http://srk-zuerich.ch/weiterbildung)

#### Suizidalität

In Kurs entwickeln Pflegehelfende professionelle Strategien für den Umgang mit dem Thema Suizidalität in Pflegeinstitutionen und bei nahendem Lebensende.

**Ort** SRK-Bildungszentrum, Winterthur

**Datum** Di, 2. Dezember  
→ [srk-zuerich.ch/weiterbildung](http://srk-zuerich.ch/weiterbildung)

#### Alltagsgestaltung für Menschen mit Demenz

Pflegehelfende lernen Methoden und Möglichkeiten kennen, um betroffenen Menschen einen anregenden Alltag zu gestalten.

**Ort** SRK-Bildungszentrum, Winterthur

**Datum** Mi, 17. Dezember  
→ [srk-zuerich.ch/weiterbildung](http://srk-zuerich.ch/weiterbildung)

### Events

#### Infoveranstaltung Freiwilligenarbeit

Sie erhalten einen Überblick zu den verschiedenen Einsatzmöglichkeiten und haben Gelegenheit, Fragen zu stellen.

**Ort** online oder im SRK Kanton Zürich, Thurgauerstrasse 36/38, 8050 Zürich (Eingang Seite Hagenholzstrasse)

**Daten** Di, 21. Oktober, 17 bis 18 Uhr (online), Mi, 19. November (SRK Kanton Zürich), 18 bis 19 Uhr  
→ [srk-zuerich.ch/infoabend-freiwillige](http://srk-zuerich.ch/infoabend-freiwillige)

#### Möchten Sie sich für Integration engagieren?

Begleiten Sie Kinder, Jugendliche oder Erwachsene mit Fluchterfahrung oder Migrationsgeschichte im Alltag, bei der Arbeitssuche oder beim Deutschlernen. An den Infoveranstaltungen erfahren Sie mehr zu diesem freiwilligen Engagement.

**Ort** online

**Daten** «Perspektive Arbeit»: Di, 4. November, 18 bis 19 Uhr,

«come together»:

Do, 30. Oktober, 18.30 bis 19.30 Uhr,  
«Meet'n'Speak»: Mo, 10. November, Mi 14. Januar, 18.30 bis 19.30 Uhr,  
«Food-Treff»: Di, 13. Januar, 18.30 bis 19.30 Uhr  
→ [srk-zuerich.ch/mitmachen/integration](http://srk-zuerich.ch/mitmachen/integration)

#### Infoabend Jugendrotkreuz

Du erhältst Einblick in die verschiedenen Aktivitäten und Einsatzmöglichkeiten im Zürcher Jugendrotkreuz.

**Ort** online

**Datum** Di, 11. November, 18 bis 19 Uhr  
→ [srk-zuerich.ch/infoabend-jugendrotkreuz](http://srk-zuerich.ch/infoabend-jugendrotkreuz)

#### Infos zum

#### Rotkreuz-Notruf

Alles über den Rotkreuz-Notruf erfahren Sie an unseren Infoanlässen in den Quartieren und Gemeinden. Sie haben auch Gelegenheit, Fragen zu stellen.

**Orte und Daten** siehe Webseite  
→ [srk-zuerich.ch/notruf-infoanlass](http://srk-zuerich.ch/notruf-infoanlass)

#### Vorsorgeplanung

Mit einem Vorsorgeauftrag, einer Patientenverfügung und einem Testament stellen Sie sicher, dass Ihr Wille zählt. An der kostenlosen Veranstaltung erfahren Sie dazu das Wichtigste.

**Ort** Volkshaus, Zürich  
**Datum** Mo, 10. November, 14 bis 16.15 Uhr  
→ [srk-zuerich.ch/vorsorge](http://srk-zuerich.ch/vorsorge)

## RÄTSEL

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

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

#### Wörter suchen

Im Rätsel sind die folgenden Wörter versteckt: BIANCA DRUCK FRIST GESCHICHTE HEISS IMMUN LAUTE NAEHSEIDE QUANTITAET SCHADEN TASTE UMZINGELN

#### Impressum

Die Zürcher Rotkreuz Zeitung erscheint vierteljährlich und geht an alle Mitglieder, Gönnerinnen und Gönner des Vereins SRK Kanton Zürich.

#### Herausgeber / Redaktion

Schweizerisches Rotes Kreuz  
Kanton Zürich  
Thurgauerstrasse 36/38  
8050 Zürich  
Telefon 044 388 25 25

#### Zürcher Rotkreuz Zeitung

Ausgabe 4/2025  
**Nächste Ausgabe**  
Februar 2026  
IBAN CH41 0900 0000 8000 2495 0  
[www.srk-zuerich.ch](http://www.srk-zuerich.ch)

#### Redaktionsleitung

Anita Ruchti (aru)  
**Redaktionelle Mitarbeit**  
Manuela Frenjo,  
Lea Moliterni

#### Cover Frederic Meyer

**Gestaltung** Bodara GmbH  
[www.bodara.ch](http://www.bodara.ch)  
**Druck** CH Media Print AG  
**Auflage** 135 500



Schweizerisches Rotes Kreuz  
Kanton Zürich

