

# SWISSLIFE

*Frühling 2018 //*

*Wundermittel. Zum Backen. Zum Putzen.  
Zum Baden. Als Deo. Gegen Akne.*

*Zum Zähneputzen. Für weissere  
Zähne. Zum Aufhellen der Haare.*

*Gegen den Kater.*

*Als Shampoo. Gegen Halsschmerzen.*

*Gegen Sodbrennen. Als Mundspülung.*

*Zum Entschlacken. Zum Entsäuern.*

*Fördert die Durchblutung. Gegen*

*Fusspilz. Gegen Schweissfüsse.*

*Für samtweiche Haut. Als Peeling.*

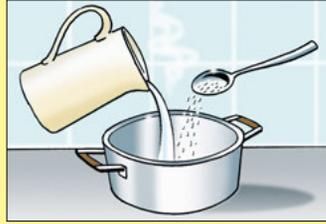
*Als Fussbad. Zur Vitalisierung.*

*Als Allzweck-Reiniger.*

# Angebrannte Töpfe reinigen



Hartnäckig angebrannte Töpfe lassen sich mit Natron mühelos reinigen.



1 // Topf mit 1 l heissem Wasser füllen und 1 EL Natron dazugeben.

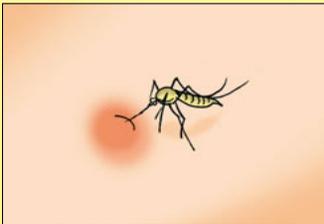


2 // Das Ganze gut 10 Minuten einwirken lassen.



3 // Topf ganz einfach mit einem Schwamm reinigen.

# Insektenstiche behandeln



Insektenstiche jucken weniger, wenn man sie mit Natron behandelt.



1 // Natron mit Wasser mischen, bis eine Paste entsteht.



2 // Die Paste auf die juckende Stelle auftragen.

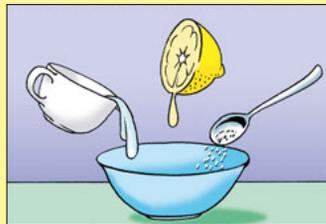


3 // Kurz einwirken lassen und danach mit Wasser abspülen.

# Raumspray herstellen



Unangenehme Gerüche in der Raumluft lassen sich mit einem Natron-Spray binden.



1 // 1 TL Zitronensaft mit 1 TL Natron und 2 Tassen heissem Wasser vermischen.



2 // Die Mischung in eine Sprühflasche füllen und kräftig schütteln.



3 // Einige Sprühstöße in die Umgebungsluft abgeben. Wenn nötig wiederholen.

# Weisse Sneakers putzen



Verschmutzte Sneakers sehen nach einer Behandlung mit Natron wieder fast wie neu aus.



1 // Natron und Spülmittel im Verhältnis 1:1 mischen und mit einer feuchten Zahnbürste verrühren.



2 // Die Mischung mit kreisenden Bewegungen auf der Verschmutzung verteilen.



3 // Kurz einwirken lassen und den Schaum mit einem feuchten Tuch abwischen.

# Grüessech



**Markus Leibundgut**  
CEO Swiss Life Schweiz

Es ist nicht abzustreiten, dass unser Leben immer stärker reguliert wird: neue Auflagen, neue Gesetze, neue Regeln.

Wir leben in einer Welt, die immer weniger zulässt: Dieser Umstand ist möglicherweise auch Ursache unserer steten Suche nach dem Aussergewöhnlichen, dem Unentdeckten, dem Unerforschten – und unserer steten Neugier nach dem Unerwarteten, dem Überraschenden und dem Übertrendenden.

Mag sein, dass wir auch darum so empfänglich sind für all die kleinen und grossen Wundermittel, die uns – wie das Natronsäckli auf dem Titelbild dieses Magazins – Beistand in allen möglichen Lebenslagen versprechen.

$\text{NaHCO}_3$ , das Natron, hat in der Tat vielfältige Eigenschaften, welche die Bezeichnung Wundermittel zulassen. Eine ähnlich erstaunliche Wirksamkeit erleben wir beispielsweise auch in der Musik, aus der wir Kraft schöpfen und in der wir Entspannung suchen; in der Innovation, wo wir Entdeckungen und Fortschritte machen – und in diesem Heft mit vielerlei Inspirationen, mancherlei Anregungen und Hinweisen.

Ich wünsche Ihnen bei der Entdeckung viel Spass und wundervollen Genuss bei der Lektüre.

# 6

## Photo Selection: **Schöne Nebenwirkungen**

Vorerst als Zeitraffer-Videos geplant, entstand aus der Arbeit des Fotografen Tobias Siebrecht über den Auflösungsprozess von Kapseln und Tabletten auch eine beeindruckende Fotoserie.



**Inflamac 50 rapid** enthält ein fiebersenkendes Kaliumsalz und hilft bei Schmerzen und Schwellungen bei einer Entzündung. Die Einnahme des Medikamentes befreit von den Symptomen einer Entzündung, indem es die Synthese der Moleküle blockiert, die sie verursachen. Ab Seite 6.

## 14 Fragebogen: Warum helfen Placebos, Georg Schönbächler?

# 16

## Titelgeschichte: **Elixier des Lebens**

Musik begleitet uns ein Leben lang. Sie reisst mit oder tröstet, vereint uns und entzweit uns, ist Lieblingssong und Lärmkulisse. Und auf wunderbare Weise kann sie sogar Leben retten.

SWISSLIFE präsentiert 10 von 692 Schweizer Chören



**Singende Menschen sind lebensfroher**, weil Singen auch eine heilende, seelische Wirkung hat. Kein Wunder waren laut der Studie «Singing Europa» im Mai 2015 in der Schweiz rund 560 000 Menschen oder 7,8 Prozent der Bevölkerung Mitglied eines Chors. Ab Seite 20.

## 22 Zahlensalat: Wo die Schweiz Energie tankt

**Gesamtverantwortung:** Swiss Life, Kommunikation Schweiz, Martin Läderach **Redaktionskommission:** Markus Leibundgut, Thomas Bahc, Andreas Fischer, Ivy Klein, Christian Pfister, Denis Quenon, Hans-Jakob Stahel, Paul Weibel **Redaktionsleiterin UPDATE:** Barbara Störi **Redaktionsadresse:** Magazin SWISSLIFE, Public Relations, General-Guisan-Quai 40, 8022 Zürich, magazin@swisslife.ch **Projektleitung:** Mediaform|Christoph Grenacher, Ittenthal/Zürich **Konzept und Gestaltung:** Festland Werbeagentur, St. Gallen/Zürich **Übersetzung:** Swiss Life Language Services **Druck und Versand:** medienwerkstatt ag, Sulgen **Adressänderungen/Bestellungen:** Magazin SWISSLIFE, General-Guisan-Quai 40, 8022 Zürich, magazin@swisslife.ch **Auflage:** 115 000 **Erscheinungsweise:** 3 × jährlich; Frühling, Sommer, Herbst. **Rechtlicher Hinweis:** In dieser Publikation vermittelte Informationen über Dienstleistungen und Produkte stellen kein Angebot im rechtlichen Sinne dar. Über Wettbewerbe wird keine Korrespondenz geführt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. ISSN 2235-7645



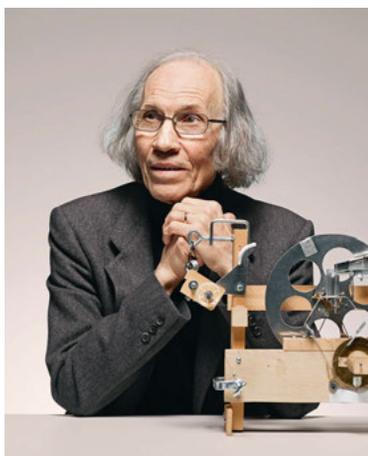
Gedruckt in der Schweiz.

Das Magazin SWISSLIFE ist eine spannende, aber keine Pflichtlektüre. Falls Sie in Zukunft darauf verzichten wollen, können Sie uns das mit der portofreien Antwortkarte am Schluss des Magazins mitteilen.





Längst sind es nicht mehr nur die Jungen, die von einer Weltreise träumen. Die eigentliche Fernwehgeneration zählt 55 Jahre und mehr und verfügt – im Gegensatz zu Mittelschulabgängern im Zwischenjahr – über höchst komfortable Reisebudgets. Mehr dazu ab Seite 32.



**Pierre Genequand ist eine Mischung** aus Professor Bienlein, Daniel Düsenrieb und Albert Einstein. Seine Erfindung «Senfine», eine revolutionäre Hemmung für mechanische Uhren, sorgt dafür, dass man eine Uhr dank einer Gangreserve von 70 Tagen nur noch fünfmal pro Jahr aufziehen muss. Mehr über die geniale Annäherung an das Perpetuum mobile ab Seite 46.

## 25 **Sorg für dich.**

Noch nie waren die Menschen im dritten Lebensabschnitt so aktiv wie heute. Setzte man sich früher mit 65 noch wortwörtlich zur Ruhe, startet man heute nochmals durch: auch ferienmässig.

---

38 **Tour de Suisse: Der See von St. Léonard**

---

## 40

**A Swiss Life: Pierre Genequand**

Der Genfer Wissenschaftler und Ingenieur Pierre Genequand forschte für die Raumfahrt. Nach seiner Pensionierung fand er die Zeit, das mechanische Uhrwerk neu zu erfinden.

---

47 **Alpenbitter: Hanf**

---

49 **Prototypen: Schweizer Wundermittel**

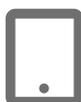
---

50 **Wettbewerb: Wundermaschine zu gewinnen**

---

52 **2068: Kein Fortschritt im Paradies?**

---



**SWISSLIFE Digital:**  
Dieses Magazin können  
Sie auch online geniessen:  
[swisslife.ch/magazin](http://swisslife.ch/magazin)

# Schöne *Neben-* wirkungen

---

Eigentlich wollte der Fotograf Tobias Siebrecht nur den Auflösungsprozess von Kapseln und Tabletten in Zeitraffer-Videos festhalten. Das Farbenspiel, die sich laufend verändernden Formen und Strukturen, die sich quasi als «Nebenwirkung» daraus ergaben, führten dann aber zu einer Fotoserie, die noch lange nicht abgeschlossen ist.



**RHIN-X Kaps**

Phenylephrin ist ein gefäßverengender Wirkstoff aus der Gruppe der Sympathomimetika zur kurzfristigen Behandlung von Schnupfen, Rhinitis und Bindehautentzündungen.



**Lyrica Pregabalinum**

Der Wirkstoff Pregabalin aus der Gruppe der Antiepileptika wird zur Behandlung von Nervenschmerzen, Epilepsie und generalisierten Angststörungen verwendet.



**Diflucan® Fluconazolium**

Fluconazol ist ein Wirkstoff aus der Gruppe der Triazol-Antimykotika, der zur Vorbeugung und Behandlung von Pilzinfektionen eingesetzt wird.



**Grippostad® C**

Vier aufeinander abgestimmte Wirkstoffe behandeln kombiniert auftretende Beschwerden wie Schnupfen, Reizhusten, Kopf- und Gliederschmerzen im Rahmen einfacher Erkältungskrankheiten.



**TRIOCAPS retard Kaps**  
Der Wirkstoff Phenylephrin hat sympathomimetische, gefäßverengende und abschwellende Eigenschaften und führt innert Minuten zu einer Abnahme von Schwellungen und der Sekretion im Bereich des Nasen- und Rachenraumes.

**NORIT Absorptionskohle**  
Die pflanzliche Kohle  
absorbiert bei akutem  
Durchfall die im Magen-  
und Darmtrakt vorhande-  
nen Schadstoffe.





**VANOCIN Kaps**

Das Antibiotika Vancomycin aus der Gruppe der Glykopeptid-Antibiotika hat bakterizide Eigenschaften gegen grampositive Erreger und wird zur Behandlung bakterieller Infektionskrankheiten eingesetzt.

Name: Schönbächler

Vorname: Georg

Wohnort: Zürich



### Was sind Placebos, was sind Pseudoplacebos?

Placebos im engeren Sinne sind Scheinmedikamente, die keinen Wirkstoff enthalten. Bei Medikamenten zum Einnehmen enthalten sie beispielsweise bloss Milchzucker oder Maisstärke, bei Medikamenten zur Injektion inaktive Kochsalzlösungen.

Im weiteren Sinne wird der Ausdruck Placebo auch für Scheininterventionen in der Chirurgie, Psychotherapie oder Akupunktur verwendet. Als Pseudoplacebos bezeichnet man Medikamente, die zwar einen Wirkstoff enthalten, der aber entweder zu tief dosiert ist oder der gar nicht für die entsprechende Erkrankung wirkt. Dies ist beispielsweise der Fall, wenn ein Arzt ein Antibiotikum gegen einen viralen Infekt verabreicht.

#### Und was ist ein Placeboeffekt?

Die Wirkungen, die solche Placebos auf den Stoffwechsel ausüben, werden Placeboeffekte genannt. Diese Placeboeffekte treten natürlich nicht bloss auf, wenn man ein Placebo einnimmt. Auch bei der Einnahme von wirksamen Medikamenten kommt dieser Placeboeffekt additiv hinzu. Deshalb werden neue Wirkstoffe häufig in sogenannten Doppelblindstudien geprüft, um die «wahre» Arzneimittelwirkung vom Placeboeffekt abgrenzen zu können.

#### Können Placebos auch schaden?

Ja, es gibt auch die Kehrseite des Placeboeffektes: er heisst Noceboeffekt, von lateinisch nocere = schaden. Die Bedeutung, die ich einer therapeutischen Situation gebe, kann auch in Richtung Angst und Bedrohung gehen. Wenn ich beispielsweise im Beipackzettel die lange Liste der Nebenwirkungen lese, die ein gewisses Medikament haben kann, ist es möglich, dass gerade wegen meiner Lektüre des Zettels die Nebenwirkungen auftreten. Ein anderer Fall von negativer Bedeutungserteilung ereignete sich vor einigen Jahren im Postzentrum Mülligen bei Zürich. Nachdem aus einem Brief ein weisses Pulver herausgerieselert war – die Anthraxattacken in den USA lagen noch nicht allzu weit zurück – mussten 34 Mitarbeiter mit Vergiftungserscheinungen in die umliegenden Spitäler eingeliefert werden. Analysen ergaben, dass es sich bei diesem Pulver um harmlose Maisstärke (Maizena) gehandelt hatte.

### Ist der Placeboeffekt wissenschaftlich erwiesen?

Es gibt zahlreiche wissenschaftliche Untersuchungen, die zeigen, dass Placeboeffekte in kleinerem oder grösserem Ausmass auftreten.

### Also ist Pharmazie auch Pharmagie?

Magie ist die Idee, dass der Kosmos von einer Macht durchdrungen ist, die durch magische Praktiken wie Zaubersprüche oder Rituale beeinflusst werden kann. Viele medizinische Fachbereiche, wie beispielsweise die Chirurgie enthalten Elemente, die mit schamanistischen Ritualen verwandt sind. Man reist an den Ort des Rituals, zieht spezielle Kleider an, wird mit reinigenden Flüssigkeiten eingerieben, trifft auf einen maskierten Heiler und so weiter. Offensichtlich werden dadurch tief verankerte Vorstellungen von magischen Heilritualen wach. Auch die regelmässige Einnahme von Medikamenten hat etwas Rituelles an sich.

### Hat die Heilkraft durch Einbildung (Placebo) nur psychologische oder auch biologische Ursachen?

Man bildet sich diese Besserung aufgrund der Gabe eines Placebos nicht bloss ein. Zahlreiche Untersuchungen zeigen, dass bei der Gabe eines Placebos gegen Schmerz sogenannte Endorphine ausgeschüttet werden, das sind Stoffe, die strukturell mit den Schmerzmitteln aus der Familie der Morphine verwandt sind und die der Körper in Notfallsituationen selber bildet, um den Schmerz weniger zu spüren.

### Sind Placebos also Wundermittel?

Placebos sind deswegen keine Wundermittel.

Es scheint eine biologische Tatsache zu sein, dass Erwartungen, die ein Patient an eine

Therapie hat, oder der Glaube an die Wirksamkeit einer Therapie bereits hilfreich sein können. Dadurch werden körpereigene Selbstheilungskräfte aktiviert.

### Welche Beschwerden lassen sich durch eine Scheintherapie bessern?

Gut untersucht sind Placeboeffekte bei Schmerzen, bei der Parkinson-Erkrankung oder bei Depressionen. Es gibt jedoch zahlreiche andere Krankheiten, bei denen Placeboeffekte ebenfalls nachgewiesen sind. Natürlich heilen mit einem Placebo Knochen nicht schneller zusammen und bei Krebserkrankungen wäre es fahrlässig, sich auf die Wirkung von Placebos zu verlassen.

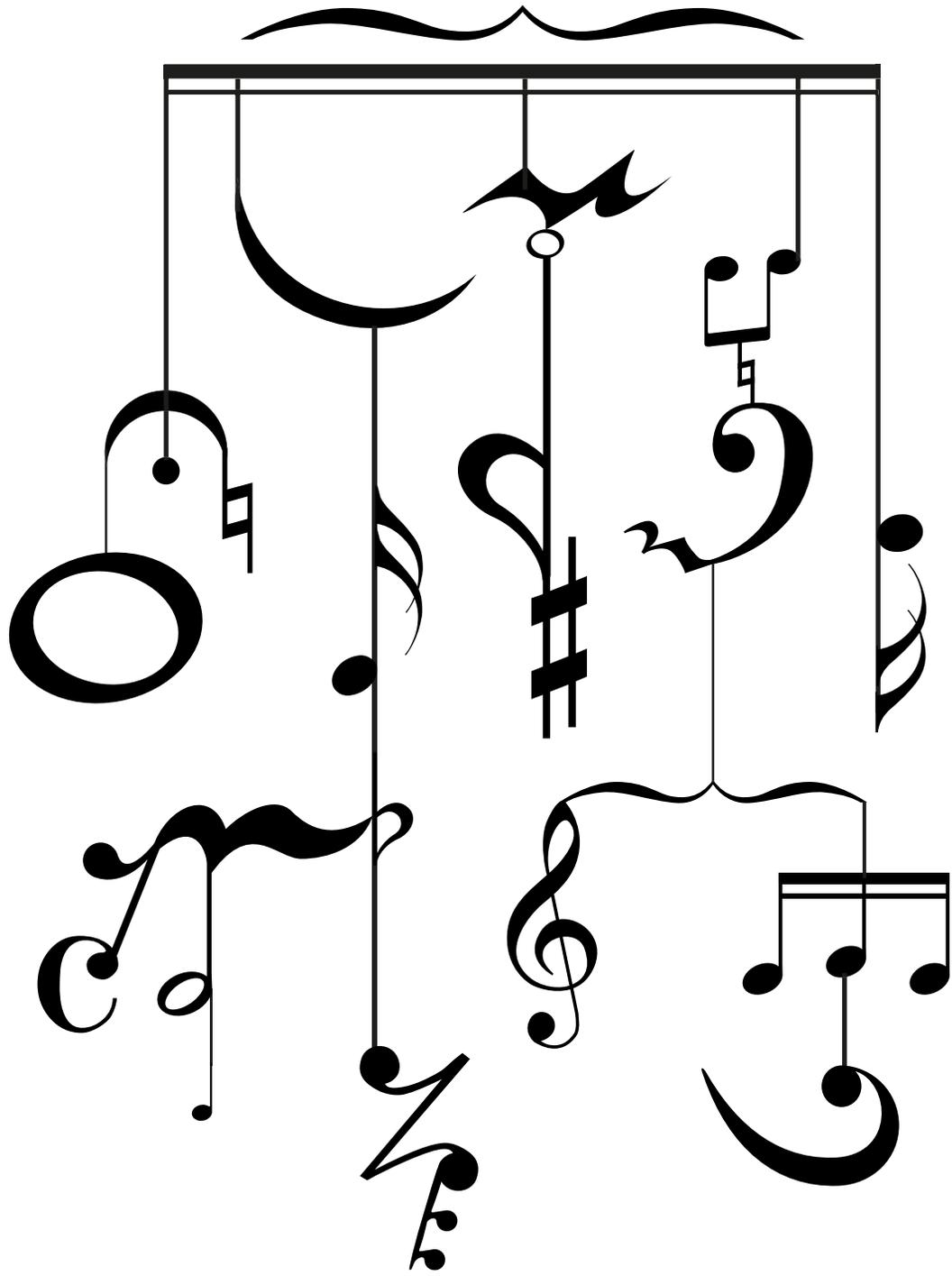
### Gibt es Menschen, die besonders empfänglich für Placebos sind?

So etwas wie eine «Placebopersönlichkeit» gibt es nicht. Vermutlich sind wir alle mehr oder weniger empfänglich für solche Erwartungseffekte, die dann die Selbstheilung anregen. Kürzlich liess sich sogar eine genetische Komponente der Placeboeffekte nachweisen: Patienten mit Reizdarmsyndrom reagierten besser auf Placebogabe, wenn sie eine gewisse Genvariante aufwiesen.

### Warum ist manchmal nur schon das Wissen, dass ich ein Medikament einnehme, heilsam?

Selbstheilung ist in der Natur ein weitverbreitetes Phänomen. Unsere Leber entgiftet schädliche Stoffe, die wir eingenommen haben, die Nieren scheiden giftige Stoffe aus, und wir haben ein Immunsystem, um krankmachende Einflüsse von Mikroorganismen abzuwehren. Anscheinend hat uns die Evolution auch mit der Fähigkeit ausgestattet, aufgrund von Heilungserwartungen oder der Bedeutung, die man medizinischen Interventionen zuteilt, gewisse Selbstheilungskräfte zu aktivieren.

**Georg Schönbächler** (54) ist Apotheker in der Rigi-Apotheke in Zürich und Psychologe. Schon in seiner Doktorarbeit an der ETH Zürich befasste er sich mit dem Thema Placebos, später kam der Aspekt Schmerz hinzu.



Text: Ruth Hafen, Illustration: Claudia Veit

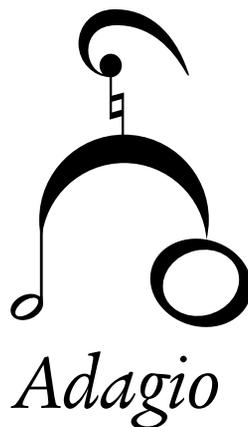
# *Elixier* des *Lebens*

---

Es stimmt zwar nicht, dass böse Menschen keine Lieder haben, doch in den meisten Fällen übt Musik einen positiven Einfluss auf uns aus. Sie begleitet uns ein Leben lang. Sie vereint uns und entzweit uns – ist Lieblingssong und Lärmkulisse gleichermaßen. Und manchmal rettet sie sogar Leben.

## Preludio

«Ich kenne nichts Besseres als die *«Appassionata»*. Ich könnte sie jeden Tag hören. Was für eine erstaunliche, übermenschliche Musik! Aber allzu oft kann ich sie nicht hören, sie zerrt an meinen Nerven – ich möchte den Leuten lieber Dummheiten sagen und ihnen die Köpfe streicheln», soll Wladimir Iljitsch Uljanow dem Schriftsteller Maxim Gorki anvertraut haben. Den Leuten wegen einer Klaviersonate von Beethoven die Köpfe streicheln, das konnte der Mann sich nicht erlauben. Lenin musste ja eine Revolution vorantreiben. Da streichelt man keine Köpfe – eher schlägt man sie ein. Musik kann Wundersames bewirken. Und zwar schon früh.



Auf der Neonatologie am Universitäts-spital Zürich ist es ruhig. Durch die halbgeschlossenen Jalousien dringt milchig-dämmriges Nachmittagslicht. Die frühgeborenen Kinder liegen verkabelt in ihren Bettchen oder im Brutkasten. Ab und zu bimmelt und piept es. Die Kinder brauchen Ruhe, Lärm ist ein Stressfaktor. Friederike Haslbeck arbeitet dreimal in der Woche mit einigen von ihnen. Sie ist Musiktherapeutin, ausgebildete Geigerin, hat nach vollendetem Musikstudium ein Aufbaustudium in Musiktherapie angehängt und zum Thema Musiktherapie bei Frühgeborenen doktriert. Hier am USZ forscht sie zudem zur schöpferischen Musiktherapie bei Frühgeborenen.

Auf der Station ist sie vor allem ein einfühlsames Gegenüber. Sie erreicht die Kinder übers Gehör: Sie summt und singt ihnen leise vor und berührt sie dabei sanft. Der Hörsinn ist bei Kindern ab dem sechsten Monat schon ausgereift, das Sehen noch nicht. «Wir baden in einer Klangwelt, bevor wir geboren werden», erklärt sie. «Diese Klanghülle fehlt den Kindern, die zu früh auf die Welt kommen. Die Sicherheit, der Rhythmus, die Geborgenheit fehlen ihnen.» Wenn sie leise summt und singt, wirkt sich das sofort auf die Kinder aus: Die Atmung vertieft sich, die Sauerstoffsättigung im Blut steigt, der Puls sinkt. Manchmal sehe sie,

dass die Augen sich unter den Lidern bewegen, sich die Finger mitbewegen, sich die Augen öffnen. Wieso ist Entspannung so wichtig? «Weil die Kinder sonst ihre Energie verschwenden. Sie sollen sie brauchen, um zu wachsen.» Die Musik, die Haslbeck dafür einsetzt, ist sehr langsam und ruhig. Wenn die Eltern da sind, bezieht sie sie in die Therapie mit ein, singt mit ihnen zusammen oder spielt auf dem Monochord, einem speziellen Saiteninstrument. Die Familie als Ganzes spielt eine wichtige Rolle. Die Therapeutin nutzt darum Musik, die aus der Familie kommt, spezielle Lieder, die das Kind schon in der Schwangerschaft gehört hat, wie etwa das russische Wiegenlied «Bajuschki baju».

Mit ihrem Forschungsprojekt möchte Haslbeck herausfinden, wie Musiktherapie die Entwicklung des frühkindlichen Gehirns beeinflusst. Bekannt ist, dass Musik viele Bereiche im Gehirn gleichzeitig anregt. Bei einem Kind, das mit 24 Wochen geboren wird, sieht das Gehirn noch aus wie ein glatter Klumpen. Die Gehirnfurchen entstehen erst in den letzten drei Monaten der Schwangerschaft. Diese Ausdifferenzierung hängt stark von den Reizen ab, die in dieser Zeit angeboten werden. Haslbecks Hypothese: «Musik, vor allem wenn sie mit positiven Emotionen verbunden ist, trägt dazu bei, dass die Ausdifferenzierung des Gehirns besser abläuft. Wir hoffen, dass wir mit Musik die Schädigung der weissen und der grauen Substanz ver-

ringern und die Entwicklung der Gehirnstruktur und -funktion verbessern können.» Haslbecks Blindstudie – die Datenerhebung steht kurz vor dem Abschluss – umfasst 70 Kinder, davon erhalten 35 Musiktherapie und 35 keine. Wenn sie mit 40 Wochen (um den normalen Geburtstermin herum) nach Hause gehen, wird untersucht, ob die Kinder mit Musiktherapie eine verbesserte Gehirnstruktur und -funktion haben. Im zweiten und fünften Lebensjahr schauen die Spezialisten dann, wie die Kinder sich entwickelt haben.

Natürlich hofft Friederike Haslbeck, dass die Eltern auch zu Hause weiter mit ihren Kindern Musik machen, denn Musik ist eine wichtige Ressource für Kinder, die einen schweren Start ins Leben hatten. Darum hat sie mit Gleichgesinnten die Plattform amiamusica gegründet, deren Ziel es ist, mit Musik Frühgeborene und ihre Familien zu stärken. «Frühgeborene haben keine Lobby», gibt sie zu bedenken. Viele Eltern seien überfordert von der Situation, aber auch vom Angebotsdschungel mit pseudonützlichen Gadgets. Sie ist überzeugt: «Das Schönste für jedes Kind ist immer noch die Nähe zu den Eltern, die schönste Musik ihre Stimme.»

**Intermezzo 1**  
**Musik wird in vielen verschiedenen Regionen des Gehirns verarbeitet, ein Musikzentrum gibt es nicht. So ist das Cerebellum (Kleinhirn) an emotionalen Reaktionen auf Musik beteiligt, ebenso der Nucleus accumbens (Belohnungszentrum) und die Amygdala (Mandelkern). Im Hippocampus liegt das Gedächtnis für Musik. Musizieren wir selber, spielen viele Regionen der Hirnrinde eine Rolle: präfrontaler, motorischer, sensorischer, auditorischer und visueller Cortex sowie das Kleinhirn. Bei Musikern ist das Corpus callosum oft vergrößert, der Balken, der beide Gehirnhälften verbindet. Ihre Hörrinde hat im Vergleich zu Kontrollpersonen bis zu 130 Prozent mehr Volumen.**



*Allegro*

Auf dem dicken roten Teppich sitzen rund zwanzig Drei- bis Sechsjährige und ihre Eltern. Es ist Samstagnachmittag, gleich beginnt ein «miam»-Konzert. Seit fünf Jahren finden diese Konzerte statt, seit Kurzem sind sie preisgekrönt: Das innovative Projekt erhielt 2018 den Lily-Waeckerlin-Preis für Jugend und Musik der Stiftung Accentus. Die Sängerin Letizia Fiorenza und die Flötistin Regula Schwarzenbach spielen zusammen mit befreundeten Musikern aus Uster jeweils ein halbstündiges Konzert, zuerst für die Drei- bis Sechsjährigen, danach für Null- bis Dreijährige. Gesprochen wird nicht, die Musik spricht für sich. Es ist keine Kindermusik, die die Profis hier aufführen, sondern eine breite Palette vom Renaissancestück für klassische Gitarre über Schlagzeugimprovisation und den Jazzstandard «All of me» hin zu süditalienischen Liedern. Die Kinder lauschen konzentriert, manche wippen mit ihren Füßchen im Takt, andere kriechen herum. Klavier, Gitarre, Kontrabass, Schlagzeug, Gesang: Das Kurzkonzert schöpft aus dem Vollen. «Die Musik soll die Sinne wecken», sagt Letizia Fiorenza, «sie muss ein gutes Niveau haben». Die Kinder müssten akkulturiert werden, das sei ähnlich wie mit dem Essen, da müsse man auch vieles probieren, um Offenheit für Unbekanntes und Komplexeres zu entwickeln. Und

nicht nur Ravioli aus der Büchse essen, sondern auch mal solche «fatti in casa». «Es geht uns auch darum, den Kindern und ihren Eltern die Ohren zu öffnen.» Ein Vater, erzählt sie, der zu Hause nur Heavy Metal höre, komme mit seinem Kind regelmässig an die Konzerte, um ihm die ganze Musikpalette zugänglich zu machen. Die gespielte Musik enthält immer auch Ungewohntes, hier einen 7/8-Takt, dort eine exotische Tonleiter. Musik als Kulturgut ins Leben einzubetten, ist für Letizia Fiorenza elementar. Wenn es nur darum gehe, Musik als Mittel zum Zweck einzusetzen, etwa wenn es um die Frage gehe, ob Musik schlauer mache – dafür habe sie kein Verständnis. Sie spielt damit unter anderem auf den «Mozart-Effekt» an, der in den 1990ern Schlagzeilen machte. Kalifornische Forscher glaubten, nachgewiesen zu haben, dass Mozarts Musik das räumliche Vorstellungsvermögen verbessere und einen kurzfristigen Anstieg des IQ zeitige. Heute gilt die Studie als Beispiel für schlechte Forschung, aber die Mozart-Legende bleibt in den Köpfen hängen – die Vertreiber von einschlägigen CDs und sonstigem Zubehör freuts.

**Intermezzo 2**  
**Zwischen ungefähr 12 und 22 Jahren passiert Dramatisches in unseren Gehirnen. Nicht nur durchfluten das Teeniegehirn massenweise Hormone, der Grad der Eigenbeschäftigung erreicht beängstigende Höhen, sondern das Gehirn wird fertig gebaut, die definitiven «Kabel» werden verlegt. In dieser empfindlichen Phase entdecken wir Musik, die uns durch die emotionsgeladenen Jahre begleitet, uns mit Gleichgesinnten verbindet und von andern (lies: Eltern) unterscheidet. Hören wir diese Musik Jahre später, sind wir überzeugt, es handle sich dabei um die beste Musik, die es gibt. Forscher sprechen vom reminiscence bump, dem Erinnerungshöcker. Solche Musik kann uns auch noch berühren und Erinnerungen auslösen, wenn alles andere verschwunden ist, etwa wenn wir dement geworden sind.**



## *Con fuoco*

Nie im Leben hätte Marcel Ege als Teenager die Musik seiner Eltern gehört. Der Musikvirus erwischt ihn früh. Nach der Blockflöte, der typischen Einstiegsdroge für Schweizer Kinder, gibt es eine Trompete, die dann aber bald im Keller landet. Nun muss es eine Gitarre sein. Stichwort Woodstock, Jimi Hendrix – «Purple Haze»! Dann der Berufswunsch: Musiker. Schon im Gymi spielt er in diversen Schülerbands, nach der Matur gründet er mit Freunden Dragonfly, eine Progressive-Rock-Band. Das Konservatorium bricht er ab, um sich ganz der Rockmusik zu widmen, nimmt das Studium der klassischen Gitarre aber wieder auf und schliesst mit Lehr- und Konzertdiplom ab. Seit 30 Jahren spielt er im international renommierten Eos Guitar Quartet. Was macht denn so glücklich am Musikmachen? Macht auch Üben glücklich oder kommen die good vibrations nur auf der Bühne? Eine schöne Phase beim Üben sei, wenn er neue Stücke kennenlerne, durchspiele, hier und da etwas nasche. Das Üben selber, nein, da würden keine Glückshormone ausgeschüttet. Gitarre sei ein dermassen schwieriges Instrument, «da kommst du jeden Tag an deine Grenzen». Der Flamencogitarrist Paco de Lucía habe einmal gesagt, es sei so schwierig, es tue ihm alles weh, sogar das Zahnfleisch. Auf der Bühne, alleine

oder zusammen mit anderen, kann der Flow kommen, muss aber nicht. Im Flamenco sagen sie dann, der «duende» komme, der Kobold. Letztlich sucht auch Ege wie alle Musiker den Kobold. Jagt die flüchtigen musikalischen Momente, wenn alles plötzlich stimmt, die Umwelt verschwindet und nicht mehr klar ist, wo die Grenze zwischen Musiker und Musik verläuft.

In seiner Rolle als Instrumentallehrer ist Ege täglich mit Teenagern konfrontiert, die beinahe alle unterschätzt haben, wie schwierig Gitarre wirklich ist. Die Schüler dürfen wünschen, was sie spielen wollen, und als erfahrener Pädagoge jubelt er ihnen die nötige Theorie anhand des gewählten Stücks unter. Ed Sheeran ist hoch im Kurs, oder Passenger mit «Let Her Go». «Lady in Black» von Uriah Heep ist immer ein Renner, auch wenn der Song 1970 geschrieben wurde. Aber es ist halt einer der wenigen Welthits, die mit lediglich zwei Akkorden auskommen», meint Ege grinsend. Und dann passiert es ab und zu, dass seine Schüler Papis Plattensammlung plündern und AC/DC, Led Zeppelin oder Jethro Tull auf ihre Wunschliste setzen. So macht Musik nicht nur glücklich, sondern verbindet Generationen.

**Intermezzo 3**  
**Hören wir Musik, die uns gefällt, setzt das Serotonin frei, das wichtig ist für die Stimmungsregulierung. Beim Musizieren wird im Gehirn unter anderem Dopamin, ein «Glückshormon» freigesetzt, beim Singen Oxytocin («Kuschelhormon») sowie Endorphin, ein körpereigenes Opioid, das mitverantwortlich gemacht wird für die Entstehung von Euphorie.**



## Cantabile

«Ist das so – macht Singen glücklich?», fragt Ursina Herzog zurück. Enorm zufrieden macht es sie auf jeden Fall. Die Chorprobe am Dienstagabend lässt sie nur im äussersten Notfall sausen. Dass sie nun seit fünf Jahren bei den Vogelfreien im Chor mitsingt, geht zurück auf ein Geburtstagsfest, an dem viel gesungen wird. Dort spürte sie, dass sie dem Singen Platz geben will in ihrem Leben. Alleine singen mag sie nicht, und ein Kirchenchor kommt auch nicht in Frage. Aber die Vogelfreien, die passen zu ihrer Lebenseinstellung und ihrem Umfeld. Der Chor gibt nur Benefizkonzerte, etwa für die SPAZ, die Sans-Papiers-Anlaufstelle Zürich. So kann sie ihr persönliches Vergnügen mit sozialem Engagement verbinden. Am Singen

im Chor gefällt ihr das Gruppenerlebnis, der manchmal steinige Weg, bis etwas vierstimmig erarbeitet ist. «Manchmal knien wir an einem Probeabend regelrecht in die Noten hinein, das ist harte Arbeit. Aber ich bekomme immer positive Impulse.» Nach der Probe sei der Tagesstress verfliegen, sie fühle sich «geklärt», aufgeräumt im Kopf. Vor Publikum aufzutreten, vom Adrenalin und vom eigenen Anspruch beflügelt, das Beste zu geben – das ist noch einmal etwas ganz anderes. Gemeinsam hinstehen und «I Wish I Knew How It Would Feel to Be Free» von Nina Simone singen. Sich zusammen über den Applaus und die Anerkennung freuen. Das macht eben doch glücklich.



## Tempo giusto

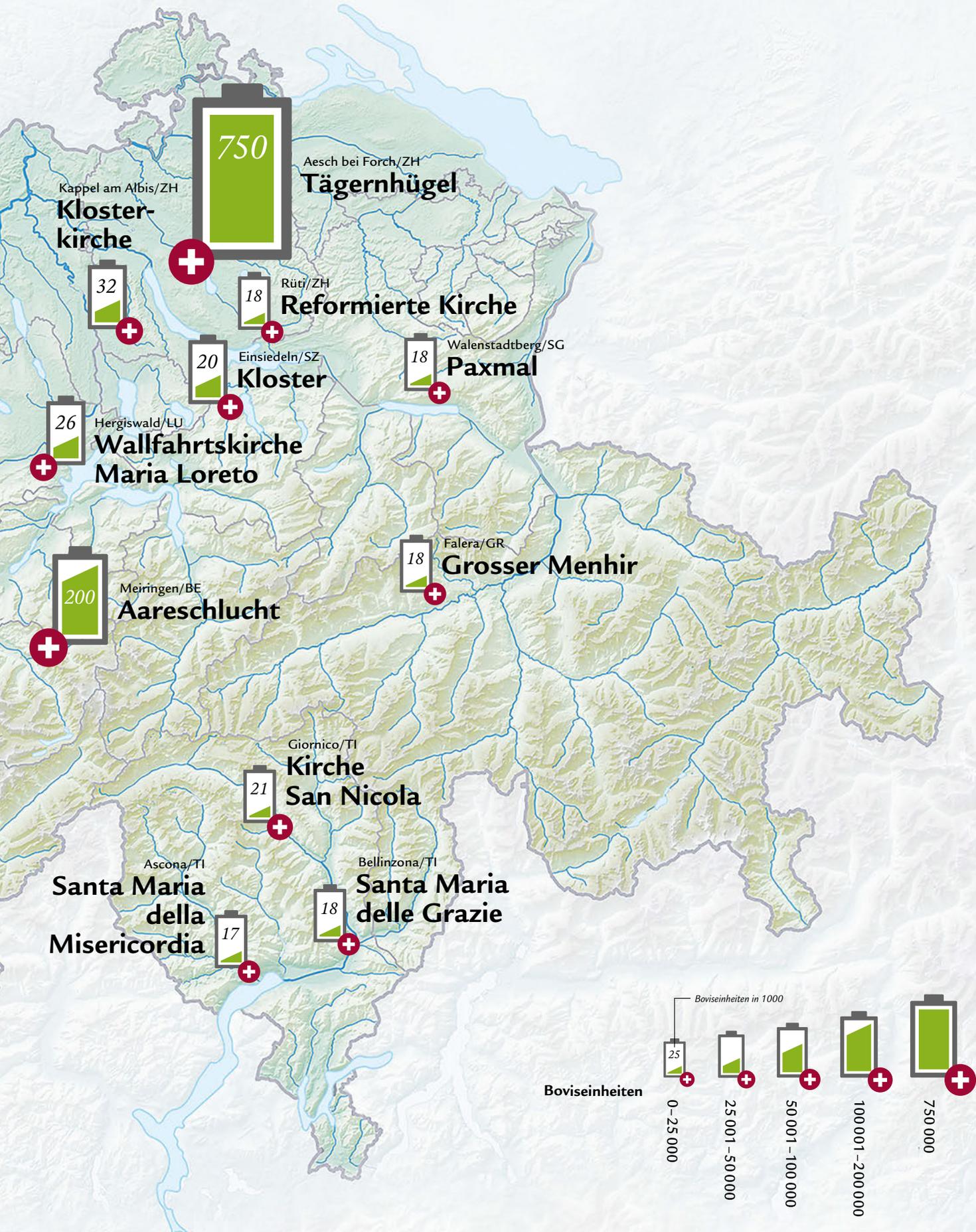
Macht Musik glücklich? Fast immer. Macht Musik schlau? Falsche Frage. Musik macht uns menschlicher – siehe Lenin. Kann Musik Leben retten? Definitiv. Rettungsdienste jedenfalls empfehlen Laien, die Herzdruckmassage mit dem Discotitel «Stayin' Alive» der Bee Gees im Ohr durchzuführen. Mit 103 Beats pro Minute hat der Song exakt das richtige Tempo, um Leben zu retten. ▲

# Wo die Schweiz Energie tankt

Manche Schweizer Orte sind nicht nur wunderschön, sondern auch besonders energiereiche «Kraftorte». Jedenfalls, wenn man dafür empfänglich ist. Die subjektiv wahrnehmbaren Energieströme der Natur werden mittels eines Pendels gemessen und in Boviseinheiten (BE), nach dem Franzosen Alfred Bovis, dargestellt. 6500 BE bezeichnen dabei einen neutralen Wert. Werte darunter entziehen Energie, was darüber liegt, führt Energie zu. So gesehen ist die Schweiz an den folgenden Plätzen für einmal alles andere als neutral.



Kraftorte sind auch wunderbare Ausflugsziele. Besonders eindrücklich ist der unterirdische See von St. Léonard. Mehr darüber auf Seite 38.



DER ANLASS  
BIST DU



Aarau, Altdorf, Arbon, Bad Ragaz, Basel, Bern, Biel, Brig, Chur, Frauenfeld, Luzern, Lyss, Lyssach, Marbach, Mels, Rapperswil, Romanshorn, Schaffhausen, Seewen, Solothurn, Stans, St. Gallen, Sursee, Thun, Visp, Wil, Winterthur, Würenlingen, Zürich | [www.rhomberg.ch](http://www.rhomberg.ch)

*Rhomberg*

# *Sorg für dich.*

---

# 77

Jahre alt und nur noch ein Jährchen arbeiten. Wenn die Norweger eine Lebenserwartung von 90 erreichen, steigt ihr Rentenalter auf 78. Seite 26 Gut, wenn man sich bis dahin wenigstens viele schöne Reisen gönnen kann. Seite 32

**So sind unsere Kunden**  
Fabienne Ledergerber,  
Programmkordinatorin  
bei Tele M1



Bild: Basil Stücheli

**Die Kunden verstehen, ist das oberste Ziel unseres Geschäfts. Darum besuchen 100 Swiss Life-Mitarbeitende 100 Kunden. Christoph Birrer, Controller bei Swiss Life International, traf in Aarau Fabienne Ledergerber (32), die als Programmkordinatorin bei Tele M1 arbeitet.**

«Nach meiner Wirtschaftsausbildung kam ich schnell zu den AZ Medien. Hier habe ich viele verschiedene Aufgaben. Zuerst habe ich den lokalen TV-Sender TeleTell betreut, dann bin ich zum anderen lokalen TV-Sender Tele M1 gewechselt. Ich habe bereits als Assistentin des Geschäftsführers gearbeitet, mache die Lehrlingsbetreuung in unserer Abteilung, organisiere Programmkommissionssitzungen mit dem Chefredaktor und Planungen mit dem Verkauf. Mittlerweile bin ich elf Jahre in diesem spannenden und schnelllebigen Arbeitsumfeld. Am Abend entspanne ich gerne mit einer Runde Badminton oder Salsa. Ich mag die mittel- und südamerikanische Musik sehr. Daher bin ich auch ab und zu anzutreffen an einer Salsaparty. In die Ferien verschlägt es mich dann aber eher in die andere Richtung – nach Asien. Absoluter Favorit ist Thailand mit den wunderschönen Stränden, toller Natur und freundlichen Menschen. Städtetrips sind eher nichts für mich. Daher wohne ich auch eher auf dem Lande, im schönen Seengen am Hallwilersee. Unter der Woche geniesse ich es vor allem, Freunde zu treffen, zu kochen oder mal einen guten Film zu schauen.»

**Mehr dazu:** [100kunden.swisslife.com](http://100kunden.swisslife.com)

# «Nicht mehr arbeiten zu müssen, ist kein Privileg»

Die Sozialwissenschaftlerin Elisabeth Michel-Alder ist eine vehemente Verfechterin des flexiblen Rentenalters. Sie setzt sich dafür ein, dass wir von fixen Biografiemustern und Zuschreibungen aufgrund des Alters wegkommen. In diesem Monat erscheint ihr Buch «Länger leben – anders arbeiten», in dem es um neue Biografiemuster, andere berufliche Laufbahnen, Lernen und fortschrittliche Arbeitsumgebungen geht.

**Die Fixierung eines generellen Rentenalters ist aus Ihrer Sicht nicht mehr zeitgemäss. Wie sieht denn ein ideales System aus?**

Massgeschneidert! Jede Person sollte dann pensioniert werden, wenn es für sie und ihren Arbeitgeber passt. Ich bin für Selbstbestimmung und Flexibilität anstelle einer aus der Zeit gefallen Altersguillotine. Ein flexibleres System käme der ganzen Gesellschaft zugute. Alles weist darauf hin, dass Menschen, die dank Erwerbsarbeit oder auch Freiwilligeneinsatz länger gesellschaftlich integriert und gefordert sind, auch länger gesund und zufrieden bleiben. Es ist kein Privileg, nicht mehr arbeiten zu müssen. Privileg ist, gebraucht und gefordert zu werden. Selbstverständlich gibt es Ausnahmen. Wer krank ist, im Job todunglücklich oder grössere Aufgaben hat, deren er sich privat dringend annehmen will oder muss, soll die Möglichkeit haben, frühzeitig in Rente zu gehen.

**Im Vergleich zu den EU- und EFTA-Ländern ist die Erwerbsquote der über 50-Jährigen in der Schweiz hoch. Gleichzeitig liest man von älteren Arbeitskräften, die auf dem Arbeitsmarkt keine Chance mehr haben.**

**Wie nehmen Sie die Situation wahr?**

Das Alter ist auf dem Arbeitsmarkt bei reiferen Stellensuchenden ein Faktor, der Türen verschliessen kann. Das ist Tatsache, aber wir können Abhilfe schaffen, indem wir bei Stellenbesetzungen die Leistungs-

fähigkeit gewichten und nicht den Jahrgang. Oder wir nehmen uns ein Beispiel an den Norwegern, die das Pensionsalter mit der durchschnittlichen Lebenserwartung verknüpft haben. Wenn die Norweger künftig einmal eine Lebenserwartung von 90 erreichen, wird ihr Rentenalter bei rund 78 Jahren liegen. Diese Umstellung hat bereits erste Auswirkungen auf den Arbeitsmarkt: Investitionen in ältere Arbeitskräfte lohnen sich und es werden vermehrt wieder über 50-Jährige eingestellt.

**Wie verändert das längere Erwerbsleben die klassischen Biografiemuster?**

Ein längeres Erwerbsleben für alle bedeutet, dass die bisherigen drei klassischen Lebensphasen «Schule und Ausbildung», «Erwerbstätigkeit» und «Pensionierung» zum Auslaufmodell werden. Neu werden



**Elisabeth Michel-Alder ist Sozialwissenschaftlerin und setzt sich für das flexible Rentenalter ein.**

wir in jeder Lebensphase Ausbildung, Erwerbstätigkeit aber auch Regenerationsphasen haben. Das ist Voraussetzung für die längere Erwerbstätigkeit.

### Warum will jeder zweite Schweizer länger arbeiten?

Das soziale Umfeld, das ein Arbeitsplatz darstellt, spielt eine wichtige Rolle. In Zeiten, in denen Nachbarschaft, Religion und Vereinsleben an Wichtigkeit verloren haben und auch die Familienbande loser geworden sind, ist der Arbeitsplatz ein wichtiger Ort gesellschaftlicher Integration, um Zugehörigkeit und Wertschätzung zu erleben. Darüber hinaus gibt es auch immer mehr Menschen, vor allem Frauen, die aus finanziellen Gründen im Rentenalter arbeiten müssen oder wollen. Es ist darum wichtig, dass es auch für Menschen über 65 Jahren Jobs gibt.

### Um sich im Job selbstbestimmter zu fühlen, erwarten Mitarbeitende von Arbeitgebern Flexibilität punkto Home Office, Sabbaticals, Teilzeitmodellen und Weiterbildungen. Hier sind die Arbeitgeber gefordert. Chance oder Bürde?

Studien zeigen, dass die Zufriedenheit von Arbeitnehmern, die Gestaltungsfreiraum haben, höher ist. Wobei ich in diesem

Kontext Inhalte wichtiger finde als zeitliche Rahmenbedingungen. Es ist im Interesse der Unternehmen, ihren Mitarbeitenden Anforderungen zu stellen, die sie nah an ihre optimale Leistungsfähigkeit heranführen und auch Regenerationsphasen beinhalten.

In Unternehmen mit Entwicklungsperspektiven und Förderung für die Mitarbeitenden über alle Lebensphasen hinweg sind Leistung und Motivation höher.

**Sie sprechen nicht über Ihr Alter. Gleichzeitig setzen Sie sich dafür ein, dass Stereotype, die man mit dem Alter verbindet, abgebaut werden. Wäre das nicht Grund genug, auch in Bezug auf Ihre Person**

**«Wenn ich an meine jährliche Klassenzusammenkunft gehe, dann befinde ich mich gefühlt mit meiner Tochter und meiner Mutter im gleichen Raum.»**

### Farbe zu bekennen?

Solange wir nicht in einer stereotypen-ärmeren Gesellschaft leben, plädiere ich für Verzicht auf Angaben zu kultureller Herkunft, Alter und zum Teil Geschlecht. Wir müssen von Zuschreibungen wegkommen und Sachverhalte fokussieren. Der Jahrgang ist nicht aussagekräftig. Ein Beispiel: Wenn ich an meine Klassenzusammenkunft gehe, dann befinde ich mich gefühlt mit meiner Tochter und meiner Mutter im gleichen Raum. Die Leute altern halt einfach sehr verschieden. ▽

## Pingpong

Vorsorge muss nicht schwierig sein. Eine Frage, eine Antwort. Im Chat. Und zwar jetzt. Sofort.

Do., 5. April 15:28

Ich werde bald pensioniert. Wie bereite ich mich am besten darauf vor?

Grundsätzlich gilt: Je früher Sie planen, desto besser. Eine gute Möglichkeit bietet unser persönlicher Vorsorgecheck. Dieser liefert erste wertvolle Informationen und Tipps, wie Sie sich optimal auf die Pensionierung vorbereiten können.

Und was kostet mich das?

Der Online-Vorsorgecheck und das erste Beratungsgespräch sind kostenlos. Den Vorsorgecheck können Sie unverbindlich und kostenlos unter diesem Link bestellen: [swisslife.ch/vorsorgecheck](http://swisslife.ch/vorsorgecheck). So stellen Sie rechtzeitig die Weichen, damit Sie künftig den gewünschten Lebensstandard beibehalten können.

Vielen Dank. Das schaue ich mir gern genauer an.



Jan Bo Larsen,  
Swiss Life-Generalagent in Uster,  
und unser Beraterteam antworten  
im Chat auch auf Ihre Fragen:  
[myworld.ch/chat](http://myworld.ch/chat)



## «Länger leben – anders arbeiten»

bietet praktische Massnahmen für den Umgang mit dem demografischen Wandel, gibt Ratschläge zu den vielfältigen Entwicklungen in der Arbeitswelt und regt zu neuen Wegen in der unberechenbaren Erwerbswelt an. Das Buch von Elisabeth Michel-Alder erscheint Ende April im Orell Füssli Verlag.

Interessiert Sie dieses Buch? Dann schreiben Sie uns eine Mail an [magazin@swisslife.ch](mailto:magazin@swisslife.ch). Die ersten zehn Leser, die uns anschreiben, erhalten «Länger leben – anders arbeiten» von Swiss Life geschenkt.

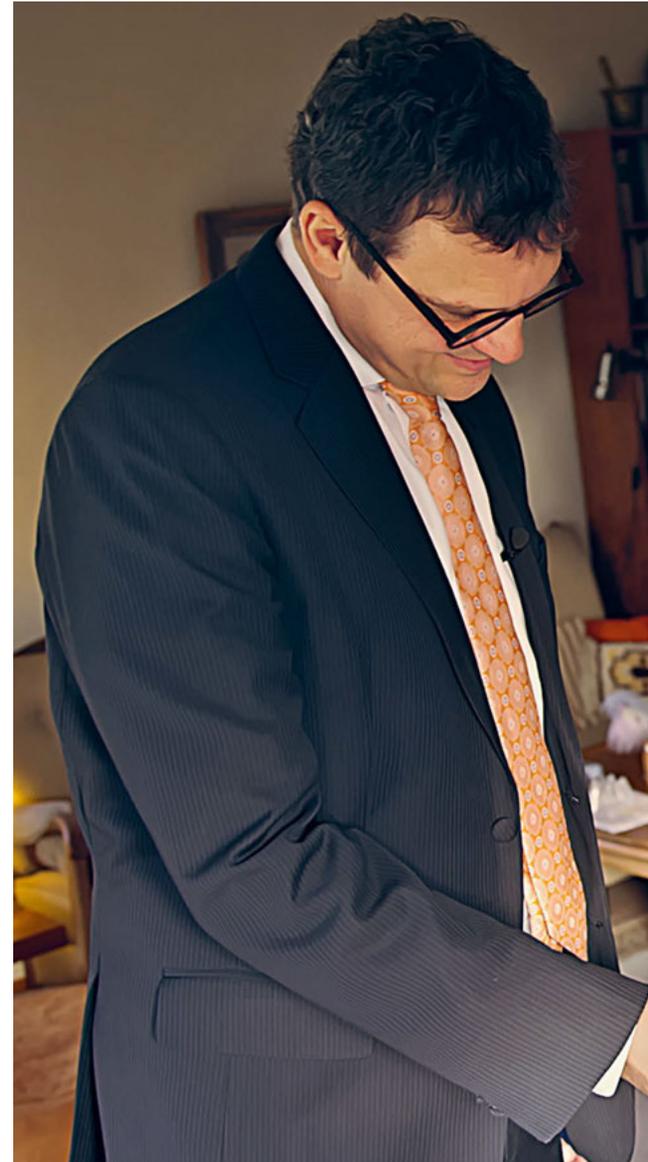
# Hans Knecht: älter als die älteste Police

Seit 100 Jahren ist Hans Knecht Kunde von Swiss Life. Noch immer wohnt er im eigenen Haus in Uster (ZH) und ist im Besitz der ältesten noch laufenden Swiss Life-Police: Seit seinem 40. Lebensjahr bekommt er Jahr für Jahr 1000 Franken – weil sein Grossvater für den Enkel vorsorgte und bei der damaligen Rentenanstalt einen Vertrag für eine aufgeschobene Rente abschloss.

Swiss Life Group CEO Patrick Frost war beim Besuch des ältesten Kunden von Swiss Life mehr als fasziniert – auch, weil er mit genauen Vorstellungen ins Zürcher Oberland reiste: «In unserem Geschäft bei Swiss Life denken wir voraus. Zum Teil über Jahrzehnte und noch länger. Das ist etwas, was mich stolz macht, das hat mich immer schon fasziniert in unserer Branche. Herr Knecht ist die Verkörperung dieses Vorausdenkens – und ich wollte herausfinden, wieso sein Grossvater damals vor 100 Jahren so vorgesorgt hat für seinen Enkel.» Es sei eine inspirierende Begegnung gewesen, sagt Frost: «Hans Knecht ist ein eindrückliches Beispiel dafür, dass wir als Swiss Life mitunter in der Lage sind, unsere Kunden über Jahrzehnte lang zu begleiten. Dies ist nicht nur äusserst spannend, sondern auch ein Privileg.»

Ein besonderes Privileg war es für Frost, bei seinem Besuch die Originalpolice von anno dazumal in den Händen halten zu dürfen: «Ich durfte ja das Foto der Police immer wieder mal zeigen in den letzten Jahren bei Veranstaltungen von Swiss Life. Jetzt war es sehr schön, sie auch selber mal zu sehen; auch wie das alles noch handgeschrieben war damals.»

Kunde Knecht offenbarte Frost auch ein kleines Geheimnis: «Ich habe eine Eisenkassette, in der ich alle Policen und Wertsachen verstaut habe. Sie war immer dort drin. Mein Grossvater hat sie 1918 abgeschlossen. Das war dazumal eine für 40 Jahre aufgeschobene Rente



Die älteste Police von Swiss Life: ein eindrücklicher Film über den Besuch bei Hans Knecht im Zürcher Oberland [swisslife.ch/de/1918](https://www.swisslife.ch/de/1918)



Ein «Goldstück», das der 100-jährige Hans Knecht sorgsam in einer Eisenkassette verwahrt: Swiss Life Group CEO Patrick Frost hält im Haus des rüstigen Rentners erstmals die originale Police in den Händen, die Knechts Grossvater 1918 für seinen Enkel abgeschlossen hat.



Ein Highlight beim Swiss Life-Kick-off: der Auftritt von Hans Knecht, begleitet von seinen beiden Söhnen (unten links, oben rechts).

von 1000 Franken. Bezahlt hat mein Grossvater für die Police ungefähr 4400 Franken.»

Der Hundertjährige geniesst heute seinen Lebensabend, wie Frost bei seinem Besuch feststellen konnte: «Es war eine tolle, eine eindrückliche Begegnung mit Herrn Knecht. Er geht mit Verwandten einkaufen oder er wird zum Mittagessen eingeladen. Er hat ja Dutzende von Enkeln und Urenkeln und er lebt trotzdem selbstbestimmt in seinem Haus. Das hat man während des ganzen Besuchs gespürt.»

Davon, wie rüstig der Kunde noch ist, konnten sich auch die Mitarbeitenden des Innendienstes von Swiss Life bei ihrer jährlichen Kick-off-Veranstaltung Anfang Jahr überzeugen. Mehr noch: Der Auftritt von Ehrengast Hans Knecht, der von seinen beiden Söhnen begleitet wurde, war ein eindrückliches Erlebnis für die Mitarbeitenden, das zeigte, wie Swiss Life

zum längeren, selbstbestimmten Leben ihrer Kunden beiträgt. Und der Ehrengast genoss den Anlass sichtlich – und in beneidenswerter Verfassung. Er sei, sagt er auch im Film, «froh, dass man körperlich noch gesund ist und vor allem, dass man auch im Kopf noch fit ist. Ich habe einen Gärtner. Aber ich schneide die Pflanzen, die nachwachsen, selber zurück und nehme das Laub zusammen. Ich habe eine Putzfrau, die staubsaugt und abstaubt. Waschen, bügeln, kochen: das mache ich alles selbst!» ▲

## Mitreden bei der Geldanlage

Fehlt Ihnen die Zeit, die Erfahrung oder das Interesse, sich alleine um Ihre Anlagen zu kümmern? Möchten Sie jedoch mitentscheiden, in welche Anlagethemen investiert wird? Dann ist die neue Anlagelösung «Swiss Life Premium Preference» ideal. Nebst einem sicheren Basisinvestment, bei dem Strategiefonds gemäss individuellem Risiko-profil eingesetzt werden, stehen mit Swissness, Sustainability, Swiss Life, Global, Dividend und Trends sechs Themen zur Auswahl, in die je nach persönlichem Profil investiert werden kann. Für die Fondsselektion und Überwachung der Anlagen sind die Experten von Swiss Life Asset Management zuständig.



Für mehr Infos zu Swiss Life Premium Preference senden Sie uns die Karte im Umschlag des Magazins oder gehen auf den Link [swisslife.ch/premiumpreference](https://www.swisslife.ch/premiumpreference)

**Valon Behrami**  
Geboren am 19. April 1985 in Mitrovica, kommt er 1990 als Fünfjähriger mit seiner Familie in die Schweiz nach Stabio. 2002 wird Behrami eingebürgert, 2005 folgt sein erster Einsatz für das Schweizer Fussball-Nationalteam, für welches er bisher 75 Länderspiele absolviert hat. In seiner Karriere spielte Behrami für Stabio, Chiasso, Lugano (Junioren), Lugano, Genua, Verona, Lazio Rom, West Ham United, Florenz, Napoli, den Hamburger SV, Watford und Udinese. Behrami hat zwei Töchter, Sofia (8 Jahre) und Isabelle (wird im Juli 2 Jahre alt).



# «Schritt für Schritt»

Am 17. Juni startet das Schweizer Fussball-Nationalteam in das WM-Abenteuer in Russland gegen Rekordweltmeister Brasilien. Mittelfeldspieler Valon Behrami über seinen Weg vom Immigranten zum Fussball-Star – und warum auf diesem speziellen Weg auch Selbstbestimmung eine wichtige Rolle spielt.

**Valon Behrami, erinnern Sie sich noch an den Tag, als Sie vor 28 Jahren in die Schweiz kamen?**

Ich erinnere mich an die Nacht, als wir mit dem Bus in der Schweiz ankamen: Es war sehr kalt, es war der 4. Dezember 1990. Die ersten Monate waren hart. Meine Schwester und ich weinten oft, denn wir hatten doch ein anderes Leben im Kosovo. Als Kinder sahen wir nicht die Gefahr, in der wir waren. Der Krieg brach ja erst später aus. Wir konnten nicht verstehen, warum wir gehen

mussten. Und dann in ein Land, in dem uns das Essen nicht wirklich schmeckte und die Eltern jeden Tag zu Fuss die vier Kilometer zur Arbeit nach Stabio gingen, um Geld zu sparen. Ganz früh rausmussten aus dem Hotel in Bellinzona, wo wir zu Beginn untergebracht waren, und erst ganz spät wieder zurückkehrten. Meine Eltern scheuten weder den Weg noch die Arbeit. Mein Vater verpackte Salami in Kühlwagen, meine Mutter arbeitete in einer Fabrik, dann als Putzfrau. Aber meine Erinnerungen sind vor allem positiv.

**Das müssen Sie bitte erklären.**

Ich war damals fünf Jahre alt. Erst Jahre später wurde mir bewusst, dass wir als Familie im Tessin sehr gut aufgenommen wurden. Wir erlebten eine Schweiz mit offenen Armen. Wenn ich heute Bilder in den Medien sehe von Menschen auf der Flucht, wünsche ich ihnen auch ein Land, das sie mit offenen Armen empfängt. Das muss doch möglich sein, wenn jeder und jede dazu beiträgt. Zum Beispiel mit der Offenheit, die wir damals erleben durften. Aber

auch die Flüchtlinge müssen ihren Beitrag leisten, indem sie sich in einem für sie neuen Land anpassen, sich beruflich und sozial engagieren. Ich weiss jedoch, dass das einfacher gesagt als umgesetzt ist.

#### Wie fanden Sie in der Schweiz zum Fussball?

Sport ist immer eine der besten Möglichkeiten der Integration. Mir gefiel, dass meine Qualitäten geschätzt wurden. Ich lernte so als Kind den Umgang mit Erfolg und Misserfolg. Ich musste lernen, mich zurückzunehmen für die Mannschaft. Und ich durfte lernen, anderen zu helfen. Der Fussball half mir, mich rasch in der Schweiz zurechtzufinden. Und darum will ich auch jetzt einfach immer hundert Prozent für dieses Land geben, das mir so vieles gegeben hat.

#### Sie sind mittlerweile 33, Ihre Karriere neigt sich dem Ende zu. Was kommt danach?

Das weiss ich noch nicht, im Moment steht die WM stark im Fokus, daneben will ich mit Udinese in der italienischen Serie A möglichst gut mitspielen – ich hab ja noch einen Vertrag bis im nächsten Sommer, mit einer Option auf eine weitere Saison. Trainer werde ich eher nicht. Da muss ich zu 25, 30 Jungs schauen...ich glaube, das ist mir zu stressig...(lacht). Viel eher werde ich etwas im Bereich Spielerberatung suchen. Es gibt noch immer junge Spieler, die ohne taugliche Versicherung spielen, aber ihren Berater super finden, weil er ihnen grad mal wieder das neuste Paar Fussballschuhe

besorgt hat. Ich glaube, ich kann mit meinem Wissen, meinem Netzwerk und meiner Erfahrung einigen Talenten hilfreich zur Seite stehen.

#### Ihre Karriere kann ja von heute auf morgen zu Ende sein.

#### Wie haben Sie dafür vorgesorgt?

Ich hatte das Privileg, dass ich als 19-Jähriger von Lazio Rom unter Vertrag genommen wurde. Und weit mehr verdiente als die meisten Menschen in diesem Alter. Damit kam ich nicht auf Anhieb klar. Wenn ich heute an jenen Valon zurückdenke, ist mir dieser Typ nicht sympathisch. Aber ich liess ihn nach fünf, sechs Jahren hinter mir und wurde zum Valon von heute, der weder teure Autos noch Partys auf Ibiza braucht. Ich habe gespart, ich habe Geld in Immobilien angelegt und im Tessin kürzlich auch ein Haus gebaut. Ich denke, meine Familie und ich sind gut aufgestellt.

#### Ihr Tipp für die WM:

#### Wie weit kommt die Schweiz?

Nehmen wir Spiel für Spiel und holen das Maximum aus unseren Möglichkeiten. Dann werden wir sehen, wohin uns das in Russland führt. Es ist besser, wenn man sich nicht zu weit in die Zukunft lehnt. Wer zu viel über den zweiten oder dritten Schritt nachdenkt, kann beim ersten schon ins Stolpern geraten.



Lesen Sie das ganze Interview auf: [swisslife.ch/berahmi](http://swisslife.ch/berahmi)



Swiss Life-Marketing-Chief Andreas Fischer freut sich sehr, dass Swiss Life einen Beitrag zum sportlichen Erfolg der Fussball-Nati leisten darf.

## Darum ist Swiss Life Partnerin des SFV

Swiss Life ist seit 2004 Vorsorgepartnerin des Schweizerischen Fussballverbandes. Die Partnerschaft wurde bis 2020 verlängert und umfasst die Männer- und die Frauen-Nationalteams. Andreas Fischer, Leiter Marketing Swiss Life Schweiz: «Unser Engagement beim SFV passt sehr gut zu unserer Mission, die Menschen bei ihrem längeren, selbstbestimmten Leben zu unterstützen: Bei dieser Ambition spielt der Sport oft eine zentrale Rolle.»

## Gewinnen Sie ein signiertes Nati-Shirt – und 500 Franken für Ihre Zukunft!



Wann war die Schweizer Nationalmannschaft das letzte Mal an einer Weltmeisterschaft mit dabei?

Brasilien 2014

Südafrika 2010

Deutschland 2006

Wenn Sie die Wettbewerbsfrage richtig beantworten, können Sie neben einem signierten Shirt der Schweizer Fussball-Nationalmannschaft einen Startbatzen für Ihre private Vorsorge gewinnen. Wir wünschen viel Glück!



Karte im Umschlag einsenden oder online teilnehmen: [www.swisslife.ch/magazin](http://www.swisslife.ch/magazin)

# Generation Fernweh

Sie reisen gerne, sie geben viel Geld aus, sie buchen online: Menschen im dritten Lebensabschnitt ab 55 Jahren sind so häufig auf Reisen wie noch nie.

## Frühzeitig in Pension

Die Pensionierung wird heute zunehmend flexibler gestaltet.

Das verlangt nach einer frühzeitigen Planung, verbunden mit einer optimalen Finanzierung des Altersrücktritts. Seit dem 1. Januar 2018 bietet Swiss Life dafür eine AHV-Überbrückungsrente an. Deren Vorteile liegen auf der Hand: Man kann sich vorzeitig pensionieren lassen und erhält die AHV-Rente, die frühestens zwei Jahre vor dem Referenzalter (64/65) ausbezahlt wird, bereits früher aus der 2. Säule. Die Lücke in der AHV-Rente wird damit ganz oder teilweise geschlossen. Zudem reduziert sich die Steuerbelastung.

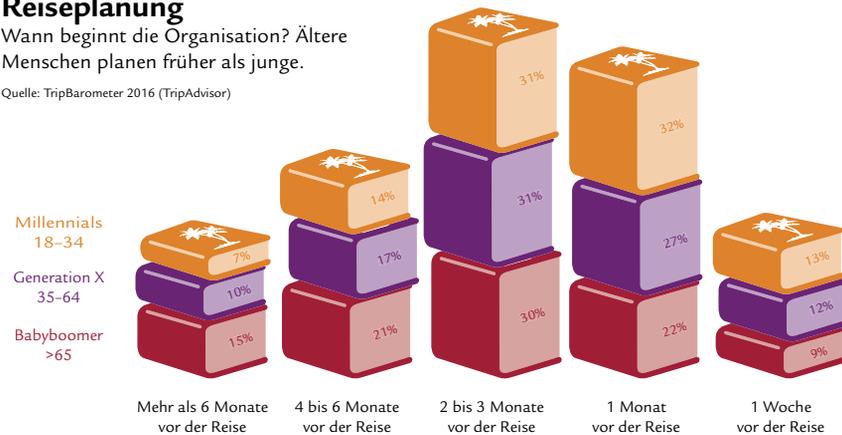


Mehr Informationen zur flexiblen Pensionierung: [swisslife.ch/flexible-pensionierung](http://swisslife.ch/flexible-pensionierung)

### Reiseplanung

Wann beginnt die Organisation? Ältere Menschen planen früher als junge.

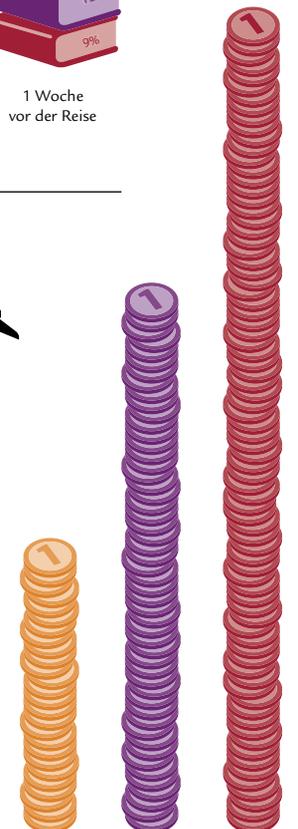
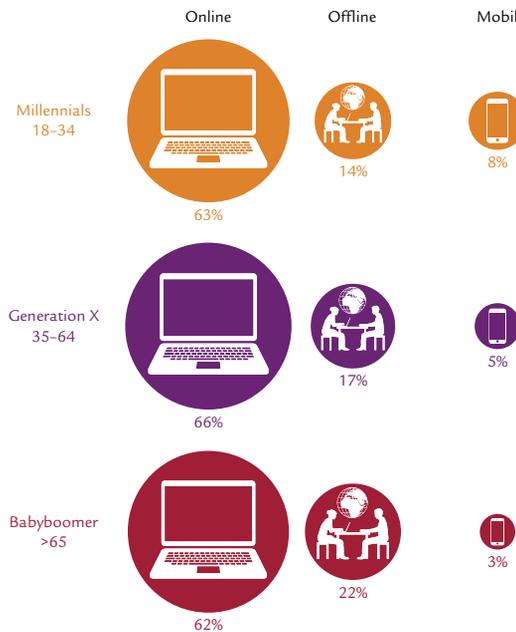
Quelle: TripBarometer 2016 (TripAdvisor)



### Buchung

Überraschend online-affin: 62% der Babyboomer kaufen ihre Reise online.

Quelle: TripBarometer 2016 (TripAdvisor)



Millennials 18-34 EUR 2614  
 Generation X 35-64 EUR 5111  
 Babyboomer >65 EUR 7834

Jährliches Reisebudget in Euro

### Reisebudget

Nicht nur Zeit, sondern auch Geld: Babyboomer geben fürs Reisen dreimal mehr aus als Millennials.

Quelle: TripBarometer 2016 (TripAdvisor)





### Übernachtungen

Immer auf Achse: Die ältere Generation reist viel und verbringt Milliarden von Nächten auswärts.

Anzahl Übernachtungen 2015 und Zuwachs seit 2012 in Prozent.  
Quelle: Eurostat, Alter: >65



### Marktanteil

Fast jede dritte Reise in Europa wird von über 55-Jährigen gebucht.

Quelle: IPK International, World Travel Monitor® 2015, Alter: >55



## Ideal: die Grosseltern gleich um die Ecke

Mit dem zweiten Kind in unserer Familie wurde die bisherige Mietwohnung zu klein. Ungefähr eineinhalb Jahre lang waren wir darum auf der Suche nach einem Haus im Zürcher Weinland. Wir sahen uns rund zehn Objekte an, aber nie passte es ganz. Ende 2017 ging es aber plötzlich relativ schnell; auch, weil wir zuvor bereits die nötigen Abklärungen mit der Bank gemacht hatten. Meine Frau und ich schauten uns zum Ende der Besichtigung kurz in die Augen – es passte und wir sagten Immopulse-Berater Reto Marugg: «Das nehmen wir.» Seit Ende Februar 2018 wohnen wir nun hier in Humlikon (ZH). Jedes unserer beiden Kinder hat ein eigenes Zimmer. Das Haus war beim Kauf schon sehr gepflegt, ist auch finanziell gut tragbar und von der Lage her ideal: Wir beide kommen aus der Gegend, unsere Eltern wohnen auch in der Umgebung – perfekt also auch für die Grosseltern und die Enkel!



Hausbesitzer Cornelia und Beat Ritzmann mit den Kindern Aaron (1) und Lena (3) vor ihrem neuen Heim in Humlikon (ZH): genug Platz für die ganze Familie!



Laut einer Studie der Universität Zürich, bei der insgesamt 1057 15- bis 22-Jährige befragt wurden, sparen Jugendliche durchschnittlich 209 Franken pro Monat.



Ferien und Reisen sind das Sparziel Nummer eins der Jugendlichen.



Sparen für den Führerschein oder ein Fahrzeug folgt auf Platz zwei.



Bereits an dritter Stelle geht es um finanzielle Sicherheit für später.



Das Sparschwein ist bei Jugendlichen angesagt: Vier von fünf legen regelmässig Geld zur Seite.

# So spart die heutige Jugend

Von wegen die Jugend von heute sei konsumorientiert, lebe über ihre Verhältnisse und könne nicht mit Geld umgehen. Wir haben ihr Sparverhalten genauer angeschaut – und das Gegenteil herausgefunden: Die heutige Jugend geht mit ihren Finanzen bedacht um.

**D**ie Realität sieht aber ganz anders aus, zumindest wenn es um das Sparverhalten von Jugendlichen und jungen Erwachsenen geht: Die heutige Jugend spart regelmässig, macht wenig Schulden und sorgt schon früh auch für später vor. Das geht aus den wichtigsten Studien in der Schweiz, Deutschland und Frankreich hervor. Über die Landes- und Sprachgrenzen hinweg zeigen sie das Bild einer verantwortungsvollen Jugend, die bedacht mit Geld umgeht.

Vier von fünf Jugendlichen sparen. Die Jungen sind sich, was das Sparverhalten grundsätzlich betrifft, in den drei Ländern sehr ähnlich. Vier von fünf Jugendlichen und jungen Erwachsenen (also rund 80%) legen jeden Monat einen Teil ihres Einkommens auf die hohe Kante. Auch bei den Geldquellen gibt es Parallelen. Für die meisten Jugendlichen, vor allem natürlich in jüngeren Jahren, ist regelmässiges Taschengeld die wichtigste Geldquelle, gefolgt von selbst verdientem Geld im Beruf oder in der Lehre sowie an dritter Stelle Neben- oder Ferienjobs.

In der Schweiz kommt das Jugendbarometer der Credit Suisse, das seit 2010 regelmässig die Werte und das Verhalten der 16- bis 25-Jährigen untersucht, zu einem klaren Befund: «Der Grossteil der Schweizer Jugendlichen ist frei von finanziellen Verpflichtungen und geht bedacht mit Geld um.»

Erhielten sie 10 000 Franken geschenkt, würden sie den grössten Teil, rund 2500 Franken, auf ein Sparkonto einzahlen, 1500 Franken für Ferien ausgeben und rund 1200 Franken «für schwierige Zeiten» zurücklegen. Der viertplatzierte Ausgabeposten, mit knapp 800 Franken: auf ein Haus sparen. 83% geben an, dass sie später einmal ein eigenes Haus oder eine Wohnung haben möchten.



**«Von der via Medien häufig verbreiteten Darstellung einer verschuldungsgefährdeten Jugend haben wir keine Spur gefunden.»**

**Alexandra Güntzer,  
Jacobs Foundation.**

Dieser Befund wird auch durch die «Juvenir 3.0»-Studie der Jacobs Foundation bestätigt, die 2014 erschien. Sie befragte Jugendliche und junge Erwachsene im Alter von 15 bis 21 Jahren zum Thema Geld. «Von der via Medien häufig verbreiteten Darstellung einer verschuldungsgefährdeten Jugend haben wir keine Spur gefunden», sagt Alexandra Güntzer von der Jacobs Foundation.

Drei Viertel der Befragten finden es laut der Juvenir-Studie wichtig, möglichst früh selbständig und finanziell unabhängig vom Elternhaus zu sein, auch wenn das mit Einschränkungen verbunden ist. Und praktisch alle (98%) finden es richtig, sich besondere Wünsche durch selbst verdientes oder angespartes Geld zu erfüllen. Die Jugendlichen sparen laut einer Studie der Universität Zürich, bei der insgesamt 1057 15- bis 22-Jährige befragt wurden, monatlich durchschnittlich 209 Schweizer Franken. Ferien

und Reisen sind ihre wichtigsten Sparziele, an zweiter Stelle folgen der Führerschein beziehungsweise ein Fahrzeug und an dritter «finanzielle Sicherheit» für später.

Eine der grössten Gemeinsamkeiten unter den drei Ländern stimmt allerdings nachdenklich: Das Finanzwissen der jungen Menschen, auch Financial Literacy genannt, lässt sehr zu wünschen übrig. In Deutschland konnten 60% den Begriff Rendite nicht richtig erklären, 40% wussten nicht, was Inflation ist. Ähnlich schlecht schneiden junge Leute in der Schweiz ab: Nur die Hälfte konnte Fragen zu Risiken und Renditen richtig beantworten. Auch den französischen Jugendlichen, so heisst es in der IEF-Studie, «scheinen die Welten der Wirtschaft und Finanzen weit entfernt zu sein und es fällt ihnen schwer, sie mit dem täglichen Leben in Verbindung zu bringen». ▲

## Das Vermögen selbstbestimmt vererben

Vererben oder verschenken? Ein Todesfall kommt meistens überraschend.

Planen Sie deshalb Ihren Nachlass rechtzeitig, damit Ihr Vermögen nach Ihren Wünschen zugeteilt wird. Gerade Schenkungen als Erbvorbezug können steuerlich interessant sein. Unser Steuerrechner zeigt auf, wie viel Steuern bei einer Schenkung oder einem Erbe anfallen:

[swisslife.ch/steuerrechner](http://swisslife.ch/steuerrechner)



**Fragen zur Finanzplanung? Schreiben Sie Annette Behringer, Finanzexpertin bei Swiss Life: [annette.behringer@swisslife.ch](mailto:annette.behringer@swisslife.ch). Senden Sie uns die Karte im Umschlag des Magazins oder gehen Sie auf [swisslife.ch/finanzplanung](http://swisslife.ch/finanzplanung)**

## Ein Life Fact von Swiss Life:



«Lachen ist gesund. In deinem ganzen Leben lachst du ungefähr 1 987 082 Mal.»

Kennen Sie schon Ihre eigenen Life Facts? Berechnen Sie sie jetzt:



[www.wirlebenimmerlaenger.ch](http://www.wirlebenimmerlaenger.ch)



*«Ich habe jetzt zwei  
Leben.»  
Sorg für dich.*

Mit grossem Glück kommt auch grosse Verantwortung. Swiss Life unterstützt Sie dabei und bietet einen umfassenden Risikoschutz für Familien. Erfahren Sie mehr auf [www.swisslife.ch/familien](http://www.swisslife.ch/familien)



**SwissLife**  
So fängt Zukunft an.



Mehr über diesen einzigartigen  
Ausflug ins Wallis finden  
Sie unter  
[lac-souterrain.com](http://lac-souterrain.com)



## *Unterirdisch schön*

Weisse Barken schaukeln auf dem türkisblauen Wasser, über 30 Meter unter den Walliser Weinbergen.

Der unterirdische See von St. Léonard ist nicht nur ein Ort voller Zauber und Romantik – sondern auch ein Kraftort mit einer Erdstrahlung von angeblich 14 000 Boviseinheiten.



### So kommen Sie hin

Der unterirdische See von St. Léonard befindet sich zwischen Sitten und Siders. St. Léonard erreicht man mit dem Zug ab Bern in knapp zwei Stunden, von Zürich aus in rund drei Stunden. Vom Bahnhof St. Léonard führt ein ausgeschilderter Fussweg in 10 bis 15 Minuten zum See.

### Das erwartet Sie

In einer Höhle, 30 bis 70 Meter unter den Weinbergen, liegt der 300 Meter lange grösste natürliche schiffbare unterirdische See Europas. Alle Führungen finden in Ruderbooten statt, die bis zu 40 Personen aufnehmen können. Mehrsprachige Ruderer bringen einem während der 30-minütigen Fahrt die Geschichte des einmaligen Ortes näher. Das Wasser des Sees stammt vor allem aus Regen- und Schmelzwasser, es soll auch unterirdische Quellen geben, die das Wasser direkt in den See bringen.

### So entstand der See

Der unterirdische See von St. Léonard entstand durch die Überlagerung geologischer Phänomene: die tektonischen Platten, die Hydrologie und die geografischen Gegebenheiten. Der See hat sich in mehreren Schritten gebildet und wächst immer noch weiter. Die Nordfelsenwand besteht aus Kohleschiefer, einem mehr als 300 Millionen alten Gestein aus dem Kohlezeitalter. Die Südwand ist aus Marmor geformt. Diese beiden wasserundurchlässigen Gesteinsarten sorgen dafür, dass das Wasser seitlich nicht entweichen kann und im Inneren der Höhle bleibt. In der Mitte befindet sich Gipsstein, ein sedimentäres, poröses und wasserlösliches Gestein. Die Aushöhlung erfolgt durch den Einfluss des Wassers auf das Gipsstein.

### Gut zu wissen

Vom 17. März bis zum 4. November kann der See täglich von 10 bis 17 Uhr besichtigt werden, im Juli/August von 9 bis 17.30 Uhr. Der Eintritt für Erwachsene ab 16 Jahren beträgt 10 Franken, für Kinder von 5 bis 15 Jahren 6 Franken. Reservierungen für Einzelpersonen und kleinere Gruppen sind nicht notwendig, ab 20 Personen empfiehlt sich eine Reservierung.

### Auch noch zu entdecken

Die faszinierende Entdeckungsreise lässt sich prima ergänzen mit einer Wanderung entlang der Suonen von Clavau, den historischen Wasserleitungen, bei denen das kostbare Wasser von Gebirgsbächen in offenen Gräben zu den Weinbergen von Ayent, Grimisuat und Sitten gebracht wird.



Wie man diesen Mechanismus in eine Armbanduhr bringt? Ganz einfach, indem man ihn verkleinert, sagt Pierre Genequand.

Text: Peter Rothenbühler, Bild: Matthieu Spohn und Tom Haller

# *Nah am* **Perpetuum** *mobile*

---

Eigentlich bastelt man am Herzen einer Uhr,  
an Unruhe und Hemmung, nicht herum.  
Weil man nicht ändert, was schon immer gut war.  
Pierre Genequand tat es trotzdem. Seine Arbeit  
revolutionierte das mechanische Uhrwerk.

Sollten Sie das Glück haben, einmal dem Genfer Erfinder Pierre Genequand, 80, zu begegnen, können Sie ihn bitten, Ihnen zu erklären, wie er das revolutionäre Uhrwerk namens «Senfine» entwickelt hat, das zweihundert Jahre Uhrmacherei auf den Kopf stellt. Aber nur, wenn Sie zwei Stunden Zeit haben, den präzisen Ausführungen des freundlichen Ingenieurs zu folgen, und bereit sind, eine leicht demütigende Erfahrung zu machen: dass Sie nichts von Mikrotechnik, Materialkunde, Schwingungen und Hemmungen verstehen. Der Mann wird freundlich lächeln, wenn er merkt, dass Sie nicht mehr ganz Ohr sind: «Sagen Sie mir, wenn es zu kompliziert wird. Ich gebe zu, dass ich manchmal den Leuten auf die Nerven gehe mit den Details.»

Pierre Genequand ist eine Mischung aus Professor Bienlein (aus Tim und Struppi), Daniel Düsentrieb (aus Mickymaus) und Albert Einstein. Er könnte die Rolle eines sanftmütigen, leicht verträumten Superprofessors in einem Science-Fiction-Film ohne Verkleidung spielen. Alles passt: Die feingliedrigen Pianistenhände, die Dächlikappe, die Langhaarfrisur, die Brille, der schwarze Mantel und die braune Aktenmappe mit Reissverschluss. «Wissen Sie», entschuldigt er sich freundlich, «ich will es immer ganz genau wissen, vor allem Dinge, die ich zunächst selbst nicht verstehe.» Das ist das Geheimnis des echten Innovators: «Einfach immer weiterfragen, und jede Antwort ergibt meist eine neue Frage, der Sie auch nachgehen müssen.»

Allerdings ist er nicht dauernd mit Problemen der Physik und Mathematik beschäftigt. Mit seiner Frau, einer Musikerin, die früher Lehrerin war, teilt er das Interesse für die Künste. Bevor er sich ganz der Forschung im Institut Battelle Genf verschrieb, war er ein leidlich guter Pianist, immerhin mit «Virtuosité», einem Diplomabschluss am Konservatorium. Wobei er auch den Verlauf der Schwingungen der Töne in einem Schubert-Impromptu oder die Berechnung des Widerstandes beim Anschlag einer schwarzen Taste bei Benützung des linken Pedals exakt beschreiben könnte.

«Senfine» heisst seine kühne Erfindung, die revolutionäre Umgestaltung eines Herzstückes jeder Uhr, der sogenannten Hemmung. Wer sich noch an die Weltsprache «Esperanto» erinnert, übersetzt richtig: «Ohne Ende». Die neue Hemmung macht es möglich, dass ein mechanisches Uhrwerk nur alle siebenzig Tage von Hand aufgezogen werden muss, also fast so etwas wie ein Perpetuum mobile darstellt. Das gab's noch nie

seit der Erfindung der Uhr. Echter Fortschritt bestand jeweils aus ein paar Tagen Gangreserve mehr, wenn's hoch ging sieben Tage. Aber zehnmal mehr, das konnte sich in der Uhrenindustrie niemand vorstellen. Ausser Pierre Genequand, der zwei Jahre nach seiner Pensionierung seine Kollegen vom Schweizer Forschungszentrum für Elektronik und Mikrotechnologie (CSEM) in Neuenburg, wo er von 1982 bis zur Pensionierung als Forscher tätig gewesen war, anrief und bat, ihn zu empfangen. Er möchte ihnen etwas zeigen.

Er kam mit einer Kiste, die ein Holzmodell enthielt, das einer frühen Tinguely-Maschine gleicht. Es sollte eine Hemmung darstellen, die völlig anders aussieht als alles Bisherige und laut Genequand die Uhr viel länger ticken lässt als jedes bisherige mechanische Uhrwerk zum Aufziehen. Natürlich müsste man das Ding zuerst zwanzigmal kleiner machen und in eine Uhr einbauen. Die Ex-Kollegen guckten dem Daniel Düsentrieb recht skeptisch zu, zumal die seltsame Holz-

maschine nicht in die sterile und präzise Sphäre der modernen Uhrenindustrie passte, wo es um Hundertstelsekunden und Hundertstelmillimeter geht. Sie fragten sich zu Recht: Warum sollte etwas, das sich seit zweihundert Jahren nicht wirklich weiterentwickelt hat, plötzlich einen revolutionären Fortschritt machen, nur weil ein pensionierter Forscher zu Hause ins Grübeln gekommen

ist? Genequand lacht: «Ich habe ihre Skepsis gut verstanden, denn wenn etwas zehnmal besser ist als etwas, das 200 Jahre alt ist, dann kann man es schlicht nicht glauben.»

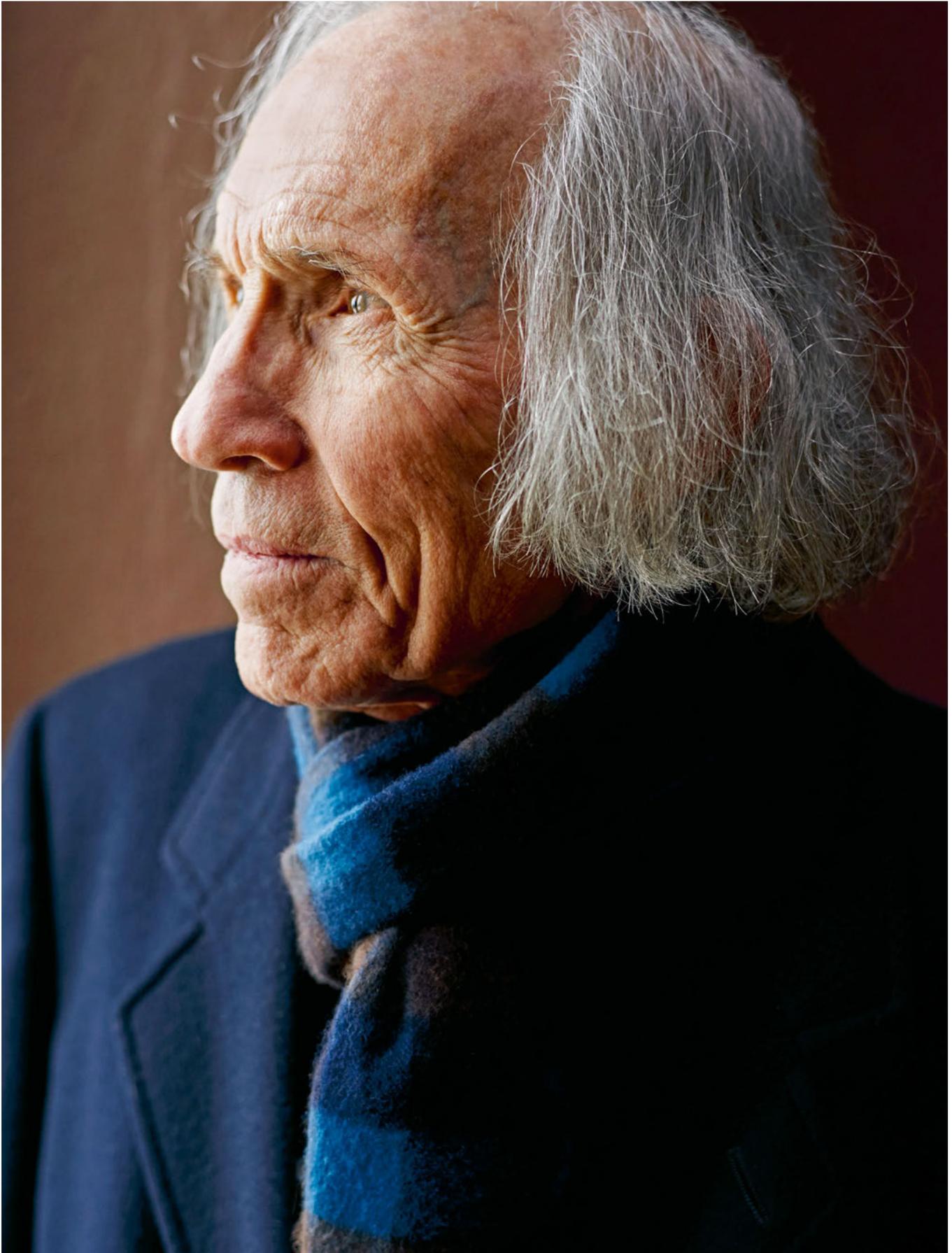
Aber gerade dieses Vorurteil hat Genequand gefehlt. Ein Grund dafür, dass er dort forschte, wo andere nicht weitergedacht hatten, ist die Tatsache, dass er beim CSEM nie für die Uhrenindustrie gearbeitet hat und auch die Tabus der Branche nicht kannte. Zum Beispiel, dass man am Herzen einer Uhr, nämlich an Unruhe und Hemmung, nicht herumbasteln sollte. Weil man nicht ändert, was schon immer gut war.

Die Idee hatte Pierre Genequand schon früh umgetrieben. Aber er war in seiner Zeit am Institut zu sehr mit andern Projekten beschäftigt, um eine interessante Idee weiterzuentwickeln: nämlich, dass das, was er als Forscher für die Raumfahrt entwickelt hatte, auch etwas für die in Neuenburg allgegenwärtige Uhrenindustrie sein könnte. Im Genfer Battelle-Institut, wo er zuvor tätig war, hatte er an der Aufgabe geforscht, mit sogenannten flexiblen Gelenken und unter Verwendung von Silizium bei der Aufhängung von Teleskopspiegeln an Satelliten ein absolutes Minimum an Reibung herzustellen.

*«Wenn etwas zehnmal besser ist als etwas, das 200 Jahre alt ist, dann kann man es schlicht nicht glauben.»*



Für Pierre Genequand ist das Zifferblatt der digitalen Anzeige überlegen, weil das Auge die Zeit im Bruchteil einer Sekunde erfassen kann.



Als Nächstes schreibt Pierre Genequand vielleicht einen Science-Fiction-Roman, wenn er die Zeit dafür findet.

Als er 2004 pensioniert war, bastelte Genequand in seiner Küche das 40 Zentimeter hohe und ebenso breite Holzmodell der neuartigen Hemmung im Massstab 20:1, mit Fadenspulen, Schrauben, Blechstückchen und Holzstäben. Warum nicht am Computer? «Ich habe nie ein Modell auf dem Computer-Bildschirm entworfen, ich muss es bauen und berühren können», sagt der Mann, der auch kein Handy und keine Mailadresse besitzt, alle Notizen von Hand macht und am Handgelenk eine Bahnhofsuhr von Mondaine trägt, mit Stunden- und Minutenzeigern: «Ich baue sehr gerne Modelle und schreibe nicht gerne lange Rapporte.»

Die Chefs des Forschungsinstituts CSEM konnten nur noch staunen. Sie sahen sofort, dass die Erfindung dieses Forschers, der wegen bahnbrechender Entwicklungen in der Metallurgie, beim Flachbildschirm und in der Raumfahrtstechnologie einen exzellenten Ruf hatte, ein neues Zeitalter einläuten könnte. Sie baten ihn, zunächst ein viel kleineres Modell herzustellen, im Massstab 5:1, denn mit diesem Riesending könnten sie nicht zu den Uhrenfabrikanten gehen, die in einer Welt der Miniaturisierung leben. So wurde Genequand wieder Berater des Instituts. Und als das kleinere Modell stand, suchte das CSEM Interessenten in der Uhrenindustrie.

Die Firma Vaucher Manufacture im Val-de-Travers, die für die Luxusmarke Parmigiani Uhrwerke herstellt, packte zu und produzierte in mehrjähriger Verfeinerungsarbeit einen ersten Prototypen nach Genequands Plänen, der an der Uhrenmesse SIHH 2017 präsentiert wurde und ein enormes Medienecho auslöste: «Es gibt Geschichten, die sind so zauberhaft, dass ich sie zunächst fast nicht glauben kann», schrieb der Uhrenjournalist Pierre-André Schmitt. Die Uhr lief, einmal aufgezogen, ganze siebzig Tage lang, das hatten die auf Uhren spezialisierten Journalisten noch nie gesehen. «Senfine» wurde am SIHH zur Sensation, «fast schon ein Perpetuum mobile», schrieben begeisterte Experten. Die revolutionäre Hemmung ist noch weit entfernt von der Serienreife, zunächst tickt sie im Herzen von ganz wenigen Prototypen der Marke Parmigiani.

Der Laie fragt sich, warum es eine mechanische Uhr sein muss, wo doch die elektronischen Zeitmesser sehr genau und jahrelang funktionierten. Genequand hat zwei Antworten: «Es ist schöner, ein mikromechanisches Wunderwerk am Handgelenk zu tragen, das ticktack macht und lange lebt.» Und: «Bei der elektronischen Uhr weiss man nie, wann

die Batterie am Ende ist. Und ob der Typ Batterie der Uhr noch erhältlich ist.» Und warum ein Zifferblatt mit Zeigern wie vor hundert Jahren und nicht eine digitale Anzeige? «Weil das Zifferblatt der digitalen Anzeige überlegen ist. Im Bruchteil einer Sekunde erfasst das Auge, wie spät es ist, wie viel Zeit vergangen ist und wie lange es noch geht bis zum Rendez-vous. Es gibt keine abrupten Wechsel. Das Kontinuum der Zeit wird abgebildet. Bei der digitalen Anzeige muss das Hirn einen grösseren Effort machen, um dieselben Informationen zu erhalten.» Diese schnelle Information des Zifferblattes, plus die Langlebigkeit des feinen Mechanismus plus das Element Luxus haben die mechanische Uhr, die man 1980 tot glaubte, gerettet.

Wird jetzt der achtzigjährige Wissenschaftler dank seiner Erfindung Multimillionär? «Nein, ich werde wie immer als Berater für meinen Zeitaufwand honoriert. So ist es richtig.» Warum hat er denn mehrere Jahre in die Arbeit investiert? «Ich hatte Lust, wieder mal meine Kollegen vom Institut zu treffen und an einem spannenden Projekt zu arbeiten. Wobei ich immer gerne ganz am Anfang dabei

bin, und wenn die Sache steht, lasse ich sie gerne wieder los.»

Nur eins bedauert Genequand, der seit 2006 für die Entwicklung des Werks als Berater wirkt: «Sie macht nicht mehr ticktack, sondern tickticktick. Eigentlich schade.»

Was kommt beim Forscher als Nächstes, er, der seine Abschlussarbeit 1969 an der EPUL (heute EPFL) über «Die sehr schnelle Spektrographie» zur Detektion von Partikeln geschrieben hat, zu einer Zeit, als der erste Computer der technischen Hochschule eine ganze Villa besetzte und noch mit Lochkarten bedient wurde? «Vorläufig werde ich mich vermehrt um meine Familie kümmern», sagt er. Aber da gibt's schon die alte Idee von einem Science-Fiction-Roman zum Thema künstliche Intelligenz. Vor dreissig Jahren wollte er ihn schreiben, aber dafür fehlte die Zeit, «ich bin auch nicht der geborene Schreiber», meint er. Aber die Geschichte wäre topaktuell: Zwei verfeindete Länder schicken Roboter-soldaten in den Krieg, mit dem Ziel, den Feind auszulöschen. Die Roboter beider Lager finden das zu wenig intelligent, verbünden sich und unterwerfen sich die Auftraggeber.

Ob er sich immer noch für künstliche Intelligenz interessiert? Und wie! Er schaut den Frager lange lächelnd an und sagt nur: «Wollen Sie wirklich mehr wissen? Wenn ich Ihnen jetzt einen Vortrag über künstliche Intelligenz halte, dann sitzen wir noch sehr lange hier!» ▲

**«Sie macht nicht mehr  
ticktack, ticktack,  
sondern einfach  
tickticktick.  
Eigentlich schade.»**

# Ihr Unternehmen – mit bexio immer im Griff

Mehr als **10'000 Kleinunternehmen, Startups und Selbstständige** vertrauen auf die Business Software von bexio.



## **Alles aus einer Hand**

Mit bexio haben Sie alles, was Sie für die erfolgreiche Führung Ihres Kleinunternehmens brauchen.



## **Schnell und einfach**

Offerte, Rechnung und Lohnbuchhaltung mit wenigen Klicks - Ihr Unternehmen in Höchstform.



## **Automatisiert**

Mahnungen, Bankabgleich oder die Führung Ihrer Buchhaltung - bexio unterstützt und automatisiert.



## **Mobil und sicher**

Von überall Zugriff auf Ihre Daten - und das nach höchsten Schweizer Sicherheits-Standards.

Jetzt kostenlos testen  
[www.bexio.com/swisslife](http://www.bexio.com/swisslife)

**bexio**  
besser im business

# Das reinste Wundermittel

## Hanf (*Cannabis sativa*)

Hanf ersetzte einst Erdöl und schützte Wälder, fördert den Muskelaufbau, entführt uns dank Tetrahydrocannabinol (THC) in andere Sphären und gilt heute als idealer Rohstoff für innovative bio-basierte Werkstoffe. Seit die Pflanzensorte mit dem nicht berauschenden Cannabidiol (CBD) in der Schweiz legal erworben und verwertet werden kann, boomt die uralte Kulturpflanze auch als Lebensmittel. Kulinarisch reizvoll sind die Samen: Hanfnüssli, die sich in ihrer ungerösteten und ungeschälten Form zum Backen oder als Topping für Salate und Gemüse eignen. Die wahren Powerbomben mit einer vollen Ladung Protein, frei von Cholesterin und Transfettsäuren, gibt's auch als Riegel, Müesli, Schoggi oder Teigwaren. Selbst das Öl, das aus den Samen gepresst wird, ist mit über 80 Prozent mehrfach ungesättigten Fettsäuren sehr gesund.

- ① Fruchtende weibliche Pflanze
- ② Weibliche Blüte mit Schutzblatt
- ③ Samen im Querschnitt



Illustration: Alexander Schmidt

### Hanfsamen-Vanille-Madeleines

Für 12 Madeleineförmchen (Durchmesser 6 cm) 40 g Butter schmelzen, 3 EL Joghurt nature dazu rühren. Mark einer Vanilleschote mit 1 Ei, 1 Prise Salz und 60 g Zucker schaumig rühren. Mit 70 g Mehl, 20 g Hanfsamen und einem halben Teelöffel Backpulver mischen. Teig 30 Minuten kühl stellen, Backofen auf 180 Grad vorheizen. Madeleineförmchen füllen, in der unteren Ofenhälfte ca. 12 Minuten backen, auskühlen lassen und mit Puderzucker bestäuben.



**PILGRIM**

# Himmlich gut

## **Das Schweizer Gourmetbier aus der Klosterbrauerei Fischingen**

*Wir brauen unsere PILGRIM Gourmetbiere nach den  
alten Rezepten mit Technik und Wissen von heute –  
aus Klosterwasser, erlesenen Spezialmalzen,  
feinsten Aromahopfen und Gewürzen aus aller Welt.  
Freuen Sie sich auf einen unvergleichlichen Genuss.*

Martin Wartmann, Bierbrauer

**[www.pilgrim.ch](http://www.pilgrim.ch)**

Auch erhältlich im **coop**  
(grössere Filialen)

Genussvolles Leser-Angebot:  
4 x 75 cl Bière d'Abbaye Triple Mix  
Fr. 44.80 statt Fr. 49.80  
**[www.pilgrim.ch/swisslife](http://www.pilgrim.ch/swisslife)**  
Gültig bis 30. August 2018



## Wer hat's erfunden?

*Der Einfallsreichtum der Eidgenossen geht Jahrhunderte zurück und beweist: Erfindergeist, Mut und innovative Kraft verhelfen zu eigentlichen Wundermitteln.*



### Knorr's stärkster Trumpf:

Walter Obrist kam 1945 als Versuchskoch zu Knorr in Thayngen. Zur Aromat-Rezeptur fand er 1952 – ein Produkt, das die natürliche Farbe der Speisen nicht verfälscht und deren Eigengeschmack unterstreicht, frei von fleischigen Bestandteilen ist und leicht dosierbar. 66 Jahre später sind noch immer 200 der insgesamt 900 Knorr-Angestellten mit der Aromat-Produktion beschäftigt: 3000 Tonnen

pro Jahr, die Hälfte davon wird exportiert, vor allem nach Deutschland, Frankreich, in die USA und nach Kanada. [knorr.ch](http://knorr.ch)

### Helvetisierter Allerschneider:

Unser Sackmesser ist ein schneidiger Botschafter in der ganzen Welt – dabei stammt es ursprünglich aus Deutschland. Und das kam so: Die Schweizer Armee verfügte im Januar 1891 die Einführung eines für alle Soldaten geeigneten Taschenmessers. Da zu diesem Zeitpunkt kein Schweizer Unternehmen die nötigen Produktionskapazitäten hatte, wurden die ersten 15 000 Messer im Oktober 1891 von einer deutschen Messer-manufaktur geliefert. Ende 1891 übernahm dann die Firma Karl Elsener aus dem Kanton Schwyz – die spätere Firma Victorinox – die Herstellung. [victorinox.com](http://victorinox.com)



### König der Lüfte aus Stans:

**Als 2014 der erste Jet aus Schweizer Produktion seit über 50 Jahren, der Pilatus-Jet PC-24, in den Verkauf gelangte, gingen innert zwei Tagen 84 Bestellungen ein – damit war die Produktion für mehrere Jahre ausverkauft. Aus gutem Grund: Das Wunderding zu einem Stückpreis von rund 8,5 Millionen Franken kann auch auf unbefestigten Pisten landen und somit weltweit doppelt so viele Flugplätze anfliegen wie der nächste vergleichbare Konkurrent – Swiss-Made-Qualität, die bald auch als Bundesratsflugzeug dient.**

[pilatus-aircraft.com](http://pilatus-aircraft.com)

### Wir machen alles sauber:

Maria Düring verkaufte Anfang der 50er-Jahre ihren Entkalker zuerst an Schulhausabwarte, Sohnemann Walter Düring, der letztes Jahr im Alter von 81 Jahren verstarb, brachte die Ware später als Durgol in die Läden. Im noch heute bestehenden Familienunternehmen Düring AG entwickelte der Firmenchef 1980 die WC-Ente, eine Reinigungsflasche mit speziell gebogenem Hals, die es erlaubt, die Toilette unter dem Rand zu reinigen, 2008 verkauften die Dürings die Markenrechte nach Amerika – aber die Ente ist und bleibt eine Schweizer Erfindung!



[durgol.com](http://durgol.com)

Wettbewerb

# WUNDERMASCHINE

♥ gewinnen ♥

Kaffee ist ein echtes Wundermittel: Wir kennen ihn als täglichen, unverzichtbaren Muntermacher mit kreislaufanregender Wirkung. Für den perfekten Kaffee braucht es auch die perfekte Maschine, die Sie jetzt gewinnen können: die Bezzera-Magica-Home-Barista-Maschine im Wert von 1600 Franken. Beantworten Sie einfach die folgende Frage – am besten bei einem feinen Kaffee: Wie viele Tassen Kaffee trank jeder Schweizer im Schnitt im Jahr 2015?

Der Gewinner wird nach dem Teilnahmeschluss persönlich benachrichtigt. Wir beglückwünschen die Gewinnerinnen und Gewinner des letzten SWISSLIFE-Wettbewerbs: Curzio Molinari, Cadenazzo; Danièle Demmou-Fink, Meyrin; Christian Keller, Bettlach; Thomas Hochuli, Dättwil; Jörg Hubacher, Thierachern; Olivier Thiebautgeorges, Porrentruy; Melanie Bellwald, Bern; David Pinter, Rümlang; Francesca Savoldo, Pregassona; Stéphanie Joye, Bussy.



# Berrera Magica

## HOME BARISTA



Antwortkarte einsenden  
(Lasche im Umschlag) oder  
online auf [www.swisslife.ch/  
magazin](http://www.swisslife.ch/magazin) teilnehmen.  
Teilnahmeschluss:  
15.6.2018

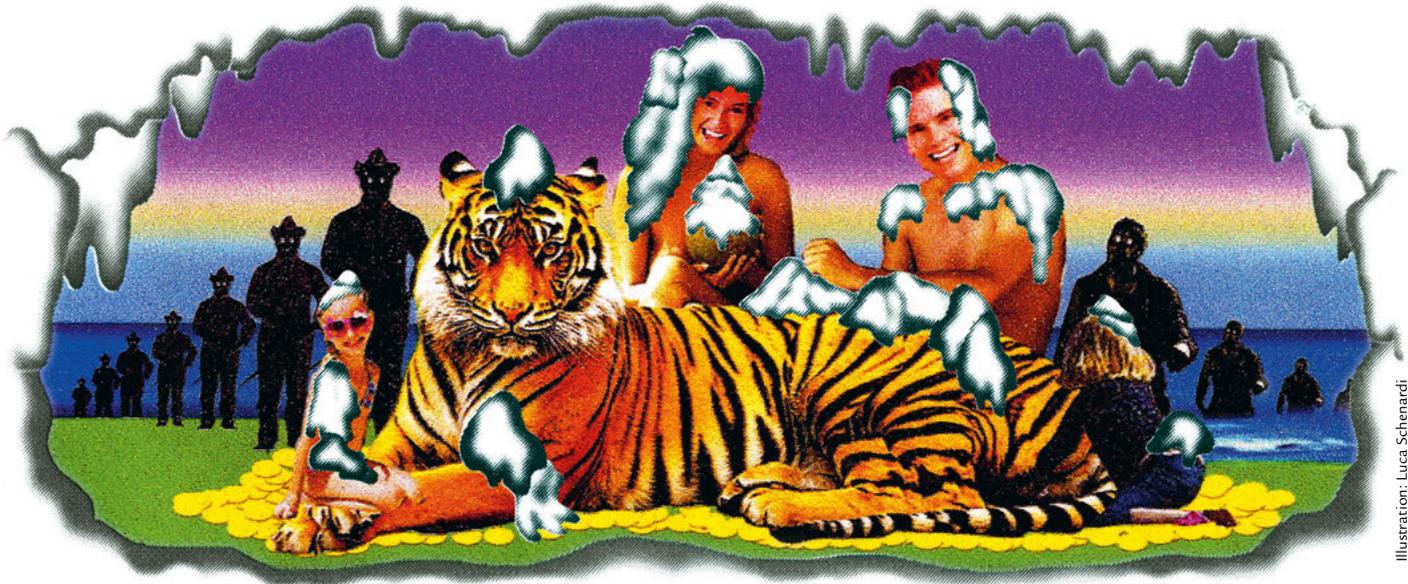


Illustration: Luca Schenardi

**Kein Fortschritt im Paradies?** Doch, ein neues Allheilmittel löst alle Probleme. Alter, Krankheit, Hunger und Not verschwinden. Alles wird gut – oder nicht?

CREAM ist ein Kurzfilm des britischen Filmkünstlers David Firth. Der 11-minütige Film erzählt die Geschichte eines unglaublichen neuen Produkts namens CREAM, das im Grunde genommen alles kann. Diese Creme heilt nicht nur Hautunreinheiten, sondern auch amputierte Gliedmassen, Alterung, körperliche Behinderungen und «allgemeine Hässlichkeit». CREAM kann auch unbelebte Objekte, wie etwa kaputte Autos, reparieren und duplizieren, verschmutzte Flüsse reinigen, Wüsten fruchtbar machen, den Hunger in der Welt heilen und sogar Tote wieder zum Leben erwecken. Die Animation befasst sich zudem mit psychischen Problemen wie Angst und Depressionen, die in einer Gesellschaft, in der die Technologie alle Probleme der Vergangenheit beseitigt hat, zunehmen könnten. Eine Anzeige im Film verkündet, dass wer sich leer und gelangweilt fühlt, jetzt, wo alle Probleme wegcremt werden, einfach ein CREAM-Bad nehmen soll: «CREAM yourself happy». CREAM macht aus der Welt ein Paradies. Doch was ist, wenn es keine Probleme mehr gibt, wenn man kein Geld mehr braucht, keinen Arzt, keinen Anwalt, keine Arbeit, kein schöneres Haus, keine Armeen, keine Entwicklungshilfe und keine Versicherungen?

Hier enden in der Regel die Geschichten vom Paradies und das Glück wendet sich. Neue Feinde tauchen auf, das Wundermittel erzeugt unerwünschte Nebenwirkungen oder die schöne neue Welt zerbricht an der Dekadenz ihrer Bewohner. Die Literatur ist voller schadhafter und gescheiterter Paradiese. Es ist offenbar schwierig, sich vorzustellen, wie es weitergeht, wenn man das Paradies einmal erreicht hat. Nur wenigen gelingt dies so gut wie dem schottischen Science-Fiction-Autor Iain Banks (1954–2013). Er konzipierte eine utopische Hochzivilisation, die er schlicht die

«Kultur» nannte, als loses, von anarchistischer Wahlfreiheit geprägtes, aber an bestimmte Basiswerte gebundenes Netzwerk, das nicht nur verschiedene menschliche Kulturen umfasst, sondern genauso nichtmenschliche und maschinelle. Materielle Mangel ist dieser Kultur unbekannt, die Freiheit des Selbstaussdrucks ist, abgesehen von den erwähnten Basiswerten, grenzenlos. Privateigentum gibt es nicht mehr, genauso wenig wie Geld und Warenwirtschaft. Die Biotechnik ist so weit fortgeschritten, dass der Körper, von seinen natürlichen Grenzen losgelöst, nach Belieben Gestalt und Geschlecht ändern kann. Durch die Fähigkeit zum persönlichen «Backup» ist de facto Unsterblichkeit erreicht. Die Kultur ist allerdings nicht ohne Feinde und durchaus wehrhaft, sie verfügt mit den «Besonderen Umständen» auch über Spezialeinheiten, die ausserhalb des ansonsten sakrosankten moralischen Kodexes agieren.

Was Banks Science-Fiction-Geschichten, die im Heyne-Verlag erschienen sind, antreibt, ist nicht der Kampf gegen Probleme, sondern die Macht der Phantasie, der kreativen Neugier und der Kunst. Seine Gedankenspiele handeln allesamt davon, dass dem Erfindergeist und dem Kunstsinn noch viel zu tun bleibt, wenn jeglicher Mangel in Zukunft vielleicht einmal überwunden sein wird und Überfluss herrscht. Das Paradies scheitert, wenn die Ideen ausgehen. ▲



**Karin Frick schaut für SWISSLIFE in die Zukunft.** Die Ökonomin erforscht und analysiert seit vielen Jahren Trends und Gegentrends in Wirtschaft, Gesellschaft und Konsum. Sie ist Leiterin Research und Mitglied der Geschäftsleitung des Gottlieb Duttweiler Instituts.



Gegen üble Gerüche. Als Scheuermittel.  
Als Geschirrspülpulver. **Vertreibt**  
**Ameisen.** Als Weichspüler.  
Als Fleckenentferner. Reinigt Flaschen.  
Reinigt Früchte und Gemüse. **Gegen**  
**Tee- und Kaffeebeläge.**  
Als Teppichreiniger. Zum Etikettenablösen.  
Lindert Sonnenbrand. **Gegen**  
**Blattläuse.** Als Brausepulver.  
**Als Abflussreiniger.**  
Als Toilettenreiniger. Zum Wasser-  
enthärten. Als natürliches Fungizid.  
**Als Waschmittel.** **Gegen**  
**Blasenentzündung.** **Gegen Mundgeruch.**  
Als Backofenreiniger. **Hilft**  
**bei Insektenstichen.**