

# Genug

Unersättlich: Sammlerinnen und Sammler im Porträt, S. 12  
Unverzichtbar: So wichtig sind soziale Kontakte, S. 20  
Unprätentiös: Ökonom Mathias Binswanger im Interview, S. 26

Das Magazin der  
Zürcher Kantonalbank  
#3/2023



# Rubriken und Geschichten

**8165 SCHÖFFLISDORF**  
Bei Kaminfegermeisterin  
Jennifer Weber  
Seite 40

**8400 WINTERTHUR**  
Mit Saskja Lack durch  
die Eulachstadt  
Seite 8

**8050 ZÜRICH**  
Medienkonsum in Zeiten  
von Fake News und KI  
Seite 38

**8915 HAUSEN A.A.**  
Rebecca Gisler:  
«Ortswechsel»  
Seite 46



«ZH» online  
entdecken  
ZKB.CH/ZH

## Impressum

ZH – das Magazin der Zürcher Kantonalbank, Ausgabe 3/2023, 35. Jahrgang, 135. Ausgabe | Herausgeberin: Zürcher Kantonalbank, Bahnhofstrasse 9, 8001 Zürich | Redaktion: Simona Stalder (Chefredaktorin), Rainer Brenner, Daniel Locher, Patrick Steinemann, Pascal Trüb, Markus Wanderl | Kontakt zur Redaktion: redaktion-zh@zkb.ch | Konzept und Realisierung: Raffinerie | Lithografie und Korrekturen: n c ag | Druck: pmc print media corporation | Auflage: 48'000 Exemplare | Nachdruck nach Absprache mit der Redaktion unter Angabe der Quelle gestattet | In der Schweiz gedruckt auf FSC-Papier



Folgen Sie uns auf:



# Schwerpunkt Genug



## Nimmersatt

Sammler sind Jäger. Vom Objekt ihrer Begierde bekommen sie nie genug. Vier Sammlerinnen und Sammler im Porträt.

Seite 12

## Gemeinsam einsam

Immer mehr Menschen leiden unter Einsamkeit. Dabei sind genügend soziale Kontakte zentral für unsere Gesundheit. Wie Sie Ihr soziales Netzwerk stärken.

Seite 20



## «Suffizienz passt nicht in unser Wirtschaftssystem»

Ökonom Mathias Binswanger über die Stimulation von Nachfrage in gesättigten Märkten und das Glück der Genügsamkeit.

Seite 26

## Genug gearbeitet?

Viele träumen von der Frühpension. Mit unseren Tipps bereiten Sie sich optimal darauf vor.

Seite 30

## Mit Augenmass

Künstler Patrick Hari horcht in sich hinein: Wie viel benötige ich? Wie viel ist genug? Wie viel ist zu viel? Ein innerer Dialog in Bildern.

Seite 32

## Auftakt

# Wie viel ist genug?



**Urs Baumann ist CEO  
der Zürcher Kantonalbank.**

Wir Menschen sind unterschiedlich – und doch haben wir mehrheitlich ein gemeinsames Ziel: glücklich zu sein. Die Frage, was es dafür genau braucht, beantworten wir uns individuell, so, wie es bereits die alten Philosophen getan und uns gelehrt haben. Noch einmal nachgeschaut: Für Aristoteles bedeutete Glück, ein tugendhaftes und vernünftiges Leben zu führen. Spätere Zeitgenossen fassten Glück anders auf. So schrieb Immanuel Kant, Pflicht sei wichtiger als Glückseligkeit.

So gesagt: Die Zürcher Kantonalbank fühlt sich verpflichtet, mit für Ihr Glück zu sorgen. Dies geschieht, indem wir gemeinsam mit Ihnen für jede Lebenszeit die Fragen beantworten: Wie viel ist genug? Was brauchen Sie? Oder auch: Was sind Ihre Träume? Zwar ist nicht automatisch glücklicher, wer sich materiell sämtliche Wünsche erfüllen kann. Aber unstrittig ist, dass es Parameter gibt, die ein sorgenfreieres Leben ermöglichen. Ein freieres. Und damit ist häufig auch das Glück zum Greifen nah.

Die Frage, ob es genug ist, begleitet uns im Alltag ständig. Im Kleinen wie im Grossen. Es mit Ihnen, geschätzte Kundinnen und Kunden, immer wieder im Detail zu beurteilen, um dann auf Sie zugeschnittene Lösungen zu finden – das ist es, was Sie von uns erwarten können. Der Überblick, den wir uns verschaffen, lässt uns wissen, ob es reicht. Für die Familiengründung. Für den Immobilienkauf. Für die Pension. Sie immer wieder zufriedenzustellen: Wir kriegen davon nicht genug.

MUSIKKOLLEGIUM  
WINTERTHUR

SA 06. JAN 2024

Neujahrskonzert mit  
**Barbara Hannigan**

FR 12. JAN 2024

**Jean-Guihen  
Queyras**  
spielt Bach

# ARTISTIC PARTNERS in Concert

MI/DO 17./18. JAN 2024

Mendelssohn mit  
**SIR ANDRÁS  
SCHIFF**


DO/SA 18./20. APR 2024

Telemann mit  
**REINHARD  
GOEBEL**

Mit freundlicher Unterstützung von

Hauptpartnerin

Projektpartnerin

Stadt Winterthur 

 Kanton Zürich  
Fachstelle Kultur

 Zürcher  
Kantonalbank

 GIUSEPPE  
KAISER  
STIFTUNG

Weitere Informationen



## Was läuft

# Agenda

## Neujahrskonzert

06.01.2024

Das Musikkollegium Winterthur lädt zum Neujahrskonzert mit Barbara Hannigan – mit Broadway-Hits der 1940er-Jahre sowie der Pariser Operette des Second Empire. [musikkollegium.ch](http://musikkollegium.ch)

**20% Ticketermässigung**

## Dietiker Neujahrslauf

13.01.2024

Die neue Laufsaison des ZKB Zürilauflauf Cup startet mit dem Dietiker Neujahrslauf. [zkbzuerilauflaufcup.ch](http://zkbzuerilauflaufcup.ch)

**25% Online-Ermässigung auf Startgeld**

## «Die Erbschaft»

25.01.2024 (Premiere)

Ein Marquis soll erben – sofern er Hortense heiratet. Nimmt er eine andere, muss er einen Teil des Erbes an sie abtreten. Schlägt Hortense den Antrag aus, erhält er alles. Dabei lieben beide anderweitig – ein aberwitziges Spiel voller Intrigen beginnt. [theaterkantonzuerich.ch](http://theaterkantonzuerich.ch)

**5 Franken Ticketermässigung**

## Schweizer Jugendfilmtage

13.-17.03.2024

Der hiesige Filmnachwuchs zeigt am grössten Schweizer Festival für jungen Film seine besten Produktionen. [jugendfilmtage.ch](http://jugendfilmtage.ch)

**5 bis 15 Franken Ticketermässigung**

## Frühlingserwachen

01.04.2024

Der Botanische Garten Grüningen eröffnet das Gartenjahr 2024, welches unter dem Thema «ZüriBaum» steht, mit viel Wissenswertem zu heimischen Baumarten. [botanischer-garten.ch](http://botanischer-garten.ch)

**20% Rabatt auf Kurse**

Die erwähnten Vergünstigungen können mit einer Karte der Zürcher Kantonalbank bezogen werden, z. B. der ZKB Visa Debit Card, der ZKB Kreditkarte oder der ZKB Kontokarte. Bitte informieren Sie sich über allfällige Programmänderungen direkt bei den Veranstaltern.

# «Monsieur Claude und seine Töchter»



22.02.–16.03.2024 Die Shake Company und das Casinotheater, welches wir seit vielen Jahren als Hauptsponsorin unterstützen, bringen «Monsieur Claude und seine Töchter», den französischen Kinoerfolg aus dem Jahr 2014, nach Winterthur. Zur Handlung: Der konservative Claude und seine Frau Marie geraten durch die interkulturellen Ehen ihrer Töch-

ter gehörig unter Anpassungsdruck. Das Stück gibt auf sympathische und humorvolle Weise Denkanstösse für Toleranz und ein friedliches Miteinander. Mit Roberto Blanco, Sabina Deutsch, Kamil Krejčí, Uli Nieding und vielen anderen. [casinotheater.ch](http://casinotheater.ch)

**20% Ticketermässigung**



# Langlaufen vor der Haustür

Ganze Saison: Langlaufen liegt im Trend – bei Jung und Alt. Die Zürcher Kantonalbank unterstützt seit über 30 Jahren den Unterhalt zahlreicher Loipen im Kanton Zürich. Die Loipe Guldenen, die auf 30 Kilometern bis nach Hom-

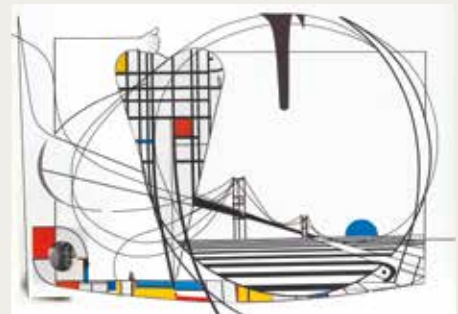
brechtikon führt, können Sie dank dieses Engagements kostenlos und ohne Loipenpass nutzen. [zkb.ch/loipen](http://zkb.ch/loipen)

**Kostenlose Nutzung der Loipe Guldenen**

# Fährten legen

Bei Nic Hess geht es immer auch um eine mannigfaltige Spurensuche.

Text: Markus Wanderl  
Porträt: Simon Habegger



Nic Hess, «Rian Mond», 2022, Klebeband, bedrucktes Papier, Farbpapier, bedruckte Folie, 102,5 × 142,5 cm.

Linien mit schwarzem Tape gezogen, Ausgeschnittenes akkurat gesetzt und geklebt, kein Tupfer Farbe – wie Antipoden verhalten sich Mondrians ernstes Konterfei und längliches Herz zueinander. Das hellere Blau ist Hess, niemals Mondrian – Flagge zeigen.

Und die Brooklyn Bridge? Des Künstlers Wege führten häufig nach New York. Riesenhafte Zeichnungsinstallationen schuf Nic Hess dort, doch nicht nur dort. Es zuvor im Kleinen entstehen lassen, Linien ziehen, Rundungen, Logos und Signets verteilen, die Folie dann an Wände, Decken und Böden projizieren, das Werk über Stockwerke hinweg im grossen Massstab erschaffen. Und heute beim Erinnern an den Kraftakt: Melancholie. Und die Gewissheit, es wieder zu tun, wenn es so weit ist.

**Ausgebildet als Bauzeichner, studierte Nic Hess in Amsterdam an der Gerrit Rietveld Academie und in Berlin an der Universität der Künste. Er stellt international aus und gewann u. a. den Manor-Kunstpreis. Hess lebt mit seiner Familie in Zürich.**

## ENGAGEMENT

### Kunstsammlung

Die Zürcher Kantonalbank sammelt Zürcher Gegenwartskunst. So fördert sie die Kreativwirtschaft im Sinne ihres Leistungsauftrags. Ob Gemälde, Druckgrafik, Fotografie, Video oder Objekt: Die Werke sind im ganzen Kanton in den Räumen der Bank zu sehen.

Es liesse sich mutmassen, Piet Mondrian sei ein Kontinuum im Leben von Nic Hess. Nur weil er auf ihn für «Rian Mond» zurückgreift? Doch wenn nicht: Warum dieser Künstler und nicht ein anderer? Es sich vorgestellt: Nic Hess geht hinab in sein Archiv, blickt sich um, greift ins Regal, blättert, dies häufig in den Fachbüchern, die ihm sein Vater, der Architekt war, hinterlassen hat.

Dann dem Reflex vertrauen, der assoziativen Dynamik, dem Gefühl für die Proportion, die Improvisation und die Leere – wobei: Nicht, dass Nic Hess prompt weiss, es wird hier im Rückgriff auf den Niederländer eine heitere Illustration entstehen; die

# Indoor Skydiving

Den freien Fall erleben, ohne aus einem Flugzeug zu springen – Tobias Oertle zeigt uns das Winterthurer Windwerk.

## So funktioniert's:

In einem vertikalen Windkanal wird eine Geschwindigkeit von bis zu 280 km/h erzeugt – und so das Gefühl des Fallschirmspringens vor dem Öffnen des Schirms simuliert. Geflogen wird in mehreren Slots von jeweils einer Minute.

## Publikum:

Unsere Besucherinnen und Besucher sind zum grossen Teil Erlebnislustige, die das Indoor Skydiving ausprobieren möchten. Aber auch professionelle Indoor Skydiver und Bodyflyer üben hier ihre Figuren und Formationen. Je nach Disziplin fliegen sie allein oder in der Gruppe. In manchen Disziplinen wird nicht nur auf dem Bauch, sondern auch stehend oder kopfüber geflogen. Auch Wettkämpfe finden im Windwerk in Winterthur statt.

## Faszination:

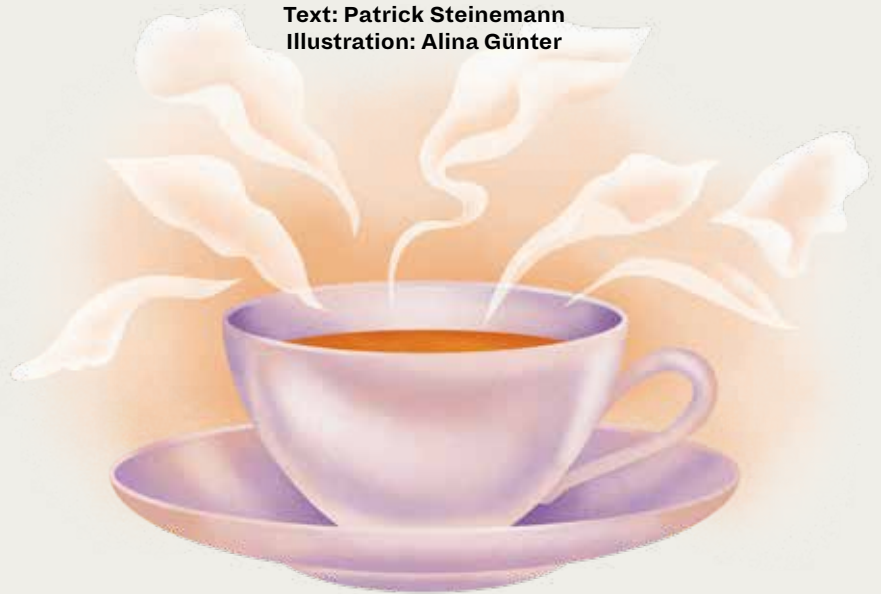
Den freien Fall zu erleben, ist ein einmaliges Gefühl – für Profis und Einsteiger jeden Alters. Kinder dürfen ab einem Alter von 5 Jahren mitfliegen. [windwerk.ch](http://windwerk.ch)



# Tee richtig geniessen

Tee können Sie einfach konsumieren oder aufwendig zelebrieren. Geniessen können Sie ihn schon nach wenigen Schritten.

Text: Patrick Steinemann  
Illustration: Alina Günter



## Auswahl

Kräutertees, Früchtetees, Gewürztees, Rotbuschtees – Fachgeschäfte sind oft opulent bestückt. Als Tee im engeren Sinn gelten jedoch nur Blätter und Knospen der Teepflanze der Gattung Kamelien. Hier lassen sich vier traditionelle Formen unterscheiden: weisser Tee aus nicht fermentierten (oxidierten) Teeknospen; er ist mild und blumig im Geschmack. Grüner Tee aus meist gedämpften, aber auch nicht fermentierten Teeblättern; er wirkt wohltuend auf unseren Organismus. Oolong-Tee aus kurz fermentierten, manchmal leicht gerösteten Teeblättern; sein Charakter ist meist lieblich. Schwarzer Tee aus gewelkten, gerollten, komplett fermentierten und getrockneten Teeblättern; entsprechend kräftig ist er im Geschmack. Alle vier Teesorten werden auch als aromatisierte Tees angeboten – Bergamotte für den Earl-Grey-Tee ist das bekannteste natürliche Aroma.

## Zubereitung

Stellen Sie eine Teekanne aus Glas, Porzellan, Steingut oder Gusseisen bereit. Nehmen Sie etwa einen Teelöffel Tee pro Tasse. Verwenden Sie allenfalls einen Teefilter aus Papier oder ein Teesieb; der Tee soll genügend Platz zum Quellen haben. Übergiessen Sie den Tee mit frischem, aufgekochtem Wasser; bei weissem und grünem Tee sind 80 Grad genug. Bevorzugen Sie einen anregenden Tee, genügen zwei bis drei Minuten Ziehdauer. Zieht der Tee länger, werden die beruhigenden Gerbstoffe freigesetzt. Entfernen Sie dann das Teekraut oder sieben Sie den Tee in eine frische, vorgewärmte Teekanne ab. Wenn Sie den Tee aus weissen Tassen oder Gläsern trinken, kommt neben dem Geschmack auch seine Farbe zur Geltung.

# Saskja Lack

Viele Jahre war BMX ihr Sport, seit 2017 fährt Saskja Lack nun erfolgreich Skicross. Die Weltcup-Athletin und Schweizer Meisterin 2023 verrät uns, wo sie abseits der Piste in ihrer Heimatstadt Winterthur zu finden ist.

Aufgezeichnet von Rahel Perrot



## BMX-TRACK DÄTTNAU

«Mit sieben Jahren fing ich an, BMX zu fahren. Noch heute bin ich auf dem Track zu finden und leite Nachwuchs-Trainingslager. Heute stehen aber der Spass und der Ausgleich zu meinem Alltag im Vordergrund. Auch ganz wichtig: Ich treffe mich auf dem Track mit Freunden.»

## SÄSSEL AUF DEM IBERG

«Während der Coronapandemie entdeckte ich diesen Aussichtspunkt. Der gemütliche Spaziergang von meinem Elternhaus dorthin ist inzwischen meine Standardroute. Oben angekommen, habe ich einen wunderbaren Blick über die Stadt.»







#### ZONE 4 PERFORMANCE

«Der Fitnessclub im Grüzquartier ist mein zweites Zuhause. Der wichtigste Ort für mich: der Kraftraum. Ich trainiere dort täglich. Die Lage ist ideal für mich, da ich den Club von daheim schnell erreichen kann. Das spart mir viel Zeit im dicht getakteten Alltag.»

#### ZHAW-BIBLIOTHEK

«Wenn ich für mein Psychologiestudium lerne, gehe ich oft in die Bibliothek. Im oberen Stock hat es genügend Platz, Ruhe und dank der grossen Fenster viel Licht. Oft lerne ich zusammen mit Mitstudierenden. Wir motivieren uns gegenseitig, tauschen uns aus und essen gemeinsam.»



#### STEINBERGGASSE

«Im Winter bin ich kaum zu Hause und daher selten in der Innenstadt. Umso mehr geniesse ich die Sommermonate. Dann zieht es mich in die Steinberggasse, etwas abseits der Haupteinkaufsstrasse. Dort hat es viele kleine Läden, Cafés und Platz zum Verweilen. Nicht zu vergessen: die Brunnen zum Abkühlen!»



**Saskja Lack (\*2000)** ist amtierende Schweizer Meisterin im Skicross. Bis 2017 fuhr sie BMX und wurde dabei mehrfache Junioren-Schweizer-Meisterin. Sie studiert an der Fernuni Psychologie. Das nächste sportliche Highlight für Saskja Lack ist der Heimweltcup in St. Moritz Anfang 2024.  
[www.saskjalack.ch](http://www.saskjalack.ch)

## Was wird aus ...

# ... Gesellschaftsspielen?



«Vor zwanzig Jahren erntete ich häufig ein Kopfschütteln, wenn ich erzählt habe, dass ich rund zehn Stunden pro Woche mit Spielen verbringe. Ich wurde gefragt, ob ich nichts Besseres zu tun hätte. Heute ist es gesellschaftsfähig, als Erwachsener zu spielen. Das ist Computer- und Handyspielen zu verdanken – sie haben Spielen populär gemacht. Seit einigen Jahren liegen, nicht zuletzt wegen der Coronapandemie, auch Gesellschaftsspiele wieder im Trend. Besonders beliebt sind derzeit gesellige Spiele mit wenigen Regeln.

Computer- und Brettspiele inspirieren sich seit jeher gegenseitig: Einige der ersten Computerspiele basierten auf Brettspielen, etwa das legendäre «Civilization», bei dem die Spielerin oder der Spieler eine menschliche Zivilisation aufbaut und führt. Umgekehrt wurden auch Videospiele immer wieder zu Brettspielen adaptiert. Ein aktuelles Beispiel ist «Dorfromantik», das Spiel des Jahres 2023. Hier bauen die Spielenden gemeinsam eine dörfliche Landschaft nach bestimmten Vorgaben auf.

In jüngster Zeit kommen vermehrt hybride Spiele auf den Markt: Gesellschaftsspiele, die mit virtuellen Elementen angereichert werden. Ich bin überzeugt, dass die Lust am Spielen in guter Gesellschaft anhält, denn die Auswahl an Spielen ist riesig – es gibt für jede und jeden das passende Spiel.»

**Beat Liechti (66)** ist seit seiner Jugend passionierter Spieler. Seit 1990 führt der gelernte Heimerzieher den Spieleladen «Rien ne va plus» im Zürcher Oberdorf.

Aufgezeichnet von Simona Stalder



STEINWAY & SONS  
SPIRJO

# Musik Hug

Ihr exklusiver Steinway & Sons  
Händler in der Schweiz



**Musik Hug Zürich**

Limmatquai 28 - 30 | 8001 Zürich  
info@musikhug.ch

**MusikHug**

## Geldfragen

# Darf man Geld schenken?



Krampfhaft nach Geschenkideen suchen? Die Umwelt mit Packpapier belasten? Frustrierende Umtauschaktionen auf sich nehmen? Familie Meier sagt «Nein, danke» und legt drei druckfrische Banknoten unter ihren Weihnachtsbaum. Mama Monika schenkt Papa Peter eine Hunderternote. Papa Peter schenkt Mama Monika eine Hunderternote. Und ihrer Tochter Tina schenken sie eine Fünfigernote. Mit dieser Banknoten-Bescherung gewinnen die Meiers zwar keinen Preis für Festtagsstimmung, sie machen aber auch nichts Unmoralisches. Gleichzeitig nehmen sie dem Schenken allerdings jeglichen Zauber. Wenn sich Mama und Papa gegenseitig Noten in die Hand drücken, erinnert das verächtlich an ein Tauschgeschäft. Dabei geht es beim Schenken gerade darum, keine Gegenleistung zu erwarten. Und weil auf den Noten eine präzise Wertangabe steht, erzeugt das automatisch eine Erwartungshaltung. Wenn Tina einmal 50 Franken bekommen hat, dann ist jeder kleinere Betrag in Zukunft eine Enttäuschung. Damit geht aber vergessen, dass der Charme von Geschenken darin liegt, dass sie etwas Unerwartetes und Unverdientes sind. Wer also ein bisschen Mühe nicht scheut und sich gerne von Festtagsstimmung verzaubern lässt, dem sei bei der Suche nach dem richtigen Päckli ein Satz des Philosophen Ralph Waldo Emerson ans Herz gelegt: «Das grösste Geschenk ist ein Stück von dir.»

**Urs Siegfried ist Gründer und Programmleiter des Zürcher Philosophie Festivals. Thema der nächsten Ausgabe ist «Es ist Zeit». Sie findet vom 25. bis 27. Januar 2024 im Kulturareal Mühle Tiefenbrunnen statt.**

## Was kostet ...

# ... ein Feuerwehrauto?

**90'000 bis 1'500'000 Franken**

Sie haben einen 2'500-Liter-Tank, eine Pumpe mit 10 Bar Druck, eine Gelenk-Teleskopleiter von 30 Metern oder einen Rettungskorb für vier Personen: Gewöhnlich sind die Fahrzeuge von Schutz & Rettung Zürich oder der Milizfeuerwehren im Kanton nicht. Das spiegelt sich auch im Preis: Während ein kleiner Bus für den Personentransport einen Wert von rund 90'000 Franken hat (Fahrzeug mit Zusatzeinbauten und Material), steht ein Tanklöschfahrzeug schon mit 630'000



Franken in den Büchern. Bei einer Auto-drehleiter sind es dann 950'000 Franken und bei einem Speziallöschfahrzeug für den Flughafen bis zu 1,5 Millionen Franken. Ausstattung und Ausrüstung der Fahrzeuge sind grösstenteils durch die Gebäudeversicherung des Kantons Zürich (GVZ) vorgegeben: Diese Behörde organisiert das Feuerwehrewesen und subventioniert in der Regel die Fahrzeuge. Tonangebend ist die GVZ auch bei der Fahrzeuggrundfarbe: Seit den 1990er-Jahren ist dies «Lemon» – eine Mischung aus Gelb und Grün.

## Fundstück



# Biografie zu Karl Bürkli

Der Karl-Marx-Bart ist wohl kein Zufall: Karl Bürkli (1823–1901), der umtriebige Zürcher Frühsozialist, war Initiator einer Utopisten-Kommune in Texas und Freischärler in Nicaraguas Kolonialkrieg. In Zürich trat der gelernte Gerber als Mitgründer des Konsumvereins, Wirt einer Oppositionellen-Beiz und Pionier der schweizerischen Arbeiterbewegung hervor. Im Kantonsrat kämpfte er für die Errichtung einer «Volksbank» für Arbeiter, Handwerker

und Bauern, wodurch er neben Bankvater Johann Jakob Keller wesentlich an der Gründung der Zürcher Kantonalbank beteiligt war. Die kürzlich erschienene Biografie von Urs Hafner über Bürkli, dessen Geburtstag sich 2023 zum 200. Mal jährte, zeichnet unterhaltsam seinen schillernden Lebensweg nach.

**«Karl Bürkli – Der Sozialist vom Paradeplatz», Biografie von Urs Hafner, 2023, Echtzeit-Verlag**

# Nimmer- satt

Sie durchforsten Brockenhäuser, suchen in Online-Foren oder lassen sich vom Zufall treiben: Sammlerinnen und Sammler sind immer auf der Suche, auf der Jagd – genug kriegen sie nie. Und doch geht es um weit mehr als den blossen Besitz von Gegenständen.

Text: Rahel Perrot  
Fotos: Marvin Zilm



8002 Zürich

# Vintage-Abendbekleidung

«Bereits als Teenager fing ich an, Kleidung zu sammeln. Ich habe eine emotionale Beziehung zu den Stücken. Inklusive der Hüte und Schuhe umfasst meine Sammlung an die 700 Teile. Manche davon dienen nur noch zu Ausstellungs Zwecken, als Studienobjekte. Sie sind zu fragil und aufwendig in der Pflege und Instandhaltung, als dass sie noch getragen werden könnten.

Sammeln geht aus meiner Sicht nur mit Richtlinien, ansonsten läuft es aus dem Ruder. Zu Beginn fiel es mir schwer, Kleidung abzulehnen, die nicht in mein Konzept passt.

Ich verstehe mich als «Connaisseurin», die ein Kulturgut und Handwerk erhalten will. Es ist vor allem die fachliche Auseinandersetzung mit dem Objekt, die mich interessiert. Egal aber,

ob die Kleider in meinem Archiv oder meinem Schrank ihren Platz finden, damals wie heute fasziniert mich der Verwandlungsmoment beim Tragen.»

**Sophie Grossmann (\*1991), Abendbekleidung aus dem frühen 20. Jahrhundert, Zürich, [zigirauschenberg.com](http://zigirauschenberg.com)**

● Videoporträts:  
[ZKB.CH/ZH-SAMMLER](http://ZKB.CH/ZH-SAMMLER)

# Filmrequisiten

8048 Zürich



«Das Sammeln liegt bei uns in der Familie. Mein Vater besitzt unzählige Schallplatten. Meine grosse Leidenschaft ist der Film. Die genaue Anzahl meiner Requisiten und Kino-Memorabilien kenne ich nicht, es müssen mehrere 10'000 sein. Darunter finden sich grosse Exponate wie eine dreieinhalb Meter hohe Alienkönigin, aber auch Skizzen und Figürchen aus Überras-

chungseiern. Ich bin kein Verbissener, der Originalen nachjagt. Das könnte ich mir gar nicht leisten. Die Objekte haben vor allem einen ideellen Wert. Seit über 30 Jahren sammle ich, was mir Freude macht. Als Filmliebhaber weisst du ganz genau, in welcher Szene welches Teil vorkommt. Oder ich verbinde einen cleveren Tausch oder ein besonderes Erlebnis damit.

Zweimal im Jahr verkaufe ich an der Film- und Comicbörse im Volkshaus Zürich Stücke aus meiner Sammlung. Das schafft vor allem Platz. Ich habe mittlerweile fünf Lagerräume. Ein Museum aufzubauen, ist ein grosser Traum von mir.»

**Roman Güttinger (\*1970), Filmrequisiten, Altstetten, [movieprops.ch](http://movieprops.ch)**







# Inspiration



8003 Zürich

«Wenn ich mich mit meinen gesammelten Objekten und Materialien umgebe, ist es, als sässe ich in einem dreidimensionalen Skizzenbuch. Es dient mir als Inspirationsquelle für meine künstlerische Arbeit. Dazu gehören Schnüre, Drähte, Steine oder andere Naturmaterialien, aber auch Bleistiftstummel oder Werkzeuge. Im weitesten Sinne haben sie alle mit Linien zu tun. Ich sammle

auch Bücher, Papiere und Landkarten. Bereits als Kind hortete ich Unmengen an Schreibblöcken. Ich laufe mit einem offenen Blick durch die Welt, die Stücke kommen mehrheitlich zufällig zu mir. Sie sind weder sortiert noch archiviert. Für mich ist es auch nicht schlimm, wenn etwas in Vergessenheit gerät. Die Objekte haben alle unterschiedliche Potenziale zu unterschiedlichen Zei-

ten. Je nach Kombination inspirieren sie mich anders. Daher ist es für mich wichtig, von Zeit zu Zeit gewisse Objekte in Kisten oder Schubladen wegzuräumen und dafür andere hervorzuholen und neu anzuordnen.»

**Sandra Kühne, Künstlerin (\*1976),  
inspirierende Objekte und Materialien,  
Zürich, sandrakuehne.ch**

# Murano-Glas



8005 Zürich

«Als Sammler bist du auch Jäger, teils gierig. Mein Lieblingsstück ist immer jenes, das ich als Letztes gekauft habe, und wenn ich etwas verkaufe, fühlt es sich immer so an, als würde ich mein Lieblingsstück weggeben. Doch so schaffe ich wieder Platz für Neues. Meine Murano-Glas-Kollektion umfasst mittlerweile 500 Raritäten und weitere 2'000 Stück gutes Glas. Den

Grossteil bewahre ich in einem Lagerhaus auf. Als ich vor 30 Jahren zu sammeln anfang, setzte ich noch auf Masse. Je mehr ich mich in das Thema einlas, desto wählerischer wurde ich. Murano-Glas ist nur noch schwer zu finden, die Glasgalerien und Händler gibt es nicht mehr. Murano als Kunsthandwerk ist am Aussterben. Internationale Auktionshäuser versteigern zwar teils ganze

Nachlässe. Die Raritäten von Carlos Scarpa, Fulvio Bianconi, Thomas Stearns oder Yoichi Ohira, die einst 200 Franken kosteten, gehen dort zu Wahnsinnspreisen von bis zu 750'000 Franken weg. Da kann ich nicht mithalten.»

**Peter Grünbaum (\*1950), Murano-Glas, Zürich, 1000-objekte.ch**



# Gemeinsam einsam

Viele Menschen fühlen sich einsam, auch in der Weihnachtszeit.

Dass Einsamkeit krank macht, ist wissenschaftlich belegt.

Doch wie viele soziale Kontakte brauchen wir? Wie viele Freunde sind genug? Die Forschung zeigt: Bereits einzelne vertrauensvolle

Kontakte genügen, um das Wohlbefinden deutlich zu verbessern. Und es gibt einfache und effektive Wege, das eigene Netzwerk zu stärken.

Text: Simona Stalder  
Illustration: Léo Leccia



Die Adventszeit erleben viele Menschen als besonders hektisch. Das liegt nicht nur an den Geschenken, die besorgt, und den Feierlichkeiten, die vorbereitet werden wollen, sondern auch an den vielen sozialen Anlässen, die in diese Zeit fallen: vom «Chlauchöck» im Verein über das Weihnachtsessen im Geschäft, den obligaten Glühwein mit Freundinnen und Freunden auf dem Weihnachtsmarkt bis hin zum geselligen Beisammensein mit Familie und Freunden an den drei Weihnachtsfeiertagen. Vergessen geht in diesem Trubel leicht, dass die Zahl der Menschen, denen ein stabiles soziales Netzwerk fehlt, zunimmt. Soeben publizierten Ergebnissen der Schweizerischen Gesundheitsbefragung 2022 zufolge fühlen sich 42,3 Prozent der Schweizer Wohnbevölkerung im Alter von über 15 Jahren manchmal bis sehr häufig einsam. 2017 waren es noch 38,6 Prozent, 2002 29,8 Prozent. Es ist also eine langfristige Entwicklung, die sich hier vollzieht. Die Coronapandemie sorgte allerdings jüngst für eine Akzentuierung. «Einigen Menschen ist es noch nicht gelungen, ihre sozialen Kontakte in derselben Tiefe und Intensität fortzuführen, wie dies vor der akuten Pandemiephase mit ihren Social-Distancing-Massnahmen gewesen ist», sagt Professor Oliver Hämmig vom Institut für Epidemiologie, Biostatistik und Prävention (EBPI) der Universität Zürich. Er ist jedoch zuversichtlich, dass sich dies wieder normalisieren wird: «Es braucht einfach noch etwas Zeit.»

### **Einsamkeit als Folge der Modernisierung**

Hämmig befasst sich im Rahmen seiner sozialespidemiologischen Forschung zu verschiedensten sozialen Risikofaktoren und deren Auswirkungen auf die Gesundheit unter anderem auch mit den gesundheitlichen Folgen von Einsamkeit und sozialer Isolation. Er sieht die Gründe für die – von manchen Forschenden auch als globale Einsamkeitsepidemie bezeichnete – zunehmende Häufung von Einsamkeitsgefühlen in vielen Bevölkerungen wie auch der Schweizer Bevölkerung unter anderem in der fortschreitenden Modernisierung unserer Gesellschaft. Der Wandel von einer traditionellen Agrar- hin zu einer modernen Industrie-, Konsum- und Dienstleistungsgesellschaft begann sich im Verlauf des 19. Jahrhunderts immer stärker durchzusetzen. «Damit verbundene Phänomene wie Urbanisierung, Individualisierung und Singularisierung begünstigen die Vereinsamung», sagt Hämmig. So nimmt etwa im Zuge der Singularisierung der Anteil der ständigen Wohnbevölkerung, die in Einzelhaushalten lebt, stetig zu: Lag er 1930 bei rund 2 Prozent, waren es 2021 bereits rund 17 Prozent. Dies entspricht rund 1,5 Millionen Menschen. Verschiedene demografische Entwicklungen, namentlich eine höhere durchschnittliche Lebenserwartung bei sinkenden Geburten- sowie steigenden Trennungs- und Scheidungsraten, tragen zu dieser Entwicklung bei.

Dass vertrauensvolle soziale Beziehungen entscheidend sind für Gesundheit und Wohlbefinden, belegen verschiedene wissenschaftliche Studien, darunter die Harvard Study of Adult Development, eine umfassende Langzeitstudie zur Lebenszufriedenheit mehrerer Generationen von US-Amerikanerinnen und -Amerikanern. Aus ihr geht hervor, dass positive soziale Beziehungen den grössten Einfluss auf die Lebenszufriedenheit und die Gesundheit von Menschen haben – mehr als beruflicher Erfolg oder finanzielle Mittel. Soziale Unterstützung hilft unter anderem bei der Vorbeugung psychischer Störungen wie auch von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und anderen chronischen Stressfolgeerkrankungen. Ebenso begünstigt sie die Genesung und Rehabilitation nach Krankheiten und Unfällen. Die Gründe dafür liegen in der menschlichen Entwicklungsgeschichte: Seit jeher suchte der Mensch Sicherheit und Schutz in einer Gruppe. Positive soziale Kontakte vermitteln uns Sicherheit – fehlen sie, reagiert unser Körper mit Stress.

### **So schädlich wie Rauchen**

Die gesundheitlichen Folgen von Einsamkeit sind nicht zu unterschätzen. Gemäss dem US-amerikanischen National Council on Aging ist sie so schädlich wie der tägliche Konsum von 15 Zigaretten. Chronische Einsamkeit kann psychisch und physisch krank machen und sogar die Lebenserwartung verkürzen. Oliver Hämmig vom EBPI hat die konkreten gesundheitlichen Auswirkungen sozialer Isolation in der Zürcher Bevölkerung untersucht: «Starke Rücken-, Nacken- oder Schulterschmerzen sind bei hochgradig isolierten Personen fast dreimal häufiger als bei gut integrierten. Das Risiko für starke Schlafstörungen liegt viermal höher, das Risiko für eine mittelschwere bis schwere Depression steigt um das Achtfache», so seine Erkenntnisse. Hämmig hat einen Index entwickelt, anhand dessen sich der objektiv messbare Grad an sozialer Integration einer Person in einem Skalenwert ausdrücken lässt. Kommt zu einer objektiv gemessenen sozialen Isolation ein subjektiv empfundenes Einsamkeitsgefühl hinzu, verstärkt dies die negativen gesundheitlichen Effekte markant.

Aber: Wer allein lebt und wenig Sozialkontakte hat, muss sich nicht zwingend einsam fühlen. Und auch wer ein grosses soziales Umfeld hat, ist vor Einsamkeitsgefühlen nicht gefeit. Hämmig: «Unsere Untersuchungen haben beispielsweise gezeigt, dass sich Jugendliche relativ häufig einsam fühlen, obwohl sie objektiv betrachtet in der Regel gut integriert sind und relativ viele Sozialbeziehungen und -kontakte aufweisen. Das liegt daran, dass in der Jugend Gleichaltrige und vor allem eine Vielzahl von Freunden eine sehr wichtige Rolle für die persönliche Entwicklung, Identitätsfindung und Orientierung spielen.» Dennoch gilt: Wer objektiv betrachtet eher sozial isoliert ist, fühlt sich in der Tendenz auch



häufiger einsam. Da stellt sich die Frage: Wie viele soziale Kontakte reichen aus, um gesund zu bleiben? «Das ist sehr individuell. Klar ist jedoch: Der Mensch ist ein soziales Wesen. Ein paar wenige Vertrauensbeziehungen braucht jeder von uns», sagt Oliver Hämmig.

#### **Sozialer Status ist entscheidend**

Hämmigs Untersuchungen zeigen weiter, dass bestimmte Faktoren das Risiko für Einsamkeit erhöhen. Dazu gehört beispielsweise ein fortgeschrittenes Alter, welches den Verlust der Partnerin oder des Partners sowie von guten Freundinnen und Freunden mit sich bringen kann. So gaben in der Schweizerischen Gesundheitsbefragung 2012 (aktuellere Zahlen zur Zürcher Bevölkerung liegen derzeit nicht vor) 41 Prozent der über 75-jährigen Zürcherinnen und Zürcher an, sie hätten keine oder lediglich eine Vertrauensbeziehung. Der Bevölkerungsdurchschnitt lag damals bei 28,4 Prozent. Es erstaunt also nicht, dass bei den Über-75-Jährigen Einsamkeitsgefühle stärker verbreitet sind als bei jüngeren Altersgruppen. Auch unter den allein im eigenen Haushalt lebenden Personen lag der Anteil an

Zürcherinnen und Zürchern ohne jegliche Freundschaftsbeziehung mit 34 Prozent bereits damals besonders hoch.

«Der bestimmende Faktor jedoch», sagt Hämmig, «scheint der soziale Status zu sein. Sozial Benachteiligte sind erwiesenermassen häufiger einsam.» Dazu gehören insbesondere Personen mit geringem Bildungsniveau, tiefem Einkommen oder Migrationshintergrund sowie Nichterwerbstätige. Mit ein Grund: «Die finanzielle Situation eines Menschen wirkt sich auch auf dessen Sozialleben aus – wer wenig Geld zur Verfügung hat, kann nicht mit Freundinnen und Freunden essen gehen, nicht ins Kino, nicht ans Konzert», sagt Hämmig. Auch Menschen mit Beeinträchtigungen fühlen sich gemäss Zahlen des Bundesamts für Statistik deutlich häufiger einsam als der Bevölkerungsdurchschnitt.

#### **Vielfältige Kontaktangebote**

Glücklicherweise gibt es viele gemeinnützige Organisationen, die niederschwellige Kontaktmöglichkeiten schaffen. «Gerade in der Adventszeit gibt es für einsame Menschen mehr Möglichkeiten, unter Leute zu kommen als während des

Jahres», erklärt Matthias Herren, Stellenleiter der Dargebotenen Hand Zürich. Herren kennt die Nöte einsamer Menschen. Rund jeder sechste Anruf bei der Dargebotenen Hand Zürich dreht sich ums Alleinsein. Einsamkeit liegt damit auf Platz 3 der Anrufstatistik, hinter psychischen Beschwerden und Problemen bei der Alltagsbewältigung. «Bei vielen Anrufen schwingt das Thema zudem unterschwellig mit – viele Menschen wenden sich an uns, weil sie sonst niemanden zum Reden haben», sagt Herren. So liegt es nahe, dass die Dargebotene Hand Zürich gemeinsam mit Pro Senectute Zürich und mit Unterstützung des städtischen Sozialdepartements den Begegnungsort «Solino» an der Zürcher Aemtlersstrasse betreibt. Er ist jeden Samstag- und Sonntagnachmittag geöffnet und bietet Jung und Alt Gelegenheit, in ungezwungener Atmosphäre mit anderen Menschen in Kontakt zu kommen, gemeinsam Kaffee zu trinken, sich zu unterhalten oder zu spielen. Auch Organisationen wie das Schweizerische Rote Kreuz, Pfarreien oder Quartiervereine nehmen sich des Themas Einsamkeit an. Viele Gemeinden führen eine Liste mit regionalen Anlaufstellen für Menschen, die Kontakt suchen.

#### Wenn man nicht mehr aus dem Haus kann

Wo Menschen ihr Zuhause aufgrund von Alter, Krankheit oder Beeinträchtigung nicht oder nur erschwert allein verlassen können, sind die regionalen Spitex-Organisationen eine wert-

volle Stütze. «Für viele unserer Kundinnen und Kunden machen die regelmässigen Besuche unserer Mitarbeitenden den Grossteil an sozialen Kontakten aus. Für manche ist es sogar der einzige Kontakt», sagt Markus Reck, CEO von Spitex Zürich.

#### Zwischenmenschliche Begegnung ist zentral

Neben pflegerischen und medizinischen Dienstleistungen sowie hauswirtschaftlicher Unterstützung bietet Spitex Zürich auch Leistungen im Bereich Betreuung und Begleitung an. Bei den Besuchen steht immer auch die zwischenmenschliche Begegnung im Zentrum: «Unsere Mitarbeitenden erkundigen sich nach dem Befinden unserer Kundinnen und Kunden, fragen etwa, wie sie geschlafen haben – es ist wichtig, dass unsere Kundinnen und Kunden merken, dass man sich für sie interessiert, ihnen mit Empathie begegnet», sagt Reck. So baue sich eine Vertrauensbeziehung auf, die Spitex-Mitarbeitenden würden zu Bezugspersonen.

2022 führte Spitex Zürich zwei neue, spendenfinanzierte Angebote ein, die soziale Begegnungen ermöglichen sollen: Rund 600 Kundinnen und Kunden nahmen an einer von drei Zürichsee-Rundfahrten mit dem «Spitex-Schiff» teil. Im Rahmen der zweistündigen Ausfahrten konnten sich die Teilnehmenden bei Kaffee und Kuchen austauschen und Kontakte knüpfen. In Zusammenarbeit mit der «Musik-Spitex» organisierte



## So stärken Sie Ihr soziales Netzwerk

### Bestehende Kontakte pflegen

Nehmen Sie sich Zeit für Familie und Freunde. So erneuern und vertiefen sich Zuneigung, Nähe und Verbundenheit. Und: Auch lose Kontakte wirken positiv – wechseln Sie deshalb immer mal wieder auch ein paar Worte mit der Postbotin, dem Nachbarn oder der Kassiererin.

### Eingeschlafene Kontakte wiederbeleben

Wie leicht verliert man sich aus den Augen! Haben Sie sich auch schon gefragt, wie es dieser oder jenem ergangen ist? Machen Sie diese Personen ausfindig. Die Chancen stehen gut, dass die Chemie zwischen Ihnen noch immer stimmt und der Kontakt wieder aufflammt.

### Neue Kontakte knüpfen

Begeben Sie sich in Situationen, die neue Kontakte begünstigen – in einem Verein, einem Kurs, einem Ehrenamt. Signalisieren Sie Offenheit und Interesse, etwa mit einem Lächeln. Viele Menschen werden es dankbar erwidern.

Spitex Zürich Wohnzimmerkonzerte. Die Cellistin Valentina Dubrovina musizierte individuell für Menschen, für die der Besuch eines öffentlichen Konzerts nicht mehr möglich ist. Vor und nach dem rund 20-minütigen Konzert blieb Zeit für den Austausch mit der Musikerin. «Beide Angebote waren ein grosser Erfolg. Wir freuen uns deshalb sehr, dass wir sie 2023 fortführen konnten», sagt Reck. Die finanzielle Unterstützung des Vereins Spitex Zürich sowie der Zürcher Kantonalbank ermöglichte diese Angebote. Die Zürcher Kantonalbank engagiert sich im Rahmen ihres Leistungsauftrags seit 2009 für die Spitex-Organisationen im Kanton Zürich (vgl. Box).

### Einsamkeit ist ein Tabuthema

Niederschwellige Angebote wären also vorhanden – allerdings fällt es vielen Menschen schwer, diese zu nutzen. Einsamkeit ist ein Tabuthema, für viele Betroffene ist sie mit Scham behaftet. Gut, dass es weitere, relativ einfache Möglichkeiten gibt, das soziale Netz zu stärken (vgl. Box S. 23). Die einfachste ist, bestehende Freundschaften wiederzubeleben. Viele Menschen haben Freundinnen und Freunde von früher, die sie im Lauf der Jahre aus den Augen verloren haben. Eine Studie des Gottlieb-Duttweiler-Instituts zeigt, dass das Reaktivieren eines alten Kontakts viele Menschen etwas Überwindung kostet, dass es in den meisten Fällen jedoch positiv verläuft. 80 Prozent der Teilnehmenden verabredeten sich mit ihrem alten Kontakt für ein physisches Treffen oder einen späteren Videoanruf (bei grosser räumlicher Distanz).

### Gemeinsame Interessen verbinden

Darüber hinaus lohnt es sich, sich in Situationen zu begeben, aus denen neue Kontakte entstehen können. Ein ehrenamtliches Engagement beispielsweise wirkt sinnstiftend und fördert die soziale Integration. Auch wer einen Fotokurs besucht, einen Mannschaftssport ausübt oder sich einem Chor anschliesst, kommt relativ leicht in Kontakt mit Gleichgesinnten. Vielleicht ergeben sich mit der Zeit zu Einzelnen aus der Gruppe Verbindungen, die über das gemeinsame Hobby hinausgehen.

Vor einigen Jahren kamen zudem Online-Plattformen wie «Spontacts» und «Sozialkontakt» auf. Auch hier steht häufig ein gemeinsames Interesse im Zentrum. Spieleabende, gemeinsames Kochen, Schneeschuhtouren, Ausstellungsbesuche – die Aktivitäten, denen man sich anschliessen kann, sind sehr vielfältig, sprechen unterschiedliche Altersgruppen an und sind oft mit keinerlei Kosten verbunden. Es gibt einmalige Veranstaltungen und wiederkehrende. Die Kontakte sind relativ unverbindlich, was es vielen Personen leichter macht, mal hier und mal dort reinzuzuschneppern. Durch eher zufällige Begegnungen können sich bei gegenseitiger Sympathie jedoch auch länger anhaltende Bekanntschaften und

Freundschaften entwickeln. Eine gute Voraussetzung dafür ist, den Menschen mit Offenheit, Interesse und Vertrauen zu begegnen. Viele Menschen freuen sich, wenn jemand einen Schritt auf sie zu macht – nicht nur in der Adventszeit, sondern überhaupt. Denn wer einsam ist, ist damit nicht allein.



## Für ein lebenswertes Zürich

Die Zürcher Kantonalbank unterstützt den Kanton Zürich bei der Lösung sozialer Aufgaben. Unser gesellschaftliches Engagement leistet einen Beitrag, um Zusammenhalt, kulturelle Vielfalt und Chancengleichheit im Kanton Zürich zu fördern. So sind wir etwa seit 2009 Hauptsponsorin des Spitex Verbandes Kanton Zürich, des Dachverbands der Spitex-Organisationen im Kanton. Seit 2019 unterstützen wir den Verein Alzheimer Zürich als Hauptsponsorin in seinen Bestrebungen, die Lebensqualität von Menschen mit Demenz und ihren Angehörigen zu verbessern. Beide Engagements tragen dazu bei, Einsamkeit in der Bevölkerung zu lindern.

ZKB.CH/SPONSORING



# Ihre Spende schenkt Bildung.



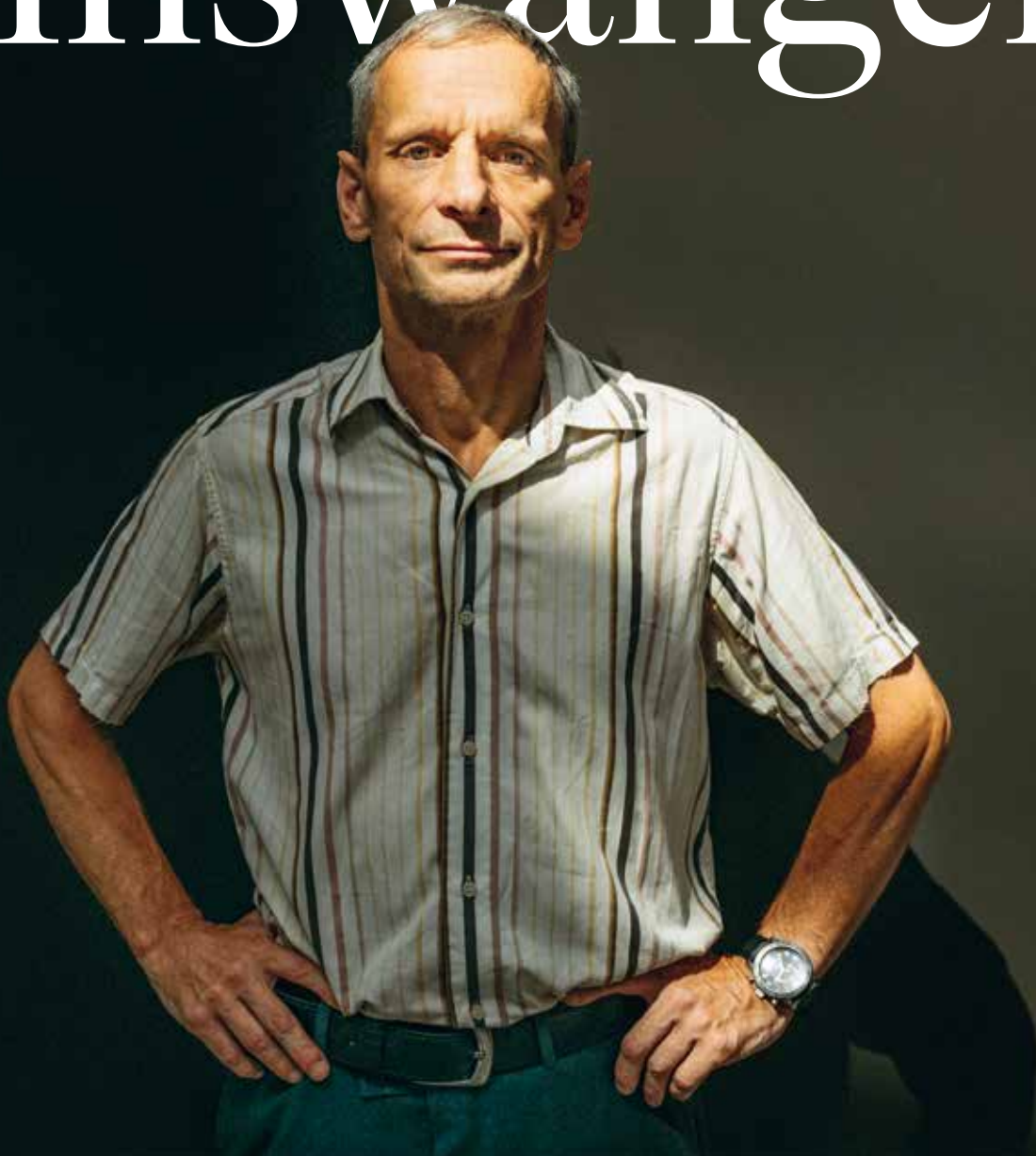
Schenken wir Kindern eine hoffnungsvolle Zukunft.  
Herzlichen Dank!

[pestalozzi.ch](https://www.pestalozzi.ch)

Jetzt mit TWINT  
spenden!



# Mathias Binswanger



Genug wäre eigentlich genug – wäre da nur nicht dieser ökonomische Zwang zum Mehr: Im Interview spricht der Volkswirtschaftler über gesättigte Märkte und materielle Überforderung, Pseudovielfalt und relative Bedürfnisse. Und über das persönliche Glück der Genügsamkeit.

Interview: Patrick Steinemann  
Fotos: Philip Frowein

**Herr Binswanger, wann haben Sie das letzte Mal gesagt: Das genügt mir, mehr benötige ich nicht?**

Das sage ich eigentlich ständig, denn ich bin eher ein Konsummuffel, kaufe nicht gerne ein. Solange vorhandene Dinge funktionieren, mache ich mir keine Gedanken darüber, neue anzuschaffen. Wenn es nur Menschen wie mich gäbe, läge die Wirtschaft wohl schon lange am Boden (lacht).

**Gibt es denn gar nichts, wovon Sie nicht genug kriegen können?**

Vielleicht vom Reisen. Da treibt mich die Neugier immer wieder von Neuem an, und ich mag es, Orte zu entdecken, die ich noch nicht kenne.

**Wir Menschen sind doch paradoxe Wesen: Wir könnten mit wenig auskommen, trotzdem streben wir immer nach mehr ...**

In Ländern wie der Schweiz ist der Schlüssel zum Glück meist nicht der Besitz materieller Dinge. Mit mehr Besitz führen wir nicht automatisch ein besseres Leben. Und doch werden wir zum Konsum getrieben. Die Unternehmen bringen ständig neue Produkte auf den Markt. Und wir werden dazu verleitet, uns mit anderen zu vergleichen und etwas Besseres haben zu wollen. Das ist harte Arbeit für die Anbieter in einem gesättigten Markt. Aber sie zahlt sich aus: Der Konsum wächst seit Jahren an, nur selten gibt es Einbrüche wie etwa während der Coronapandemie.

**Wir schaffen ein Überangebot in der Multioptionengesellschaft – und sind dann überfordert bei der Auswahl. Wie passt das zusammen?**

Mehr Vielfalt suggeriert immer auch, dass es noch etwas anderes, Attraktiveres gibt. Doch aus der Freude an der Wahl kann rasch eine Qual der Wahl werden. Eine Auswahl freut die Menschen, wenn das Angebot überschaubar ist und es vernünftige Kriterien für die Kaufentscheidung gibt. Wenn ich mich jedoch unter Zeitdruck für ein Angebot entscheiden muss, das ich gar nicht durchschaue, dann macht mich das unglücklich.

**Zum Beispiel der Frust vor dem Joghurtgestell mit der unüberschaubaren Anzahl an Geschmacksrichtungen.**

Genau. Die Anbieter kreieren häufig eine Pseudovielfalt, indem sie die Zahl der Produkte künstlich erhöhen und uns so zum Ausprobieren neuer Sorten animieren. Viele dieser Produkte verschwinden jedoch nach kurzer Zeit wieder, weil sie sich im Markt nicht durchsetzen können.

**In Ihrem Buch «Der Wachstumszwang» beschreiben Sie, dass unser Wirtschaftssystem alles tut, um die Sättigung der Märkte zu verhindern und immer neue Bedürfnisse zu schaffen. Sind wir damit Gefangene unseres selbst geschaffenen Systems?**

Lange Zeit war das kein Thema. Die Menschen strebten nach einem besseren Leben und kamen meist auch zu mehr materiellem Wohl-

stand. Heute sind diese Bedürfnisse weitgehend erfüllt, zudem ist unsere Gesundheit besser, wir leben länger. Erst langsam erkennen wir, dass es nicht mehr wir Konsumenten sind, die die Wirtschaft mit unseren Bedürfnissen vorantreiben. Sondern die Wirtschaft, die uns antreibt mit ihren Anforderungen für mehr Wachstum.

**Wenn nicht Gefangene, dann also zumindest Getriebene. Ausweg ausgeschlossen?**

Die kapitalistische Wirtschaft, wie wir sie seit dem Ende der industriellen Revolution kennen, funktioniert nur, wenn sie wächst. Denn die Gewinne der Unternehmen sind an dieses Wachstum gekoppelt. Und die Unternehmen sind gezwungen, Gewinne zu realisieren, um zu überleben. Ein Stagnieren auf einem bestehenden Niveau ist hier keine Option. Denn wenn nicht eine Mehrheit der Unternehmen Gewinne erzielt und damit die Dynamik weiter nach oben treibt, entsteht eine Dynamik nach unten, es kommt zu einem Schrumpfungsprozess. Wenn Firmen weniger Gewinn erzielen als andere, werden sie abge-

**«Wenn es nur Menschen wie mich gäbe, läge die Wirtschaft wohl schon lange am Boden.»**

hängt und gehen früher oder später in Konkurs. Sie fallen damit auch als Nachfrager für Investitionsgüter weg, dadurch erhalten wiederum andere Unternehmen Probleme, es kommt zu Entlassungen und so weiter. Das Wachstum rührt also nicht daher, dass die Menschen so unersättlich oder die kapitalistischen Unternehmen so gierig sind, sondern es ist letztlich ein Erfordernis des Systems.

**Trotzdem ist Wachstum für viele eine Frage von gut oder schlecht.**

Über lange Zeit wurde das Wirtschaftswachstum als etwas Positives gesehen, weil es einen enormen allgemeinen Wohlstand mit sich brachte. Das hat sich geändert. Heute sehen wir zunehmend die erheblichen Probleme, die das Wachstum mit sich bringt, etwa im Bereich Umwelt und Klima. Das Wachstum wird deshalb verstärkt infrage gestellt.

**Ein unendliches Wachstum in einer endlichen Welt – ein unlösbares Dilemma?**

Dieser Widerspruch hat sich über lange Zeit nicht so gezeigt, weil das Wachstum lokal war und immer neue Orte mit Ressourcen entdeckt und erschlossen wurden. Heute sind wir jedoch in einer globalen Wachstumswirtschaft angelangt, wo sich auch die Probleme global stellen. Das Dilemma wird also tatsächlich immer grösser ...

**... und der Ruf nach einer Entkopplung von Wachstum und Ressourcenverbrauch lauter.**

Aktuell zelebrieren wir die Illusion, dass wir das Wachstum entkoppeln können vom Rohstoffverbrauch und den Umweltemissionen – Stichwort: Klimaneutralität. Das ist aber nicht so einfach, wie wir es uns vorstellen. Wir sehen das auch an den aktuellen Zahlen zum weltweiten Energieverbrauch und den CO<sub>2</sub>-Emissionen – die steigen weiter an. Eine Entkopplung mag zwar scheinbar funktionieren, wenn wir in der Schweiz die Klimaneutralität anstreben und unsere lokalen Emissionen reduzieren; wir vergessen dabei aber die graue Energie, die in allen Produkten steckt und die wir mit importieren.

**Wirtschaft und Nachhaltigkeit – eine problematische Paarbeziehung?**

Es ist sicher möglich und richtig, dass sich die Wirtschaft weiter Richtung Nachhaltigkeit bewegt. Wir dürfen uns nur nicht blenden lassen, etwa bei der Umstellung auf erneuerbare Energien. Auch die Herstellung von Windrädern und Solaranlagen ist sehr materialintensiv. Netto-Null ist eine viel grössere Herausforderung, wenn sämtliche Faktoren miteinbezogen werden.

**Kann die Wirtschaft selbst zu mehr Nachhaltigkeit finden oder muss die Politik Paartherapeutin sein?**

Die Wirtschaft tendiert ohne Einflussnahme von aussen immer zu einem möglichst starken Wachstum. Politische Eingriffe sind also unausweichlich, wenn etwas verändert werden soll. Es braucht hier Massnahmen auf verschiedenen Ebenen, etwa über die Preisfestlegung oder die Besteuerung des CO<sub>2</sub>-Ausstosses.

**Politische Entscheidungen bedeuten oft Verpflichtungen oder Verbote.**

Es gibt auch liberalere, wirtschaftsnahe Ideen und Modelle, um Ziele zu erreichen, etwa Lenkungsabgaben. Am Ende resultiert ein Mix.

**Können auch technische Innovationen Schub verleihen für mehr Nachhaltigkeit?**

Grundsätzlich schon. Allerdings: Auch technische Innovationen werden entwickelt, um damit Gewinne zu erzielen, sie sind genauso Teil der Wachstumswirtschaft. Der Green New Deal wird uns als Win-win-Situation verkauft. Doch ich bin sehr skeptisch, ob das so einfach funktioniert.

**Und die Digitalisierung? Kann sie dazu beitragen, Materialflüsse und Schadstoffe zu reduzieren, ohne unseren Konsum zu bremsen?**



**«Erst wenn ich verzichte, habe ich nachher auch Freude beim Stillen meiner Bedürfnisse.»**

Sie kann sicher einen Beitrag dazu leisten. Nicht vergessen dürfen wir aber den sogenannten Rebound-Effekt: Wenn etwas effizienter und einfacher erhältlich wird, wird es auch billiger. Damit steigt wiederum die Nachfrage bei den Konsumentinnen und Konsumenten. Und schon hat sich der Gewinn für die Umwelt wieder reduziert.

**Modelle eines alternativen Wirtschaftens suchen den Gewinn auf beiden Seiten. Etwa die Kreislaufwirtschaft, die das System der Verbrauchs- und Wegwerfgesellschaft ablösen will und auf Wiederverwertung setzt.**

Die Kreislaufwirtschaft ist ein Teil der Bestrebungen zur Entkopplung von Ressourcenverbrauch und Umweltemissionen. In einem gewissen Umfang lässt sich dieses Modell sicher realisieren. Allerdings beinhaltet es auch den Aspekt der Suffizienz, also das Halten eines gewissen Niveaus und das Setzen von Grenzen. Und dies passt nicht in unser Wirtschaftssystem.

**Mit weniger auskommen will auch die sogenannte «frugale Innovation». Diese propagiert einfachere Produkte mit weniger Funktionen. Sie sollen weniger ressourcenintensiv sein und trotzdem die Kundenbedürfnisse befriedigen. Ist das die Zukunft?**

Ich glaube nicht, dass dieses Modell funktioniert, zumindest nicht in unserer westlichen Welt. Denn die Wirtschaft ist ja gerade darauf ausgerichtet, dass sie immer noch mehr verspricht. Zwar erhöhen mehr Funktionen tatsächlich nicht unbedingt den Nutzen von Produkten. Oft resultieren stattdessen sogar mehr Komplexität und Nachteile für die Konsumentinnen oder Benutzer, etwa wenn in einer Küche nicht mehr auf Anhieb klar ist, wie ein Herd bedient werden muss. Allerdings geht es oft gar nicht darum, ob die Benutzer die Funktionen auch tatsächlich benötigen. Mit den zusätzlichen Funktionen ist mehr Prestige verbunden, sogar in einer Küche. Es werden also relative Bedürfnisse adressiert; wir wollen andere beeindrucken durch Produkte, die uns gar nicht mehr bringen.

**Können wir den ökonomischen Imperativ des «Immer-Mehr» etwas mässigen?**

Ja, und ich glaube auch, dass das nötig ist. Denn unsere Wirtschaft funktioniert durchaus mit einem kleineren Wachstum. Das zeigt etwa Japan, das wirtschaftlich seit Jahrzehnten nur sehr wenig wächst, aber trotzdem eine erfolgreiche Nation ist. Allerdings bedingt das auch, dass wir unsere Ansprüche bezüglich Rendite etwas herunterschrauben.

**Herunterfahren und Mass halten: Ist das auch die richtige Devise für uns Individuen?**

Ja, das ist durch Studien belegt: In hoch entwickelten Ländern werden Menschen mit zusätzlichem Wirtschaftswachstum nicht zufriedener. Gemäss dieser Erkenntnis würde es bei uns keinen Sinn mehr machen, immer noch mehr materiellen

Wohlstand anzustreben. Unter dem Gesichtspunkt der Nutzenmaximierung wäre mehr Freizeit ökonomischer.

**Das persönliche Glück durch Genügsamkeit – tönt nach einem Ratgebertitel ...**

... und stimmt doch. Für viele wäre mehr Genügsamkeit wohl effektiv ein grosses Glückspotenzial. Vor allem, wenn ich sie kombiniere mit gelegentlichem Verzicht. Denn erst wenn ich verzichte, habe ich nachher auch Freude beim Stillen meiner Bedürfnisse. Es ist kein Zufall, dass alle Kulturen und Religionen Elemente des Verzichts, des Fastens oder der Enthaltung kennen. In unserem heutigen Alltag ignorieren wir diese Erkenntnis jedoch meist. Stattdessen zielen alle Botschaften des besseren Lebens auf ein «Noch-Mehr». Und es wird ständig postuliert, dass gut nicht gut genug ist. Trotzdem laufen wir mit unzufriedenen Gesichtern durch unsere Luxuswelt.

**Haben Sie für sich den Weg gefunden zum bescheideneren Glück?**

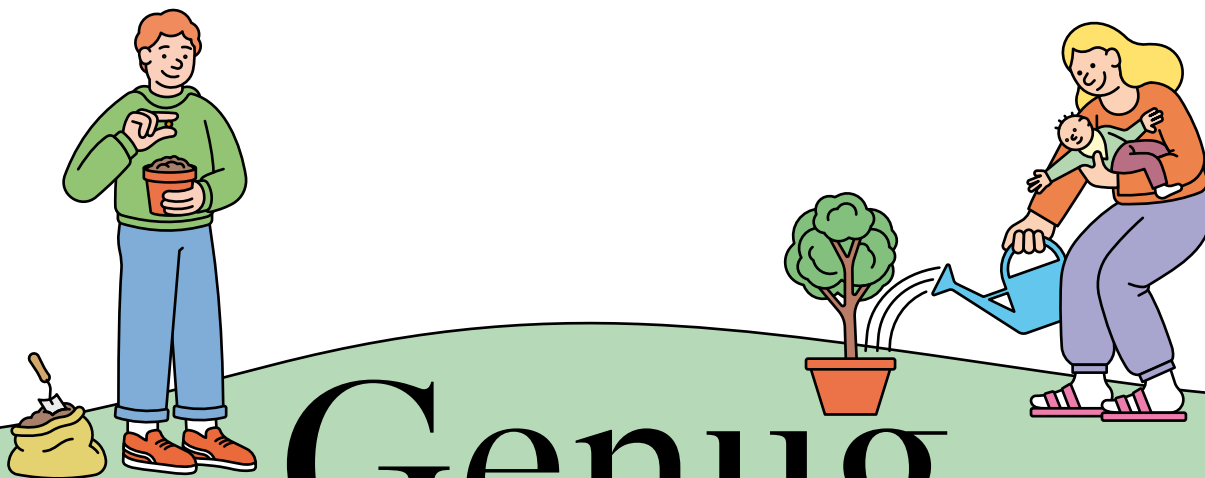
Wie eingangs gesagt, hilft es mir, dass ich nicht so anfällig bin für materielle Versuchungen. Viel wichtiger für mein persönliches Wohlbefinden sind soziale Kontakte und eine erfüllende und sinnstiftende Arbeit.

## Ökonom und Glücksforscher

**Mathias Binswanger ist Professor für Volkswirtschaftslehre an der Hochschule für Wirtschaft der Fachhochschule Nordwestschweiz (FHNW) in Olten und Autor mehrerer Bücher («Der Wachstumszwang», «Die Treitmühlen des Glücks»). Er erforscht die Bedeutung des Wachstums in modernen Wirtschaften und fragt nach dem Zusammenhang von Einkommen und persönlichem Glück.**

## Nachhaltigkeit gehört zum Geschäftsmodell

**Neben dem Versorgungsauftrag für die Zürcher Bevölkerung und Wirtschaft und dem Unterstützungsauftrag im sozialen und kulturellen Bereich ist der Nachhaltigkeitsauftrag die dritte Dimension des Leistungsauftrags der Zürcher Kantonalbank. Die Bank ist deshalb bestrebt, ihre Aktivitäten mit einer nachhaltigen Entwicklung in Einklang zu bringen und transparent auszuweisen. Sowohl der Betrieb der Bank als auch das Anlage-, Versorgungs- und Finanzierungsgeschäft richten sich nach international anerkannten Kriterien und Dimensionen.**



# Genug gearbeitet?

Viele träumen von der vorzeitigen Pensionierung. Diese ist jedoch teuer: Für jedes vorbezogene Jahr reduziert sich die Pensionskassenrente um 6 bis 7 Prozent. Wie also lässt sich die Frühpension über das gesamte Berufsleben hinweg optimal vorbereiten? Roman Schwarz, Leiter Finanzberatung bei der Zürcher Kantonalbank, weiss Rat.

**Text: Simona Stalder**  
**Illustration: Joël Roth**

## 20 – 30 Jahre

### Säule 3a aufbauen

«Je früher Sie mit dem Aufbau der Säule 3a anfangen, desto besser. Voraussetzung für Beiträge an die Säule 3a ist ein AHV-pflichtiges Einkommen. Die Beiträge dürfen steuerlich in Abzug gebracht werden. Zahlen Sie deshalb jedes Jahr in die Säule 3a ein, auch wenn Sie den jährlichen Maximalbetrag für Arbeitnehmende mit Pensionskassenanschluss von derzeit 7'056 Franken nicht erreichen. Investieren Sie das Guthaben in Wertschriftenfonds, um Ihre Rendite langfristig zu optimieren und den Effekt der Inflation zu mindern. Eröffnen Sie mehrere Säule-3a-Konti, damit Sie Ihr Guthaben im Alter gestaffelt beziehen und so die Steuerprogression brechen können.»

### AHV-Lücken vermeiden

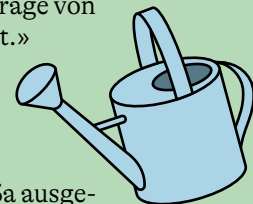
«Jedes Jahr, in dem Sie keine AHV-Beiträge leisten, führt später zu einer Rentenkürzung. Nachzahlungen sind möglich, jedoch nur für die letzten fünf Jahre. Leisten Sie deshalb in Jahren, in denen Sie nicht erwerbstätig sind – weil sie etwa ein Studium absolvieren – Beiträge für Nichterwerbstä-

tige. Diese richten sich nach dem Vermögen und einem allfälligen Renteneinkommen (Hinterlassenenrente, Stipendien etc.) und betragen derzeit mindestens 514 Franken pro Jahr. Verheiratete Personen müssen keine Beiträge einzahlen, sofern ihr/e Partner/in erwerbstätig ist und Beiträge von mindestens 1'028 Franken pro Jahr leistet.»

## 30 – 40 Jahre

### Fürs Alter sparen

«Haben Sie die Möglichkeiten der Säule 3a ausgereizt, sollten Sie einen Teil der verbleibenden freien Mittel zur Seite legen. Diese Ersparnisse helfen Ihnen später, die Jahre zwischen Frühpensionierung und ordentlichem Rentenalter zu überbrücken und allfällige Rentenkürzungen abzufedern. Investieren Sie einen Teil Ihres Vermögens in Wertschriftenfonds, um die Rendite zu optimieren. Auch mit moderaten monatlichen Sparbeträgen lässt sich so über die Jahre ein kleines Vermögen aufbauen. Überprüfen Sie ergänzend Ihre laufenden Kosten regelmässig auf Sparpotenzial und stecken Sie die frei werdenden Mittel in die Altersvorsorge.»





## 40–50 Jahre

### Hypothek einbeziehen

«Erwerben Sie Wohneigentum, sollten Sie bereits beim Abschluss der Hypothek planen, wie Sie diese amortisieren, damit sie auch nach der Aufgabe Ihrer Erwerbstätigkeit finanziell noch tragbar ist. Kommt für Sie im Alter der Umzug in eine kleinere Immobilie infrage, sollten Sie bei einer Erneuerung der Hypothek die Laufzeit entsprechend wählen. Rückt die Frühpensionierung näher, kann eine Aufstockung der Hypothek sinnvoll sein, um mit dem frei werdenden Vermögen die Zeit zwischen Frühpensionierung und ordentlichem Rentenalter zu überbrücken.»

### Einkäufe in die Pensionskasse tätigen

«Mit freiwilligen Einkäufen in die Pensionskasse (PK) lassen sich künftige Altersleistungen erhöhen. Sie sind jedoch nur möglich, wenn Beitragslücken bestehen. Ob Sie Einkäufe tätigen dürfen, entnehmen Sie Ihrem persönlichen Vorsorgeausweis. Klären Sie zudem, ob Ihre PK zusätzliche Einkäufe als Vorbereitung einer Frühpensionierung erlaubt. Die Einkäufe dürfen Sie grundsätzlich steuerlich abziehen. Um die Steuerersparnis zu maximieren, sollten Sie sie auf mehrere Jahre verteilen.»

## 50–60 Jahre



### Fachperson beiziehen

«Spätestens mit 50 Jahren sollten Sie Ihre finanzielle Situation im Hinblick aufs Alter von einer Fachperson prüfen lassen. Zeichnen sich Vorsorgelücken ab, sind diese so weit möglich zu schliessen. Am effektivsten ist es häufig, die laufenden Ausgaben zu reduzieren und so den Sparbetrag fürs Alter zu erhöhen. Zudem lässt sich prüfen, ob die Rendite auf dem vorhandenen Vermögen optimiert werden kann. Dabei gilt: Je höher die Rendite einer Anlage, umso höher ist in der Regel auch das damit verbundene Risiko in Form negativer Wertschwankungen. Weitere Möglichkeiten sind, die Lebenskosten im Alter zu reduzieren, die Frühpensionierung aufzuschieben oder eine Teilpensionierung anzustreben.»

## Vor der Frühpensionierung

### Bezug der Leistungen planen

«Beziehen Sie Ihre Vorsorgegelder gestaffelt, um die Steuern zu minimieren, die bei der Auszahlung anfallen. Guthaben in der Säule 3a sowie auf Freizügigkeitskonten können Sie bereits fünf Jahre vor dem ordentlichen Pensionsalter beziehen. Die AHV-Rente kann – mit Abschlägen – bis zu zwei Jahre vorbezogen und – mit einem Rentenzuschlag – bis zu fünf Jahre aufgeschoben werden. Auch PK-Renten lassen sich, ebenfalls mit Abschlägen, in der Regel vorzeitig beziehen. Sie werden zum Zeitpunkt der Pensionierung fällig. Das PK-Guthaben können Sie auch einmalig als Kapital beziehen. Lassen Sie sich zu dieser Option von einer Fachperson beraten. Beachten Sie die Anmeldefristen für den Bezug der Leistungen.»

## Gut beraten



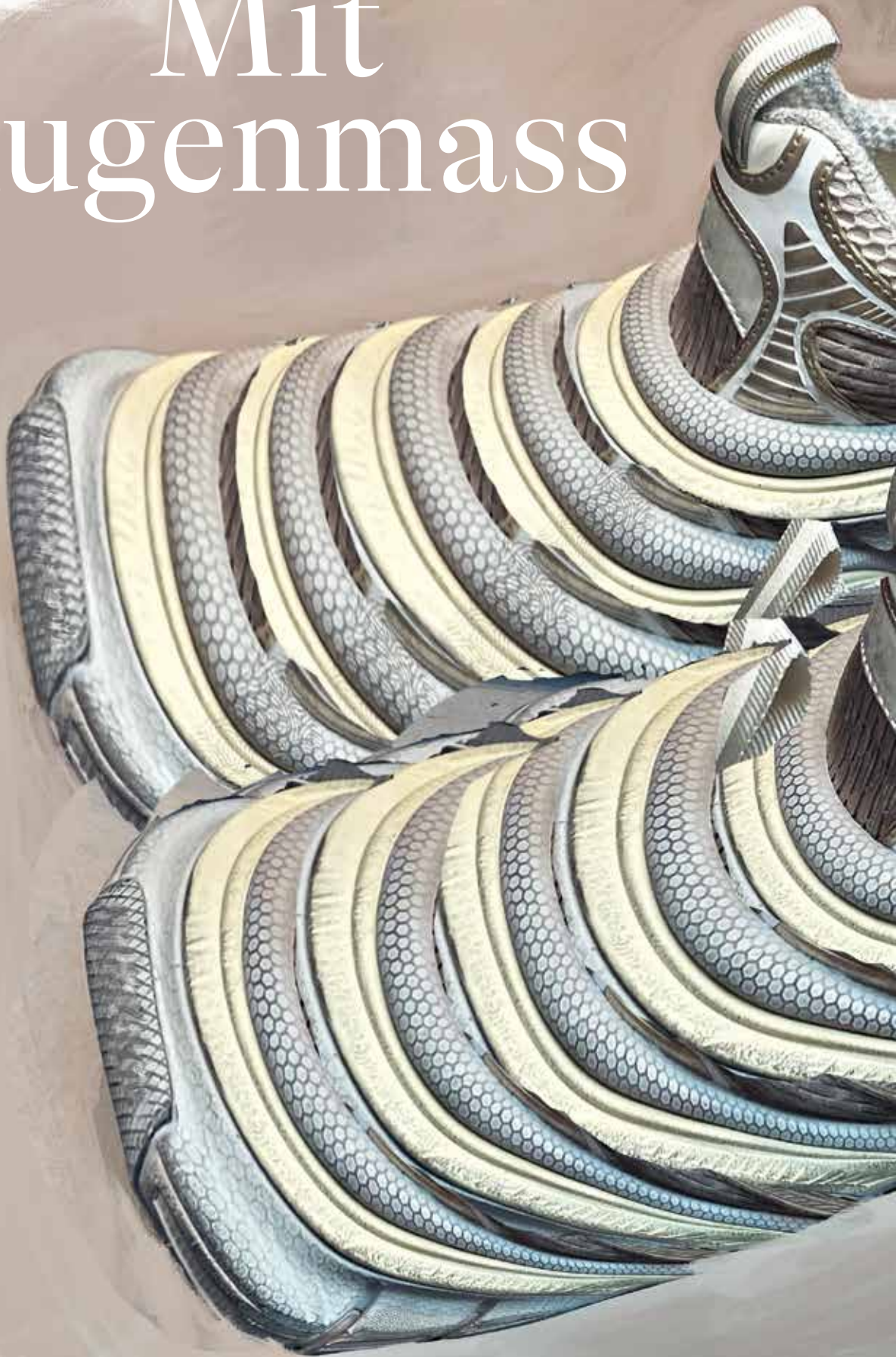
Sie möchten wissen, ob für Sie eine Frühpensionierung möglich ist? Mit ZKB Pensionierung Compact bieten wir Ihnen eine persönliche und kostenlose Basisberatung. In einem rund einstündigen Gespräch gewinnen Sie Klarheit über Ihre Vorsorgesituation und erhalten eine Dokumentation mit passenden Massnahmen zur Optimierung Ihrer Altersvorsorge.

ZKB.CH/COMPACT



Roman Schwarz (44) leitet die Finanzberatung der Zürcher Kantonalbank. Sein Team begleitet Sie in verschiedenen Lebenssituationen: bei der Absicherung Ihrer Familie, der Planung Ihrer Pensionierung, der Regelung Ihres Nachlasses sowie beim Optimieren Ihrer Steuerbelastung. [zkb.ch/vorsorge](http://zkb.ch/vorsorge)

# Mit Augenmass



8001 zürich





Wie viel brauche ich? Was ist genug? Wann ist es zu viel? Durch Zürich streifend, stellte sich Künstler Patrick Hari diesen Fragen und stiess auf Resonanz. Ein innerer Dialog in Bildern.

8048 Zürich





WETTBEWERB

# Erkennen Sie diesen Ort?



Zeichner Ingo Giezendanner war im Kanton Zürich unterwegs. Wissen Sie, wo er diese Szene eingefangen hat? Nehmen Sie bis am 31. Januar 2024 an unserem Wettbewerb teil. Wir verlosen 3x2 Tickets für das Literaturfestival «Die Rahmenhandlung», welches vom 30. Mai bis 2. Juni 2024 in Zürich stattfindet.

Auflösung zur letzten Ausgabe: Im «ZH» 2/23 war an dieser Stelle die Sandsteininformation «Chöpfi» in Winterthur abgebildet.

ZKB.CH/ZH





# Befähigt in der digitalen Welt

Woran sollen sich junge wie ältere Mediennutzerinnen und -nutzer in Zeiten von «Fake News» und künstlicher Intelligenz orientieren? Was dürfen sie glauben und was sollten sie bezweifeln? Zwei Experten sehen Medienkompetenz als Schlüsselqualifikation in der digitalisierten Gesellschaft.

Text: Patrick Steinemann  
Bilder: Raffinerie

Es führt und verführt, es bildet ab und aus, es spricht und widerspricht: Das kleine Wunderding namens Smartphone ist aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken, denn es erweitert unsere reale Umgebung stets um ein Vielfaches an medialen Räumen. «Wir leben heute in einer digitalisierten Mediengesellschaft», bringt es Daniel Süss, Professor für Medienpsychologie an der ZHAW, auf den Punkt. «Unsere Welterfahrung geschieht zu einem grossen Teil durch Medien – und deshalb ist Medienkompetenz eine Grundvoraussetzung, um

sich als vollwertiges Mitglied der Gesellschaft in einem hybriden Umfeld bewegen zu können.»

Doch werden die Anforderungen an die Mediennutzerinnen und Mediennutzer immer grösser: Die künstliche Intelligenz generiert Texte, Algorithmen erschaffen Bilder – beides macht die Abschätzung der Glaubwürdigkeit immer schwieriger. Beim Surfen im Netz stellt sich dadurch die Vertrauensfrage immer häufiger. «Gesunder Menschenverstand und blosser Augenschein genügen heute nicht mehr», sagt Süss.

8050 Zürich



Ein solches Bild resultiert, wenn die künstliche Intelligenz «Midjourney» Menschen zeigen soll, die das Nashorn vor dem ZKB-Sitz an der Zürcher Bahnhofstrasse fotografieren.



So stellt sich «Midjourney» den Greifensee vor. Ein Bild des realen Sees diente der KI als Grundlage. Trotzdem ist das Werk diesem nur vermeintlich ähnlich.

«Wir müssen Technologiekenntnisse haben, Strategien und Interessen von Akteuren erkennen können und die Chancen und Risiken unseres eigenen medialen Handelns permanent abwägen.»

### Informationen filtern, Gefahren erkennen

Während Erwachsene auf den stetig wachsenden Erfahrungsschatz ihres Nutzerverhaltens zurückgreifen können, sind Kinder und Jugendliche vom Lebensstart an gefordert. Den kompetenten und verantwortungsbewussten Umgang mit digitalen Medien sieht deshalb auch Daniel Betschart, Programmverantwortlicher Medienkompetenz bei Pro Juventute, als Schlüsselkompetenz: «Junge Menschen gehen den digitalen Lebensalltag zwar offener und spielerischer an als Erwachsene. Aber auch sie müssen sich entsprechende Skills aneignen, lernen, Informationen zu filtern und Gefahren zu erkennen.»

Die Basis dafür legt das Modul «Medien und Informatik» im Lehrplan 21 der Schule. Gemäss Betschart sind hier vier Grundbausteine zentral: die Methodenkompetenz (das Wissen, wie etwas funktioniert), die Sachkompetenz (das technische Wissen inklusive Risikoabwägungen), die Selbstkompetenz (wie nutze ich Medien) und die Sozialkompetenz (das Wissen über die Zusammenarbeit in der digitalen Welt). Als Ergänzung zu den schulischen Angeboten ist Pro Juventute vor allem in den letzten beiden Bereichen aktiv: «Unser Ziel ist es, dass sich Kinder und Jugendliche psychisch gesund entwickeln können», sagt Betschart. Pro Juventute bietet deshalb neben Workshops in Schulklassen auch Veranstaltungen für Eltern und Grosseltern an (siehe Box). Thematisiert werden etwa der Umgang mit Social Media und den

darin verbreiteten Selbst- und Fremdbildern, «Fake News» oder teilweise radikalen Meinungen. Oder die zunehmende Nutzung von digitalen Bezahl diensten und die dafür nötige Finanzkompetenz. Aber auch die Verhaltensregeln in der Familie bezüglich Bildschirmzeit kommen zur Sprache. «Eltern sollen vor allem offen sein und verstehen, dass die Aneignung von Medienkompetenz ein fortlaufender Prozess ist», sagt Betschart.

Grundsätzliche Offenheit und Lernbereitschaft, aber auch ein Sensorium für Risiken und Gefahren: Dies sind für die Medienfachmänner Betschart und Süss die wichtigsten Elemente von Medienkompetenz bei Jung und Alt. Und vor allem eine «Digital Life Balance»: ein gesundes Verhältnis von On- und Off-Zeit, um sich selbst nicht zu verlieren in einer der vielen reizüberfluteten digitalen Welten.

## Partnerschaft mit Pro Juventute

Als Bank der Zürcherinnen und Zürcher setzt sich die Zürcher Kantonalbank auch für gesellschaftliche Anliegen ein. So engagiert sich die Bank als Hauptpartnerin für das Programmangebot «Medienkompetenz» bei Pro Juventute. Dadurch werden sämtliche Elternveranstaltungen zu diesem Thema im Kanton Zürich kostenlos angeboten. Davon profitieren alle: Privatpersonen wie Elterngremien gleichermaßen.

ZKB.CH/PROJUVENTUTE

8165 Schöffliisdorf



Neben der klassischen  
Wartung der Feuerungs-  
anlagen bieten die Spezialis-  
ten häufig auch diese  
Dienstleistungen an:  
Lüftungsreinigung, Kamin-  
bau, Brennerservice,  
Solarinstallationen, Solar-  
reinigungen oder  
Dachdeckerarbeiten.



# Die Vielseitige

Schon im Mittelalter befreien Kaminfeger Schornsteine von Russ und sorgen dafür, dass sicher geheizt und gekocht werden kann. Heute passt sich der Berufsstand dem Wandel in der Heizsystembranche klug an. Die Kaminfegermeisterin Jennifer Weber (35) aus Schöfflisdorf gibt einen Einblick in ihr vielseitiges Tun.

Text: Severin Krobisch  
Fotos: Severin Jakob

Seit den 1970er-Jahren sammelt die Kaminfeger-Familie Weber Öfen, die im Zuge von Renovationen und Sanierungen ausgebaut werden. Auch diese Tradition führt Jennifer Weber fort. Rund 15 Modelle zieren derzeit den Betrieb im Hinterdorf und das Mehrgenerationen-anwesen im Unterdorf von Schöfflisdorf.



8165 Schöfflisdorf



Die Grundausstattung zur Kaminreinigung ist seit je ein Kaminbesen. Die Konstruktion ist einfach – das Reinigungselement ist an einem langen Seil befestigt, zusammen mit einem Zuggewicht. Doch die Reinigungswerkzeuge entwickeln sich technisch stark weiter, werden handlicher, sind auch mal akkubetrieben.

Die traditionelle Arbeitskleidung samt besticktem Halstuch und Zylinder aus Maulwurfspelz trägt Jennifer Weber zu manchen Branchentreffen und beim Spalierstehen an Hochzeiten. Nach ihrer Ausbildung stieg sie 2008 in den elterlichen Betrieb ein. 2018 folgte die Meisterprüfung. Seit 2022 führt sie das Geschäft in 4. Generation.



Cheminées sind in Privathaushalten weiterhin beliebt. Alle fünf Jahre empfiehlt sich eine Kontrolle, wenn nötig auch eine Reinigung der Anlage. Die Kaminfegermeisterin, ihre zwei Fachkräfte und der Lernende beraten Haushalte auch im Umgang mit Feuer. Tipp: Scheite von oben nach unten abbrennen lassen!

8165 Schöffliisdorf





Bei verschmutzten Ölfeuerungen fällt Kondenswasser an. Solches Neutralisationsgranulat bindet das Kondenswasser und leitet es ab. Die Boxen mit dem Granulat müssen regelmässig gereinigt und bei Bedarf neu befüllt werden. Wartungsarbeiten wie diese machen rund die Hälfte aller Aufträge aus – auch Weber bietet sie an.

Duschen auf Arbeitszeit: Jeder Betrieb stellt für seine Mitarbeitenden geschlechtergetrennte Duschen bereit. Die Frage, wie sie den Russ abends wieder loswerden, beantwortet Weber so: «Mit Kernseife und Kupferschwamm.»

## Kantonal organisiert

Die Schweizer Kaminfege- rinnen und Kaminfege- sind in 23 Kantonal- verbänden organisiert. Der Zürcher Kaminfege- meister-Verband umfasst 50 Mitglieder.

## Sauber und sicher

Feuerungsanlagen werden in sinnvollen Intervallen gereinigt. Das sorgt für einen sicheren Betrieb, weniger Energiever- brauch und -kosten und verlängert die Lebens- dauer der Anlagen.

## Wandel beim Heizen

Gemäss Bundesamt für Statistik heizen im Kanton Zürich gut 40 Prozent der Haushalte mit Öl, 25 Prozent mit Gas und 7 Prozent mit Holz. Wärmepumpen (20 Prozent) und Fernwärme (5 Prozent) holen auf (Stand 2022).



# Ortswechsel

Mit jedem Jahreszeitenwechsel verändern sich die Orte und mit den Orten auch die Menschen. Eine Geschichte über grosse und kleine Veränderungen und die Kindheits-erinnerungen, die man damit hinter sich lässt.

Text: Rebecca Gisler  
Illustration: Eleanor Taylor

8915 Hausen a. A.

Die schulfreien Wintertage verbrachten die Geschwister bei einer abgelegenen Hütte, an deren Dachrinne sich Eiszapfen bildeten. Am Baum neben der Hütte war eine Schaukel angebracht. Die Fenster der Hütte waren von innen durch Vorhänge abgedeckt, was auf menschliches Leben hätte hindeuten können, jedoch war in all den Jahren noch nie ein Mensch in der Nähe der Hütte gesehen worden. Je höher der Schnee lag, desto näher lag das Dach der Hütte an der Schneeoberfläche, sodass die beiden Kinder vom Schnee aufs Dach klettern und sich vom Dach in den Schnee fallen lassen konnten. An manchen Tagen spielten sie mit Skirennfahrfiguren aus Plastik, die die beiden Kinder im Schnee verschwinden liessen, um sie dann wieder



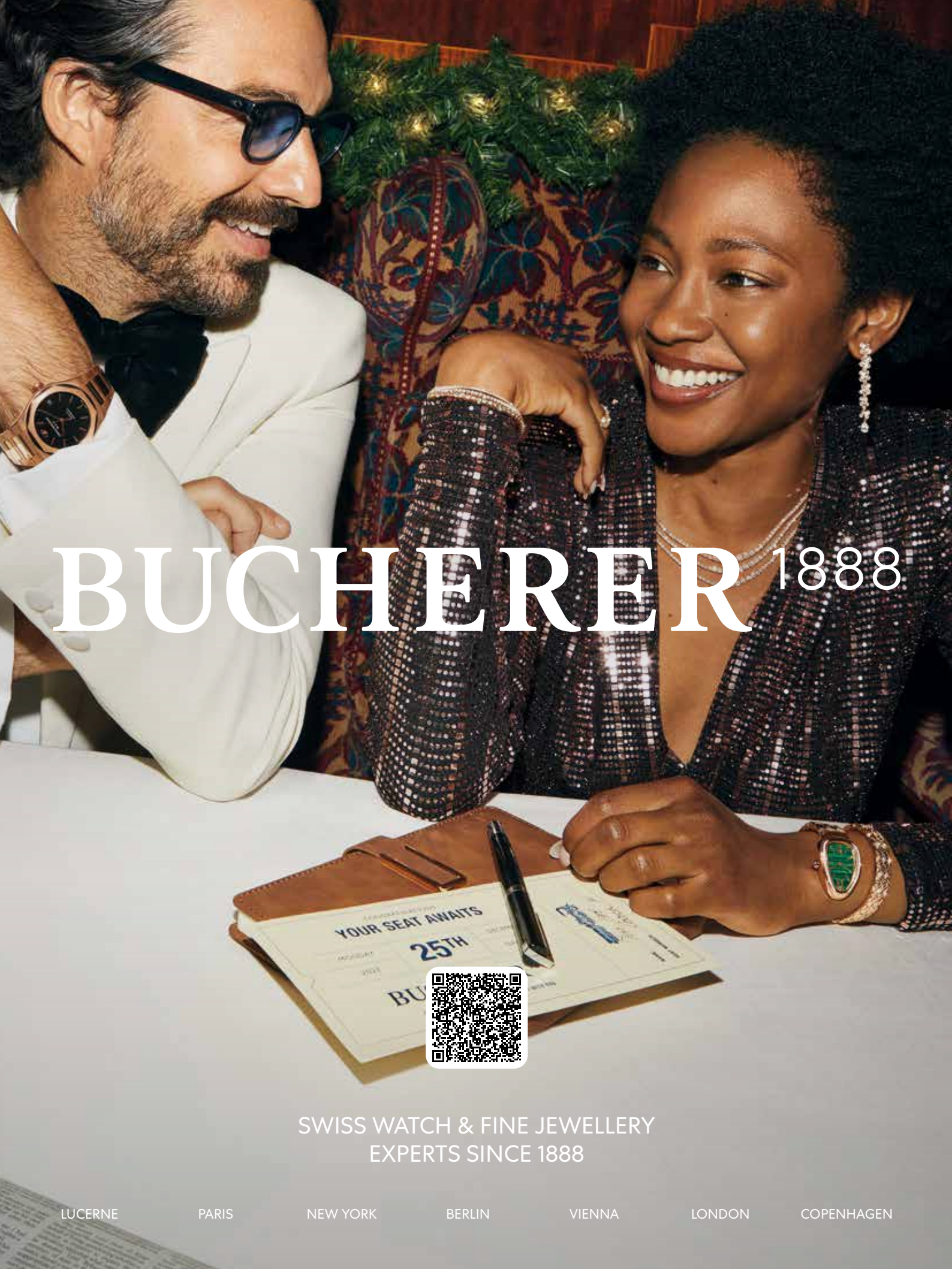
auszugraben. Eines Abends, als sich die Geschwister auf den Weg nach Hause machen wollten, merkten sie, dass eine der Figuren fehlte. Ergebnislos wühlten sie die Schneedecke auf, bis sie sich erschöpft entschlossen, erst am nächsten Tag weiterzusuchen. Am nächsten Tag war die Skirennfahrfigur aber wieder nicht zu finden. Und so blieb es, den ganzen Winter bis Mitte März. Mitte März hatte die Mutter einen grossen Umzug angekündigt und die Kinder hatten die Ausgrabungen aufgegeben. Hie und da ruhten sie sich aus und schauten auf die Nebeldecke, unter der sich das kleine Dorf verbarg, das Dorf, in das sie bald ziehen würden. Und als es endlich Frühling geworden war und auf den Ästen des bis anhin völlig trockenen Baumes, an dessen klare Konturen vor einem hellen Hintergrund man sich seit vielen Monaten gewöhnt hatte, grüne Knospen auftauchten, als die Nachbarn nach Jauche und saurer Milch rochen, als sich die Umzugskisten vor dem Haus stapelten, gingen die Geschwister ein letztes Mal zur Hütte und setzten sich auf die Schaukel. «Man sagt, dass ein Vogel mit den Flügeln schlägt, um vorwärtszukommen, und dass dabei der Wind immer auf den schwersten



Teil seines Körpers trifft, das heisst auf den Unterbauch, auf das Herz», sagte das eine Kind. «Oder auf den grossen Zeh», sagte das andere Kind, welches sich bückte und in jenem Moment von der Schaukel aus zwischen der Fensterscheibe und dem Vorhang der Hütte die verloren geglaubte Skirennfahrfigur stehen sah. Das Kind erschrak und sagte zu seinem Geschwister: «Jetzt lass uns ins Dorf ziehen.»



Rebecca Gisler (32) studierte am Schweizerischen Literaturinstitut in Biel. Sie hält einen Master in «Création littéraire» der Universität Paris. Ihr Debütroman «Vom Onkel» (2022, Atlantis), den sie auf Deutsch und Französisch verfasste, wurde für mehrere Literaturpreise nominiert. Rebecca Gisler lebt in Zürich.



# BUCHERER 1888

SWISS WATCH & FINE JEWELLERY  
EXPERTS SINCE 1888

LUCERNE

PARIS

NEW YORK

BERLIN

VIENNA

LONDON

COPENHAGEN





# Super

Das perfekte Snowboard: Daran tüftelt der studierte Industriedesigner Simon Oswald von Kindesbeinen an.

**Text: Rahel Perrot**  
**Foto: Aso Mohammadi**

Als Simon Oswald acht Jahre alt ist, steht er wie gebannt in einem Einkaufszentrum vor einem Fernseher. Er schaut zu, wie ein Mann auf einem Brett mit einer Schnur davor einen Tiefschneehang hinunterfährt. «Das war die Initialzündung», erzählt der heute 48-Jährige. «Mit meinem Vater tüftelte ich an einem ersten Snowboard – ein Reinfall.» Doch Simon Oswald liess nicht locker. Er probierte verschiedene Methoden aus, beschaffte sich da und dort Materialien. Heute verkauft er seine Bretter unter dem Label «Super Snowboards», jedes davon ist ein Einzelstück. Der passionierte Snowboardfahrer begann Mitte der 1990er-Jahre, die Boards auch für andere herzustellen. «Damals konntest du noch im Sommer auf

dem Titlis snowboarden», erinnert er sich. Mittags sei dann aber für die meisten Schluss gewesen, der Schnee war einfach zu nass. «Nur ich, ich fuhr noch dank meines Belags», sagt er lachend. Dies sorgte für Aufmerksamkeit, das Interesse an seinem Snowboard wuchs. Auch Boardercrossbretter für spätere Junioren-Weltmeister und Olympiasieger entwickelte er. Trotzdem: Das Bauen von Snowboards war und ist für ihn «ein grosses Hobby im Nebenerwerb». Zu sehen, wie viel Freude die Menschen auf seinen Brettern haben, sporne ihn seit jeher an. Und: «Ich bin noch nicht zufrieden. Es gibt immer wieder neue Materialien, die ich ausprobieren will.»

[superboards.ch](http://superboards.ch)

# Die Vegi-Trendsetter

Seit 1898 setzen die Hiltls auf vegetarische und pflanzliche Küche. Die Innovationskraft hat dabei in den letzten 125 Jahren nicht nachgelassen.

Text: Othmar Köchle  
Illustration: Sarah Mazzetti

8001 Zürich

Vegetarier sein gehört heute für einen wachsenden Anteil der jüngeren Generation, aber auch für ältere Semester – aus welcher Motivation auch immer – zum guten Stil. Raffinierte fleischlose Gerichte, die über einen Gemüseteller und ein müdes Pastagericht hinausgehen, gehören in jedem Restaurant, das sich an ein urbanes und aufgeschlossenes Publikum richtet, heute zwingend auf die Karte.

Früher war das anders. In den 1970er-Jahren wurde Rolf Hiltl von seinen Klassenkameraden noch regelmässig gehänselt, weil sein Vater ein vegetarisches Restaurant betrieb. Nicht, dass ihn das eingeschüchtert hätte, im Gegenteil: «Als Kind, das in einer Familie gross wurde, die sich bereits seit Generationen ganz selbstverständlich auch vegetarisch ernährt, trieb mich das an, allen zu zeigen, dass diese Gastronomie gesund, vernünftig und zukunftsweisend ist», blickt der Restaurateur auf seine Schulzeit zurück.

## Pioniere der vegetarischen Küche

Diese Haltung muss den Hiltls im Blut liegen. Vor 125 Jahren eröffnete das sogenannte Vegetarierheim & Abstinenzcafé, und damit das erste vegetarische Restaurant Europas, in Zürich. Ambrosius Hiltl, der aufgrund eines Gichtleidens auf vegetarische Ernährung umgestellt hatte und deshalb regelmässiger Gast des Lokals war, übernahm die Geschäftsführung kurz nach der Jahrhundertwende und kaufte den Betrieb 1904. Auch die Liebe mag eine Rolle gespielt haben, heiratete Ambrosius doch schon bald die Küchenchefin Martha Gneupel. Heute gehört es mit der Kronenhalle und dem Zeughauskeller zu Zürichs kulinarischen Wahrzeichen.





## Sich neu erfinden

Um 125 Jahre erfolgreich zu sein, braucht es unternehmerischen Geist, Neugier und die Kraft, sich immer wieder neu zu erfinden, ohne die Identität zu verlieren. Das hat die vier Generationen der Hiltls immer ausgezeichnet. 1931 zum Beispiel wurde das Haus an der Sihlstrasse 28 umgebaut und erhielt im Zuge der Renovation die erste vollelektrische Küche in Zürich. Eindrücklich auch die Entdeckungsfreude von Margrith Hiltl, Teil der zweiten Generation, die bereits 1951 zum Welt-Vegetarierkongress nach Delhi reiste, dort die indische Küche entdeckte und diese mit Begeisterung in die Hiltl-Karte integrierte. Oder Heinz Hiltl, der das Hiltl-Konzept während der 1970er-Jahre vom sehr traditionellen Auftritt in die Neuzeit führte, bis hin zu Rolf Hiltl, der mit ganz neuen Ideen (Kochbüchern, Catering, Kochatelier, Vegi-Metzg, Hiltl Club und vielem mehr) den Namen Hiltl zu einem vielfältigen und bekannten Brand machte.

## Es braucht Widersprüche, um lebendig zu bleiben

Interessant ist Rolf Hiltls Umgang mit den Klischees der Schweizer Fleischküche. Er spielt bewusst mit den Widersprüchen von Tradition und Innovation, Vegetarismus und lieb gewonnenen Fleischklassikern und löst dadurch auch mal Kontroversen aus. Zum Beispiel als er 2013 die Hiltl Vegi-Metzg eröffnete. Die Idee dazu kam ihm in Schanghai, wo die Menschen auf dem Markt – wie in einer Metzgerei – an einer Theke anstehen, um aus einem reichen Angebot von Seitan, Tofu oder Tempeh zu wählen. Die Reaktionen des Zürcher Publikums waren teilweise emotional und in den sozialen Medien gingen die Wellen hoch. Diese Reibung zwischen den Erwartungen an ein vegetarisches Lokal und den «eingefleischten» Traditionen reizt den 58-jährigen Unternehmer: «Das hält mich neugierig und wach und den Namen Hiltl im Gespräch. Gerichte wie Züri-Gschnätzlets, Ghackets mit Hörnli oder Cordon bleu gehören zum kulinarischen Erbe der Schweiz.» Diese Gerichte will Hiltl auf der Karte haben, wenn auch in einer fleischlosen Variante. Mit den Klassikern spreche er eine andere, neue Kundschaft an. «Bei aller Innovation ist es mir sehr wichtig, kulinarische Traditionen ernst zu nehmen und weiter zu pflegen. Gerade beim Essen sind wir Männer oft konservativ.» Sein Ziel sei es, auch die Männer zu begeistern, die Frauen mögen unsere Art von Gastronomie seit Jahrzehnten, meint Rolf Hiltl. «Mit einer Quinoa-Bowl wird der Mann nicht satt. Bei uns kriegt er darum ein Cordon bleu mit einer Stange Bier.»

**Innovative Ideen? Mit einer Finanzierung, einer Hypothek oder einem Leasing durchstarten: Die Zürcher Kantonalbank begleitet Sie in allen Bereichen Ihres Geschäfts mit massgeschneiderten Lösungen.**

**ZKB.CH/UNTERNEHMEN**

PS

# Genug ist das neue Mehr



**Christoph Schenk ist Wirtschaftswissenschaftler und seit 2014 Chief Investment Officer (CIO) der Zürcher Kantonalbank.**

Geht der Mensch in unserer Hochleistungsgesellschaft in sich, gewinnt er neue Sichtweisen. Er besinnt sich auf Liebe, Freundschaft, Harmonie mit der Natur, Gesundheit und Musse. Zudem sehnt er sich im hektischen Alltag nach Entschleunigung und Einfachheit als Gegenpol zum grassierenden Überfluss. Dies im Gleichklang zur Botschaft, dass ein «immer mehr» nicht erstrebenswert ist. Wann ist es somit genug, auch im Hinblick auf endliche Ressourcen?

Das Streben nach mehr hat der Menschheit Wohlstand und Fortschritt gebracht. Ohne den unbändigen Drang, sich weiterzuentwickeln, würden wir noch in Höhlen hausen. Tatsächlich hat es der Mensch bis ins Weltall geschafft und faszinierende Technologien entwickelt, die ohne den Hunger nach mehr schlicht nicht möglich gewesen wären. Dank kühner Träume und umgesetzter Visionen wurde Fortschritt erzielt, der uns heute ein angenehmes Leben ermöglicht. Die Maxime «Genug ist genug» ist in der Diskussion oft die moralische Siegerin, weil Fortschritt und Veränderung stets ihren Preis haben. Nichtsdestotrotz liegt es unwiderruflich in der menschlichen Natur, nach Progress, mehr Effizienz und überhaupt besseren Lösungen zu streben. Diese Eigenschaft in Einklang mit einer Suffizienzwirtschaft zu bringen, ist erstrebenswert, sodass Fortschritt immer auch bessere Bedingungen für die Umwelt und die Gesellschaft bedeutet und ein Genug nicht einem Stillstand gleichkommt.

# Säule 3a eröffnen geht ganz leicht.

Mit frankly, deiner digitalen Vorsorge.



**35.-**

**Gutschein\* auf  
deine Gebühren.**

**ZH35**

\* Nur für frankly Neukunden innerhalb 48h nach erster Kontoeröffnung gültig. Code ist nicht kumulierbar mit anderen Gutscheincodes. Einlösbar bis 31.12.2023. Werbung für eine Finanzdienstleistung. © 2023 Vorsorgestiftung Sparen 3 und Freizügigkeitsstiftung der Zürcher Kantonalbank.

**frankly.**