

gänglich waren. Mit dem Austritt der Bank Thalwil aus der RBA Holding will das Institut jenen Freiraum zurückgewinnen, den es für eine erfolgreiche Entwicklung in der Region benötigt. Der neue Name und ganz allgemein das moderne Erscheinungsbild sind Zeichen des gestärkten Selbstbewusstseins, mit dem die Bank Thalwil zu neuen Ufern aufbrechen will. Die Bank Thalwil hat diese Kraft aber auch nötig, ist es doch erst wenige Wochen her, das die Raiffeisen-Gruppe die Eröffnung einer Filiale an der Gotthardstrasse in Thalwil, in nächster Nähe des Bank Thalwil Hauptsitzes, auf das kommende Jahr angekündigt hat.

Um 19.15 Uhr konnte Peter Herzer die letzte von ihm geleitete Generalversammlung der Bank Thalwil schliessen und zu Apéro und Bankett in den Panoramasaal einladen. Vor dem Dessert unterhielt die "Swiss Military Chaos Schockestra"-Formation die Anwesenden mit einem temperamentvollen Blasmusikkonzert. *René Kummer*

Marketing beeinflusst Ernährungsverhalten

Irritiert beobachte ich die Ernährungsberatung und die Entwicklung auf dem Lebensmittelmarkt. Die offizielle Aufforderung, mehr Fisch zu essen, nahm die Bevölkerung erst dann auf, als sich ihr der Fisch, appetitlich in panierte Stäbchen gepresst, als Tiefkühlprodukt präsentierte. Mehr Kohlenhydrate! Aber man ass diese erst, als z.B. die Spaghetti Anfang der 60er Jahre den Weg aus der öffentlichen Küche an den Familientisch gefunden hatten. Erst die Mineralwasserproduzenten führten die Bevölkerung an das Wasser heran und gaben dem Wasser neben Sekt, Wein und Bier eine sozial akzeptierte Nische, die sich ständig erweitert. Die Nahrungsfasern mussten auf das Bäckerhandwerk warten, das ihnen durch köstliche Brot- und Brötchenvarianten den Weg auf die Tische ebnete. Molkereien erhöhten die Sortimentstiefe und -breite von Milch- und Milchprodukten, und sie stiessen auf Akzeptanz beim Verbraucher. Neidisch verfolgte die Ernährungsberatung diesen Trend, den sie zuvor immer schon fördern wollte, indem sie die "gesunde Milch" als den wichtigsten Kalziumlieferanten lobte und mit dem fernen Risiko der Osteoporose drohte, ohne dass dadurch jedoch ein relevanter Anstieg im Trinkmilchkonsum erzielt wurde.

Verständlich, dass in dieser Situation, die von aktivem Bemühen der Aufklärung einerseits und einem kaum nachhaltigen Erfolg der Aufklärung andererseits gekennzeichnet ist, nach der Psychologie gerufen wird. Denn schliesslich wird dieser Wissenschaft zugetraut, die Unwägbarkeiten menschlichen Verhalten erkennen, verstehen und beeinflussen zu können. Doch die Psychologie liess lange auf sich warten und Ernährung war bis in die 80er Jahre nicht ihr Thema und sie ist es heute bestenfalls in einigen Ansätzen. Es ist kaum zu erklären, warum Psychologie als Verhaltenswissenschaft genau die Verhaltensweise, die von Menschen überaus regelmässig und zudem noch mit am häufigsten realisiert wird, so lange aus ihrer Betrachtung ausgeschlossen hat.

Ich als dipl. Ernährungs-Psychologische Beraterin IKP befasse mich seit einigen Jahren mit den beiden Themen Ernährung und Psychologie. Kurz möchte ich das Thema Ernährungs-Psychologie erläutern, vor allem den psychologischen Aspekt.

Was könnte hinter dem nicht ausgegogenen Essen, Übergewicht bzw. Essstörungen stecken? Die Ursache liegt meist bei Gefühlsdefiziten, welche über das Essen kompensiert werden. Essen wird zur Ersatzhandlung oder zur Kompensation von unbefriedigten Lebensumständen. Oft isst man auch aus Langeweile, Einsamkeit oder Mangel an Lob und Anerkennung. In meiner Arbeit versuche ich unterstützend zu wirken, damit meine Klienten selber herausfinden können, wo ihre persön-

liche Einzigartigkeit liegt, damit sie ihre positiven Eigenschaften erkennen und sie erfahren, warum sie liebenswürdig und wertvoll sind. Das Essen steht somit nicht mehr im Vordergrund.

Wollen Sie mehr über sich und Ihr Essverhalten erfahren? Kontaktieren Sie mich – ich freue mich auf Sie!

*Praxis für Ernährungs-Psychologische Beratung
Renata Buol, dipl. Ernährungs-Psychologische
Beraterin IKP, renata.buol@bluewin.ch,
www.praxis-buol.ch*

Hochweid

STIFTUNG ALTERSZENTRUM HOCHWEID

Nachrichten

Aktivitäten durch die Betreuung und Pflege im Alterszentrum Hochweid

Besuchsdienst-Erweiterung

Im Alterszentrum Hochweid besteht ein vielfältiges Angebot an Möglichkeiten aktiv zu sein. Neben den Veranstaltungen, zu denen die BewohnerInnen und MieterInnen eingeladen sind, bieten wir vom Pflgeteam für BewohnerInnen, die sich nicht mehr ohne Hilfe beschäftigen und unterhalten können oder deren Bewegungsradius eingeschränkt ist, folgende Zusatzangebote: Spaziergänge, Naturbeobachtungen, Spielen, Vorlesen, Singen, Dekorationen herstellen usw. Zweimal im Monat begleiten zwei Pflege-Mitarbeitende einen halben Tag lang eine Koch- oder Backgruppe mit gemeinsamem Essen oder unternehmen Ausflüge in kleinen Gruppen.

Viele BewohnerInnen können selbstständig alles unternehmen, wozu sie Lust und Zeit haben. Dank dem Besuchsdienst der reformierten Kirchengemeinde ist es auch einigen BewohnerInnen, die auf Unterstützung angewiesen sind, möglich, aktiv zu bleiben und Anteil zu nehmen am Geschehen ausserhalb des Alterszentrums.

Im Moment freuen wir uns, dass uns fünf Besuchsfrauen und -männer mit vielfältigen Angeboten unterstützen, was den BewohnerInnen zu Gute kommt. So sind auch einige freundschaftliche Beziehungen entstanden, die sehr geschätzt werden. Betreut werden die freiwilligen Mitarbeitenden durch Frau Heidi Lang, reformierte Kirchengemeinde Kilchberg.

Dennoch hören wir den Wunsch von z.B. geh-, seh- oder hörbehinderten BewohnerInnen, dass sie gerne jemanden hätten, mit dem/der sie einkaufen gehen, eine Ausfahrt machen, "kaffee" und reden könnten oder jemanden, der sie besucht. Es ist sehr eindrücklich zu sehen und zu erfahren, wie sich die BewohnerInnen über die Besuche freuen und wie sich schon die Vorfreude auf das Wohlergehen auswirkt.

Wir würden es begrüssen, wenn wir noch mehr freiwillige Mitarbeitende finden könnten. Die Vorlieben an Aktivitäten von Freiwilligen und BewohnerInnen sollten zu einander passen, das liegt uns am Herzen. Deshalb findet vorher ein Gespräch statt, wo wir herausfinden, wer zu wem passen würde.

Falls Sie Interesse haben, den Besuchsdienst zu verstärken freuen wir und sehr! *Magrit Zollinger*
Leitung Pflege und Betreuung

Kontaktpersonen

Frau Heidi Lang, ref. Kirchengemeinde Kilchberg
Tel. 044 715 44 05

Frau Catharino Jlaro / Frau Magrit Zollinger
Alterszentrum Hochweid
Tel: 044 716 36 36.