

Region

ANZEIGE

**Psychische
Gesundheit**

Dr. med. (A) Bettina Stemer, Leitende Ärztin
und Stv. Chefärztin
Clienia Schössli AG
Fachärztin für Psychiatrie
und Psychotherapie

Bipolare Störung

Die bipolare Störung ist eine chronisch verlaufende psychische Erkrankung. Charakteristisch sind Stimmungsschwankungen von niedergedrückt (depressiv) bis hochgestimmt (manisch). Sie dauern von wenigen Wochen bis zu mehreren Monaten. Die depressive Phase ähnelt einer allein auftretenden Depression. Betroffene fühlen sich niedergeschlagen und traurig, verlieren die Freude an Aktivitäten und sind unfähig, Entscheidungen zu treffen. Auch Lebensüberdross und Suizidalität kommen vor. Die manische Phase ist eine gegenteilige Stimmungslage: Betroffene sind hochgestimmt, voller Energie und freudig erregt. Teilweise sind sie übermässig aktiv, die Gedanken rasen beinahe unkontrollierbar. Oft wird alle Energie für eine bestimmte Aktivität verwendet, während andere Bereiche des täglichen Lebens weiter vernachlässigt werden. Bei einer besonders stark ausgeprägten manischen Phase kann es zu Wahnvorstellungen und Realitätsverlust kommen. Die bipolare Störung entsteht höchstwahrscheinlich durch das Zusammenwirken verschiedener Faktoren. Um dies zu erklären, wird das Vulnerabilitäts-Stress-Modell verwendet: Dieses beschreibt die Wechselwirkung zwischen genetischen oder biologischen Faktoren und Umwelteinflüssen.

Phasen der Behandlung

Die Behandlung der bipolaren Störung gliedert sich in verschiedene Phasen. Die Akutbehandlung beginnt, sobald eine akute Krankheitsphase auftritt. Das Behandlungsziel in der Akutbehandlung betrifft insbesondere die Reduktion der depressiven bzw. manischen Symptome. Je nach Art und Schwere der Symptomatik werden Medikamente und nicht-medikamentöse Verfahren eingesetzt. Sobald sich die akute Symptomatik verbessert hat, soll der Zustand stabilisiert werden, damit es nicht zu einem direkten Rückfall kommt. Dafür werden neben stimmungsstabilisierenden Medikamenten auch verhaltenstherapeutische Ansätze genutzt.

*Clienia: gemeinsam
Perspektiven schaffen!
Weitere Infos auf:*

www.clenia.ch



clenia Führend in Psychiatrie
und Psychotherapie

Die Tiere geniessen auf dem Hof ihren Lebensabend – doch die Spenden sinken

Egg Barbara Zwingli kaufte ihrem Partner die Kühe ab, um sie vor dem Schlachter zu retten. Heute beherbergt ihr Lebenshof fast 100 Tiere – finanziert durch Spenden und ihren Nebenjob als Coiffeuse.

Leo Schreyer

12 Uhr mittags, es ist brütend heiss auf dem «Peterhof» auf dem Rücken des Pfannenstiels. Auf der einen Seite ist der Zürichsee zu sehen, auf der anderen das Zürcher Oberland. Barbara Zwingli sitzt unter einem Zwetschgenbaum und lässt den Blick schweifen. Einer ihrer geretteten Kater streift um ihre Beine. Er ist verschmust, obwohl er durch Menschen eines seiner Hinterbeine verloren hat.

Die gelernte Coiffeuse ist bereits lange auf den Beinen. Meist steht sie um fünf Uhr in der Früh auf, damit alle ihre Tiere rechtzeitig ihr Futter bekommen. Auf dem Hof von Zwingli geniessen neun Kühe, zwölf Zwerg- und vier Grossziegen, zwei Esel, fünfzehn Schildkröten, vierzehn Meerschweinchen, sechs Hunde, circa fünfzehn Katzen, neunzehn Hühner und der Hahn Gandalf ihren Lebensabend. Hier bekommt jedes Tier, egal wie alt und schwierig, eine zweite Chance.

«Wollte nicht, dass aus Kuh Bolognese Bolognese wird»

Die Idee für einen «Lebenshof» begann mit der Kuh «Bolognese». Lange betrieb der Peterhof eine Milchkuhhaltung – bis sinkende Milchpreise den Besitzer und Partner Zwinglis zur Umstellung auf Masthaltung zwangen. Die Kühe blieben fortan rund 18 Monate auf dem Hof, bevor sie an den Metzger gingen. Zwingli zog während Corona mit vier Hunden und vier Katzen zu ihrem Bauern. «Als allerdings aus meiner Lieblingskuh Bolognese Bolognese hätte werden sollen, konnte ich nicht mehr zusehen», sagt Zwingli. Mithilfe einer alten Bekannten kaufte sie ihrem Bauern die Kühe ab – und seither haben auf dem Peterhof knapp 100 Tiere ein dauerhaftes Zuhause gefunden.

Die Arbeit auf so einem Hof hört nie auf. Dazu gehört nicht nur die Arbeit im Stall, sondern auch intensives Fundraising. 2024 generierte Zwingli eini- ges an Spenden, der Betrieb war sogar lukrativer als der Mastbetrieb vorher. «Ich merke, dass die Wirtschaft kriselt. Die Spenden gehen zurück, und auch die Patenschaften mit den Tieren nehmen ab. Respektive die ehemaligen Tierhalter wollen keine Partnerschaft für ihr abgegebenes Tier übernehmen», sagt Zwingli.

Zwingli sieht den Peterhof als einen Lebenshof. Per Definition ist das aber eigentlich falsch. «Gnadenhöfe sind vegetarisch, Lebenshöfe vegan», erklärt sie. Sie ernährt sich vegetarisch und verkauft auch die Eier ihrer geretteten Hühner in ihrem Hoflädeli. Trotzdem passt für sie die



Die Grossgeissen von Zwingli wohnen beim Restaurant Hochwacht auf dem Pfannenstiel. Fotos: Clara Neugebauer



Barbara Zwingli hat auf ihrem Hof insgesamt 14 Meerschweinchen – bald kommt vielleicht ein neues dazu.

Bezeichnung «Lebenshof» besser. «Meiner Meinung nach ist es keine Gnade, auf dem Peterhof weiterleben zu dürfen. Das wäre eine Schmälerung von dem, was ich ihnen gegenüber empfinde.»

Unterstützung erfahren Gnaden- und Lebenshöfe von der Stiftung Pro Tier, welche Anfang September bereits zum ach-

ten Mal Hoftage durchführen. Im Hofnetzwerk sind aktuell 32 Höfe mit dabei. «Die Finanzierung eines Lebens- und Gnadenhofs ist für jeden Betreiber eine Herausforderung», schreibt die Stiftung auf Anfrage. «Wir stellen seit mehreren Jahren zunehmend das Interesse an einer Gründung eines Lebens- oder Gnadenhofs

fest», schreibt die Stiftung weiter. Die Höfe konkurrieren untereinander, da alle auf Patenschaften und Spenden angewiesen sind.

Eine Dürre wie zurzeit kann die finanzielle Situation noch verstärken. «Wir haben einige Höfe, die bereits ihren Winter- vorrat anbrauchen», schreibt ProTier. Die Höfe hätten allerdings eine Lösung gefunden untereinander, und kaufen sich das Heu gegenseitig ab. Viele Hofbetreiberinnen und -betreiber arbeiten deshalb meist noch ausserhalb des Hofes, um diesen zu finanzieren.

«Gegenseitiges Verständnis ist wichtig»

Zwingli hat neben dem Hof ein eigenes Coiffeurgeschäft. So finanziert sie sich neben den Spenden und Patenschaften den Hofbetrieb. Ausserdem ist sie seit einem Jahr in Ausbildung zur Landwirtin. «Aber so einfach ist es nicht, in meiner Lage noch eine Lehrstelle zu finden», sagt Zwingli. Für viele Landwirte sei ihr Geschlecht und auch ihre

Lebensphilosophie ein Problem. «Die Bauersfrauen fürchten sich vor einer anderen Frau auf dem Hof», sagt Zwingli und muss lachen. Denn sie ist 60 Jahre alt.

Trotz fehlender Lehrstelle und Ausscheiden an der Berufsschule gibt Zwingli nicht auf und bildet sich extern weiter. «Es kam immer wieder zu Sticheleien durch andere Lehrlinge», sagt sie. Als sie auf einem Schlachthof waren, sei sie gefragt worden, ob sie das denn aushalte. «Am Schluss war den anderen schlecht», sagt sie und grinst. Obwohl sie selbst Tiere vor dem Schlachten rettet, sei es ihr wichtig gewesen, an dieser Lektion teilzunehmen: «Nur so kann ich wirklich mitreden.» Dennoch ist sie überzeugt: Wäre ein Bauernhof ohne das Schlachten von Tieren finanziell tragbar, würden es mehr Landwirte so halten.

Aber auch unter den Landwirten mit einem Gnaden- oder Lebenshof ist es nicht immer einfach. Neben der Konkurrenz gibt es zwischen den Höfen viele unterschiedliche Philosophien und Mentalitäten. Zwingli beharrt aber darauf, dass Austausch und gegenseitiges Verständnis wichtig sind.

Denn in einem Punkt sind sich die Landwirte einig: Es gebe zu viel Bürokratie. «Eigentlich wollte ich einen Laufstall, der wurde allerdings nicht genehmigt», sagt Zwingli. Dafür müsste die Nachfolge geregelt sein, sie müssten auf dem Hof vollzeitbauern und vergrössern. Ausserdem wären die Kosten enorm. Darum wird der Stall nur renoviert. Die Arbeiten sind zur Zeit noch in vollem Gang, sollten aber bis zu den Hoftagen abgeschlossen sein.

An Hoftagen führt Zwingli Besuchende über den Hof

An den Hoftagen führt Zwingli im Stundentakt über den Hof. Auch wird es ein Buffet mit vegetarischen und veganen Speisen geben. «Ich habe erst gerade ein Rezept für einen veganen Schokokuchen ausprobiert. Den werde ich dann sicherlich auch backen», sagt sie stolz. Auch auf 17 anderen Höfen in der Schweiz werden die Hoftage stattfinden.

Und schon bekommt Zwingli die nächste Anfrage: Ein kastrierter Meerschweinchen-Bock, der auf der Suche nach einem neuen Zuhause ist. «In der Hitze ist mir letzte Woche leider ein Meerschweinchen verstorben», sagt Zwingli. Daher sollte sie nun wieder Platz haben im Gehege.

Am 5. und 6. September finden auf diversen Gnaden- und Lebenshöfen in der Schweiz die Hoftage statt. Eine Anmeldung ist erwünscht.

Zürichsee-Zeitung

Zürichsee-Zeitung, Werdstrasse 21, 8021 Zürich.
Telefon Redaktion: 044 928 55 55.
E-Mail Redaktion: redaktion@zsz.ch.
Herausgeberin: Tamedia Publikationen
Deutschschweiz AG, Werdstrasse 21,
8021 Zürich. Verleger: Pietro Supino.
Redaktionsleitung: Raphaela Birrer (rbi),

Chefredaktorin, Matthias Chapmann (cpm), stv. Chefredaktor, Ueli Käegi (ukä), Leitung Zürich, Andreas Kunz (aku). Ressortleitung Zürich/
Zürichsee: Stefan Häne (sth), Sibylle Saxer (sis).
Kantonspolitik: Oliver Camenzind (cam), Nina Fargahi (nif), Fabienne Sennhauser (fse).
Pascal Unternährer (pu), Michel Wenzler (miw).
Team Stadtpolitik: Martin Huber (mth), Beat Metzler (bat), Helene Obrist (heo), Patrice Siegrist (sip). Team Wirtschaft: Irina Kisseloff (kis), Raphael Meier (ram), Felix Rüdiger (fru). Team

Gesellschaft und Justiz: Sascha Britsko (sak), Daniel Hitz (hid), René Lagstorf (rla), Ev Manz (ema), Liliane Minor (leu), David Sarasin (dsa).
Team Region Zürichsee: Mirjam Bättig-Schnorf (mbs), Daniela Haag (dh), Alec Nedici (aln), Zora Rosenfelder (zor), Philippa Schmidt (phs).
Leiterin Ausbildung, Ständige Mitarbeit: Frank Speidel (fsp). Regionalsport: Urs Stanger (ust).
Aboservice: Für Fragen und Anliegen zu Ihrem Abo wenden Sie sich am besten über eines der Online-Formulare an uns: contact.zsz.ch oder tele-

fonic unter: 0848 805 521.
Leitung Nutzermarkt: Marc Isler. Leitung Abo-Service: Aranzazu Diaz. Druck: DZZ Druckzentrum Zürich AG. Auflage: 14'541 Expl. Mo-Sa. (WEMF-beglaubigt 2025). Inserate: Tamedia Advertising AG, Seestrasse 39, Küsnacht. Leitung: Philipp Mankowski. Inserateaufgabe Print: 044 248 40 30. E-Mail: inserate@zsz.ch. Inserateaufgabe Digital: Tel. 044 248 50 70. E-Mail: digitalnext@goldbach.com. Werbemarkt: Adriano Valeri, Director Tamedia Sales.

Die Verwendung von Inhalten dieses Titels durch nicht Autorisierte ist untersagt und wird gerichtlich verfolgt. Bekanntgabe von namhaften Beteiligungen der Tamedia Publikationen Deutschschweiz AG i.S.v. Art. 322 StGB: DZZ Druckzentrum Zürich AG, LZ Linth Zeitung AG, Tamedia Abo Services AG, Tamedia Advertising AG, Zürcher Oberland Medien AG

Ein Angebot von Tamedia