

Fachzeitschrift

# Psinfo

**PRO  
SENECTUTE**  
GEMEINSAM STÄRKER

## Fachwelt und Forschung im Dialog

**Spezial**  
1. Nationaler  
Alterskongress

1/2024

### Soziale Sicherheit im Alter

Herausforderungen  
für die Sozialwerke  
und die Altersarbeit  
Seiten 2 bis 5

### Fachwissen auf den Punkt gebracht

Dozenten verschiedener  
Hochschulen machen  
Wissen anwendbar  
Seiten 8 und 9

### Gesundheit im Alter

Wie Altersbilder und  
ein aktives Leben viel  
Positives bewirken  
Seiten 10 und 11



Alain Huber  
Direktor  
Pro Senectute Schweiz

Der 1. Nationale Alterskongress von Pro Senectute Schweiz in Biel ist bereits Vergangenheit. Mit der aktuellen Ausgabe unseres Fachmagazins Psinfo nehmen wir mit Ihnen die verschiedenen Inputs des Kongresstages nochmals auf.

An dieser einmaligen Plattform haben mehr als 400 Fachleute aus Wissenschaft, Politik, Behörden und der Altersarbeit diskutieren und sich austauschen können. Stéphane Rossini, der Direktor des Bundesamts für Sozialversicherungen, gab gleich zu Kongressbeginn den Takt vor: Für ihn steht nicht weniger als der soziale Zusammenhalt unseres Landes auf dem Spiel. ZHAW-Dozent Uwe Koch mahnte, die Generationensolidarität nicht zu stark zulasten der jüngeren Bevölkerung auszureizen.

Und Christina Röcke vom Healthy Longevity Center der Universität Zürich rief dazu auf, Altersstereotypen zu hinterfragen und ein positives Altersbild zu fördern. Dies führt bei den Seniorinnen und Senioren zu besserer Gesundheit und längerem Leben. Diese Auswirkungen sind sowohl für die Betroffenen wie auch für die Gesellschaft bedeutend. Der Kongress bot zudem mit fünf Wahlveranstaltungen Einblicke in spezifische Aspekte des Alterns an. Im Rahmen des Kongresstages veröffentlichte Pro Senectute den vierten Teilbericht des nationalen Altersmonitors: Dieser beleuchtet den Zusammenhang zwischen Freizeitaktivitäten und kognitiver Leistung im Alter. Die Studienergebnisse zeigen, wie wichtig eine aktive Freizeitgestaltung für die Gedächtnisleistung im Alter ist.

Die Erkenntnisse und Diskussionen am nationalen Alterskongress haben wertvolle Impulse für die Altersarbeit und Politik gegeben, die hoffentlich noch lange nachhallen werden.

# Soziale Sicherheit: Föderalismus auf dem Prüfstand

**Die Akteure der Altersarbeit und der Sozialpolitik zusammenbringen: Das war das grosse Ziel des 1. Nationalen Alterskongresses. Persönlichkeiten aus Wissenschaft, Politik und Behörden trafen auf Fachpersonen der Praxis. Der Kongress machte deutlich: Es braucht mehr Vernetzung, Koordination und Zusammenarbeit, um die grossen Herausforderungen zu bewältigen.**

Marin Good, Pro Senectute Schweiz

Die demografische Alterung und die Individualisierung sind Megatrends, die unsere Gesellschaft und unsere Sozialwerke vor grosse Fragen stellen: Wie können wir dafür sorgen, dass ältere Menschen selbstbestimmt zu Hause wohnen? Wie stellen wir ihre soziale Teilhabe sicher? Und wie können wir Altersarmut verhindern? Der 1. Nationale Alterskongress rückte die soziale Sicherheit und die mentale Gesundheit im Alter ins Zentrum. Sein Kernanliegen: «Wir wollen alle Akteure zusammenbringen: sowohl die Wissenschaft als auch jene, die nahe bei den Seniorinnen und Senioren sind», sagte Alain Huber, Direktor von Pro Senectute Schweiz, in seiner Eröffnungsrede.

### Mehr Zusammenarbeit – aber wie?

Hubers Anliegen stiess auf offene Ohren bei BSV-Direktor Stéphane Rossini, der die Komplexität der Sozialpolitik mit ihrer Vielzahl von Akteuren umriss – von Bund, Kantonen, Gemeinden bis zu Akteuren der Altersarbeit wie Pro Senectute. «Wir haben eine grosse Verantwortung: Im System haben wir keine andere Wahl, als zusammenzuarbeiten», sagte Rossini. Das sei jedoch die grosse Herausforderung: «Wie können wir die Akteure zusammenbringen?», fragte der BSV-Direktor. Es fehle eine «vision ensemble» – eine gemeinsame Vision.

*«Wir haben eine grosse Verantwortung:  
Im System haben wir keine andere Wahl,  
als zusammenzuarbeiten.»*

Stéphane Rossini

### Föderalismus als Bremsklotz?

Laut Rossini ist der Föderalismus nicht immer förderlich, um eine gemeinsame Vision zu entwickeln. Nationalrat Laurent Wehrli äusserte sich im anschliessenden Podium kritisch: Er glaube nicht daran, dass mehr Zentralisierung die Situation verbessere. Gaby Szöllösy von



Alle Akteure der Altersarbeit in Biel vereint: Stéphane Rossini (oben l.), Direktor Bundesamt für Sozialversicherungen, hielt das Eröffnungsreferat, während Eveline Widmer-Schlumpf (oben r.) eine Tagesbilanz machte. Auf dem Podium (unten v. l.) diskutierten mit Moderatorin Mireille Jaton Gaby Szöllösy, Laurent Wehrli, Véronique Tischhauser-Ducrot und Erich Fehr (Bilder Peter Fuchs Photography).

der SODK mass dem Föderalismus gar gewichtige Vorteile bei – etwa die Möglichkeit, zu experimentieren und Innovationen voranzutreiben. Zudem sei der Föderalismus schlichtweg nicht wegzudiskutieren: «Es geht eben nicht einfacher: Föderalismus ist zwar komplex, aber beständig», so Szöllösy. Sie plädiert dafür, lokale Anliegen ernst zu nehmen und daraus etwas Gemeinsames zu entwickeln.

Véronique Tischhauser-Ducrot von Pro Senectute Kanton Zürich sieht Föderalismus ebenfalls als Stärke. Jedoch betont sie die grossen Unterschiede bei den Ressourcen der Gemeinden: «Das macht die Koordination schwierig. Es braucht Impulse von Bund zu Kanton und von Kanton zu Gemeinde», fordert Tischhauser-Ducrot. Für Eveline Widmer-Schlumpf, Stiftungsratspräsidentin von Pro Senectute, liegen Föderalismus und Kooperation nicht im Widerspruch

zueinander: «Föderalismus heisst nicht, dass man nicht voneinander lernen kann und gemeinsam Probleme löst», sagt sie im Tagesrückblick. Den Zugang zu Sozialleistungen sicherzustellen, müsse nicht jeder Kanton selbst erfinden – hier könne man voneinander lernen.

#### Ein Richtplan für eine koordinierte Alterspolitik?

Sowohl Widmer-Schlumpf als auch die Podiumsgäste gingen mit Rossinis Forderung nach verstärkter Zusammenarbeit und Vernetzung einig. Spitzte man in den Pausen die Ohren, vernahm man allerdings auch Kritik an der Bundesverwaltung: «Wer, wenn nicht das BSV sollte eine gemeinsame Vision realisieren?» Bahnt sich hier vielleicht ein Richtplan für eine koordinierte Alterspolitik an?

Soziale Sicherheit im Alter

# Generationensolidarität zulasten der Jungen?

Die Schweizer Vorsorgewerke stehen vor grossen Herausforderungen. ZHAW-Dozent Uwe Koch zeigte am 1. Nationalen Alterskongress die wesentlichen Entwicklungen auf. Dabei geht es um Solidarität – auch zwischen den Generationen.



Marin Good, Pro Senectute Schweiz

Wie hoch ist der Informationsstand der Bevölkerung zur Altersvorsorge? «Eher tief», glaubt Koch. Sein Wunsch: «Wir müssen die Sensibilisierung für die Herausforderungen vorantreiben.» Die Anzahl Personen 65+ steigt zwischen 2020 und 2050 von 1,64 auf 2,67 Millionen. Im gleichen Zeitraum verdoppelt sich die Zahl der über 80-Jährigen von 0,46 auf 1,11 Millionen. Kurzum: Die Lebenserwartung steigt, die Bevölkerung wird älter.

## Weniger Erwerbstätige pro AHV-Rente

Zusammen mit der Pensionierungswelle der geburtenstarken Babyboomer-Generation verschiebt sich das Verhältnis von erwerbstätigen Personen und Pensionierten: Finanzierten 1948 noch 6,5 Erwerbstätige eine AHV-Rente, sind es heute halb so viele. 2050 werden es nur noch 2,2 Erwerbstätige sein. Immer weniger Erwerbstätige kommen für immer mehr Renten auf.

## Reformdruck bleibt hoch

Anfang Jahr trat die Reform «AHV 21» in Kraft. Laut Koch leistet sie einen Beitrag, um den AHV-Fonds bis 2032 zu stabilisieren. Doch bereits ab 2028 zeigt die Entwicklung steil nach unten. Eine nächste Reform tut not. Am 3. März stimmen wir über eine 13. AHV-Rente ab: «Es

wird ein heisser Abstimmungskampf», prophezeit Koch. Die Initiative möchte die AHV-Leistungen trotz finanziellen Herausforderungen erhöhen. Koch gibt das zu denken: «Die Generationensolidarität sollte nicht zu stark auf Kosten der Jungen ausgereizt werden.»

## Brisanz um BVG-Reform

In der beruflichen Vorsorge müssen Rentnerinnen und Rentner dank höherer Lebenserwartung länger von ihrem Altersguthaben leben. Bei unverändertem Umwandlungssatz reicht ihr Alterskapital nicht aus, um ihre berechnete Rente bis zum Lebensende zu finanzieren. Hinzu kommen wirtschaftliche Herausforderungen: tiefere Zinsen, schlechtere Renditen, unsicheres Wachstum.

*«Einen tieferen Umwandlungssatz mehrheitsfähig zu machen, bleibt die grosse Herausforderung.»*

Uwe Koch

Im Frühjahr 2023 verabschiedeten National- und Ständerat die BVG-Reform. Dagegen wurde das Referendum ergriffen. Die Vorlage gelangt dieses Jahr zur Abstimmung. Sie zielt darauf ab, die Finanzierung der 2. Säule zu stärken, das Leistungsniveau zu erhalten und Teilzeitbeschäftigte besser abzusichern – insbesondere Frauen. Im Fokus steht aber primär die Senkung des Umwandlungssatzes von 6,8 auf 6 Prozent. Für Koch ist klar: «Einen tieferen Umwandlungssatz mehrheitsfähig zu machen, bleibt die grosse Herausforderung.»

## Zur Person

Uwe Koch ist Dozent Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften (ZHAW), Departement Soziale Arbeit.

## Soziale Sicherheit im Alter: Aufgabe auf allen föderalen Ebenen?

Im föderalistischen System sind zahlreiche Akteure an der sozialen Sicherheit im Alter beteiligt. Diese zu koordinieren, ist eine Herausforderung. Wie lauten mögliche Lösungsansätze? Darüber debattierte ein Podium am 1. Nationalen Alterskongress.



*«Der Föderalismus bringt viele Vorteile: Man kann Dinge im Kleinen ausprobieren und dann schauen, ob sie sich bewähren.»*

**Gaby Szöllösy**

Generalsekretärin Konferenz der kantonalen Sozialdirektorinnen und Sozialdirektoren



*«Es ergibt für Gemeinden keinen Sinn, Altersheime auf dem Land zu bauen, wenn die Leute im Zentrum wohnen möchten. Deshalb braucht es regionale Zusammenarbeit.»*

**Erich Fehr**

Stadtpräsident Biel



*«In den Gemeinden fehlen oft die Ressourcen für die Altersarbeit. Deshalb braucht es Akteure wie Pro Senectute. Sie können den Gemeinden helfen, Kosten zu sparen.»*

**Véronique Tischhauser-Ducrot**

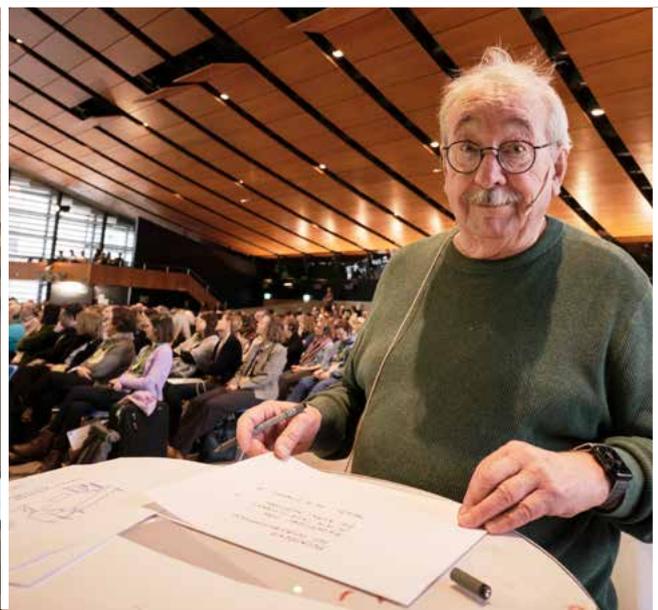
Vorsitzende der Geschäftsleitung Pro Senectute  
Kanton Zürich



*«Wäre es besser, wenn alles zentralisiert wäre? Ich glaube nicht.»*

**Laurent Wehrli**

Nationalrat, Präsident Pro Senectute Waadt  
und Stiftungsrat Pro Senectute Schweiz,  
Co-Präsident Artistet





# Praxisnahe Workshops und Referate der Gerontologieforschung aus allen Landesteilen

Der Nachmittag des 1. Nationalen Alterskongresses stand im Zeichen von Wahlveranstaltungen. Die Teilnehmenden konnten unter fünf verschiedenen, forschungsnahen Referaten und Workshops auswählen. Die Take-Home-Messages der Veranstaltungen hier im Überblick.

Eliane Müller, Pro Senectute Schweiz

## «Der Gender Pension Gap ist (k)eine Vorsorgelücke»

**Referent:**

Andreas Christen

**Forschungsinstitut:**

Swiss Life

**Die Take-Home-Messages:**

Der Gender Pension Gap beträgt etwa ein Drittel. Ein wesentlicher Grund für diese Rentendifferenz sind die geschlechterspezifischen Unterschiede bei den Erwerbsbio-

graphen, die sich zwar annähern, aber nicht angleichen.

Auch die Haushaltssituation ist in diesem Kontext wichtig: Viele unterschätzen die Folgen einer potenziellen Scheidung oder die Risiken des Konkubinats für die (Alters-)Vorsorge.



**Weitere Informationen zur Rentendifferenz zwischen Frauen und Männern:**



## «Psychische Gesundheit und Kognition im Alter»

**Referentinnen:**

Jutta Stahl & Andrea Kälin  
Moderation: Rainer Gabriel (im Bild)

**Forschungsinstitute:**

ZHAW & Kompetenzzentrum Neuropsychologie

**Die Take-Home-Messages:**

Der reguläre kognitive Alterungsprozess geht einher mit der Abnahme verschiedener geistiger Fähigkeiten circa ab dem 50. Lebensjahr. Unter anderem bei

den Genen, dem Lebensstil und der Reserve bestehen jedoch grosse individuelle Unterschiede.

In Bezug auf die psychische Gesundheit sind die Veränderungsmotivation und der Glaube an eine Veränderbarkeit des Erlebens und Verhaltens die wichtigsten Wirkfaktoren einer Psychotherapie. Die Skepsis gegenüber ebendieser führt jedoch zu einer gravierenden Unterversorgung älterer psychisch kranker Menschen.



**Die Forschungsinstitute:**



## «Hundertjährige in der Schweiz: Ergebnisse der Studie SWISS100»

**Referentin:**

Justine Falciola

**Forschungsinstitut:**

Universität Lausanne

**Die Take-Home-Messages:**

Schweizer Hundertjährige zeigen sowohl Vulnerabilität als auch Resilienz und viele von ihnen wohnen in einer Institution. Bei

den Vulnerabilitäten fallen vor allem die gesundheitlichen Einschränkungen auf. Gleichzeitig ist jedoch auch die psychologische Resilienz bemerkenswert. Ihr Wohlbefinden ist höher, als dies in früheren Untersuchungen festgestellt wurde.

**Weitere Informationen zur Studie:**



## «Technologien und Alter»

**Referentin:**

Sabina Misoch

**Forschungsinstitut:**

OST

**Die Take-Home-Messages:**

Technologien können ältere Menschen dabei unterstützen, möglichst lange sicher und eigenständig in ihrer vertrauten Umgebung zu leben.

Es ist von entscheidender Bedeutung, sowohl die Vorteile als auch die Risiken des Einsatzes dieser Technologien sorgfältig abzuwägen und auch soziale und ethische Aspekte angemessen zu berücksichtigen.

**Grösstes nationales Verbundprojekt AGE-INT:**



## «Finanzmissbrauch 2.0»

**Referierende:**

Olivier Beaudet-Labrecque & Cristina Cretu-Adatte

**Forschungsinstitut:**

HEG Arc

**Die Take-Home-Messages:**

80 Prozent der über 55-Jährigen waren in den letzten fünf Jahren von Finanzmissbrauch betroffen und 20 Prozent kamen dabei zu Schaden. Die Schadenssumme

beläuft sich pro Jahr auf etwa 675 Millionen Franken. Am häufigsten waren die Opfer von zweifelhaften Geschäftspraktiken betroffen. Zu den grössten finanziellen Verlusten führte mitunter die Cyber-Kriminalität.

**Institut zur Bekämpfung von Wirtschaftskriminalität:**



# «Altersbilder sind für die Gesundheit im Alter entscheidend»

**Altersbilder in der Gesellschaft wirken sich stark auf das Leben älterer Menschen aus. Christina Röcke, Co-Direktorin am Healthy Longevity Center der Universität Zürich, plädiert dafür, die gängigen Altersstereotypen zu hinterfragen und ein positives Altersbild zu fördern.**

Beat Hauenstein und Marin Good, Pro Senectute Schweiz

Lange leben, aber nicht alt sein – dieser paradoxe Wunsch lässt sich wissenschaftlich belegen: Denn die meisten Menschen fühlen sich im Alter jünger, als sie effektiv sind. Laut Röcke lässt sich jedoch nachweisen, dass Altersbilder einen Einfluss auf die Lebensqualität älterer Menschen haben. Jedes Individuum habe Vorstellungen vom Altwerden, vom Altsein und vom Leben älterer Personen.

### Positives Altersbild fördern

Diese eigenen Altersbilder und Altersstereotype sind vielfältig. «Sie beeinflussen die Art und Weise, wie eine Person sich oder andere wahrnimmt und wie sie mit

diesen interagiert», so Röcke. «Alter hat viele Gesichter», so Röcke. Menschen mit einem positiven Altersbild werden deutlich älter als Menschen mit einem negativen Altersbild. Zudem berichten Personen mit einer positiven Einstellung zum Älterwerden zu einem späteren Zeitpunkt über eine geringere Krankheitsrate. Und sie zeigen eine bessere Gedächtnisleistung. Im Gegensatz dazu leiden Personen mit einem negativen Altersselbstbild verstärkt unter Stress, Herz-Kreislaufkrankungen, schlechteren Gedächtnisleistungen und einem grösseren Demenzrisiko. «Entsprechend wichtig ist es, ein positives Altersbild zu fördern», betont Röcke.

*«Wir müssen ältere Menschen in ihrer Selbständigkeit unterstützen, nicht in ihrer Unselbständigkeit.»*

Christina Röcke

«Die Tsunamiwelle des Alters»: Dieses gängige Horrorszenario missfällt Röcke. «Menschen bleiben länger gesund: Das ist keine Horrornachricht», so Röcke. Am Altersbild zu arbeiten, könne grosse empirische Effekte auf ein gesundes Leben im Alter haben. Man sollte Alter nicht mit Krankheit gleichsetzen. Alter ist in jedem Alter nur eine Zahl: Sie sagt wenig über den Gesundheitszustand einer Person aus. Gerade im dritten Lebensalter gelingt es vielen Menschen, Aktivitäten weiterzuverfolgen.

### Selbständigkeit unterstützen

Vorstellungen vom Älterwerden beeinflussen nicht nur ältere Menschen selbst, sondern auch, wie ihr Umfeld mit ihnen umgeht. Verhaltensbeobachtungen weisen auf das Phänomen der «gelernten Abhängigkeit» hin: Das soziale Umfeld von älteren Menschen mit geringer Selbständigkeit reagiert mit erhöhter Zuwendung und Fürsorge. Das trägt jedoch nicht dazu bei, ihre Selbständigkeit zu fördern, sondern verstärkt sogar ihre Unselbständigkeit. «Gut gemeint ist nicht immer gut gemacht», sagt Röcke und ergänzt: «Wir müssen ältere Menschen in ihrer Selbständigkeit unterstützen, nicht in ihrer Unselbständigkeit.»

## Forschung zum gesunden Altern

**Christina Röcke** hat in Berlin und den USA Psychologie studiert. Sie war schon während des Studiums in der Berliner Altersstudie tätig. Nach Postdoc-Aufenthalten an der Brandeis University in Boston und der Universität Zürich wurde sie wissenschaftliche Geschäftsführerin verschiedener Altersforschungszentren der Universität Zürich, darunter des universitären Forschungsschwerpunkts «Dynamik Gesunden Alterns» und des Zentrums für Gerontologie. Sie ist Co-Direktorin des 2022 gegründeten Healthy Longevity Centers. Das gesunde Altern wird gemäss der WHO-Definition als Prozess der Entwicklung und Aufrechterhaltung der funktionellen Fähigkeiten verstanden, der das Wohlbefinden im Alter fördert.



[www.dynage.uzh.ch](http://www.dynage.uzh.ch)



Dr. Christina Röcke, Co-Direktorin Healthy Longevity Center der Universität Zürich, referierte zu den Auswirkungen von individuellen und gesellschaftlichen Altersbildern auf die gesundheitliche Entwicklung im Alter (Bild Peter Fuchs Photography).

PRO SENECTUTE

## Altersmonitor

**Aktivitäten spielen eine entscheidende Rolle für das Wohlbefinden und die Lebensqualität im Alter. Ein aktives Leben trägt dazu bei, die Gedächtnisleistung älterer Menschen zu erhalten. Dieser Befund geht aus dem neusten Teilbericht des Schweizer Altersmonitors hervor.**

Anlässlich des 1. Nationalen Alterskongresses in Biel hat Pro Senectute Schweiz die Resultate einer repräsentativen Umfrage der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften (ZHAW) und der Universität Genf publiziert. Der vierte Teilbericht des Schweizer Altersmonitors untersucht den Zusammenhang von Freizeitaktivitäten und kognitiver Leistungsfähigkeit im Alter. Diese umfasst die Fähigkeit, zu lernen, Sprache zu gebrauchen und sich zu erinnern. Die Untersuchung zeigt:

Freizeitaktivitäten sind wichtig, um die Gedächtnisleistung im Alter zu erhalten.

Freizeitaktivitäten sind im Alter weit verbreitet und oft über das gesamte Leben hinweg beständig. Das gilt besonders für körperliche, soziale und intellektuelle Aktivitäten. Ein Grossteil der Seniorinnen und Senioren, die in der ersten Lebenshälfte in diesen drei Bereichen aktiv waren, übt die Aktivitäten im Alter weiterhin aus.

Je nach Aktivität sind 67 bis 91 Prozent immer noch aktiv (körperlich: 78 Prozent, sozial: 67 Prozent, intellektuell: 91 Prozent). Derweil gehen auffallend viele, die in der ersten Lebenshälfte nicht aktiv waren, im Alter den drei Aktivitäten regelmässig nach (körperlich: 51 Prozent, sozial: 41 Prozent, intellektuell: 61 Prozent).

Zu den Teilberichten des Altersmonitors:



Zu guter Letzt

# Alterskongress: Karikaturen, Bilder, Botschaften



Lassen Sie den 1. Nationalen Alterskongress in Text und Bild Revue passieren.

Wer war am 1. Nationalen Alterskongress präsent? Wer hat sich mit wem unterhalten? Welche Botschaften und Informationen wurden übermittelt? Auf [www.alterskongress.ch](http://www.alterskongress.ch) finden sich diverse Stimmungsbilder, Karikaturen und Präsentationsfolien der Referentinnen und Referenten zum Download.



## Impressum

**Herausgeberin:** Pro Senectute Schweiz, Lavaterstrasse 60, Postfach, 8027 Zürich, Telefon 044 283 89 89, [kommunikation@prosenectute.ch](mailto:kommunikation@prosenectute.ch), [www.prosenectute.ch](http://www.prosenectute.ch)

**Redaktion und Layout:** Tatjana Kistler

**Texte:** Alain Huber, Marin Good, Beat Hauenstein, Eliane Müller, Tatjana Kistler

**Kongressfotos:** Peter Fuchs Photography

**Übersetzung:** Pro Senectute Schweiz, Nathalie Steffen Noirosi

**Druck:** Gutenberg Druck AG

© Pro Senectute Schweiz

In Kürze



## Weiterbildungsprogramm 2024

Wir bieten Mitarbeitenden von Pro Senectute, Freiwilligen und externen Fachpersonen 78 praxisnahe Weiterbildungen in den Fachbereichen «Gerontologie und Beratung», «Kommunikation und Führung» und «Recht und Finanzen». Entdecken Sie methodische Ansätze, stärken Sie Ihre Kompetenzen und erhalten Sie die Gelegenheit, sich mit anderen Fachpersonen der Praxis auszutauschen und zu vernetzen.



## Bewegung für Körper und Geist

Wasserfitness, Wandern, FitGym, Sprach- oder Computerkurse: Pro Senectute ist täglich schweizweit mit über 450 Kursen mit der älteren Bevölkerung in Bewegung. Finden Sie alle Angebote in der Region auf einen Klick.

