

# Der Glückspilz

Als diplomierter Bratschist und Organist hat Conrad Zwicky ein ebenso spannendes wie abwechslungsreiches Leben geführt. Im Pensionsalter hat er noch das Flugdiplom und das Fluglehrerbrevet gemacht.

Text: **Robert Bösiger** Foto: **Christian Roth**

Conrad Zwicky ist ein Nachkriegskind. 1946 geboren, lebt er in einer Familie mit vier Geschwistern. Der Vater – ein Lehrer in Muttenz BL – sei streng, aber fair gewesen, sagt Zwicky, der uns in seinem Haus in Urdorf ZH empfängt. Unvergessen sei ihm, dass er als junger Knabe seinen Vater nach Lörrach habe begleiten dürfen. Da habe er die immensen Kriegsschäden zum ersten Mal selber gesehen. Das habe ihn geprägt und vor Augen geführt, wie gut und schön er es habe.

## Aufbruch und Aufstieg

Selber erlebt Conrad Zwicky «eine unglaublich friedliche Jugend», wie er sagt. «Ich bin genau in die richtige Zeit hineingeboren worden. Alles befand sich im Aufbruch, alles ging immer nach oben.» Er besucht das Humanistische Gymnasium in Basel, möchte gerne Lokomotivführer werden oder Musiker. Doch dann macht er die Matur, beginnt zu studieren. Statt wie zunächst vorgestellt mit Theologie beginnt er am Konservatorium mit dem Studium der Bratsche (Viola).

Er kommt gut voran, möchte aber zur Halbzeit des vierjährigen Studiums gerne zusätzlich ein paar Orgelstunden nehmen; dieses Instrument beherrscht er damals schon recht gut.

Conrad Zwicky erzählt: «So klopfte ich beim Orgelprofessor Eduard Müller an. Er bot mich zum Vorspielen auf in den grossen Konzertsaal des Konservatoriums. Während ich spielte, lief der Professor hinter meinem Rücken hin und her. Am Schluss setzte er sich neben mich und fragte: «Herr Zwicky, wann machen Sie das Diplom?» Ich sagte ihm, dass ich in zwei Jahren das Bratschediplom machen werde. Doch er fragte nach: «Nein, wann machen Sie das Orgeldiplom?» Ich erklärte ihm, dass ich nur aus Freude ein paar Orgelstunden wolle. Nun begriff er und sagte: «Machen Sie doch beides!» So habe ich fortan gleichzeitig Bratsche und Orgel studieren und

mit Diplom abschliessen können.» Diese Episode zeigt nach Ansicht von Zwicky, wie sich in seinem Leben fast alles immer glücklich entwickelt und gefügt hat. Im Konservatorium habe ihn Müller, der auch als langjähriger Organist am Basler Münster wirkte, allerdings stark gefördert. «Ohne seine Unterstützung wäre ich nie dahin gekommen», glaubt er.

## Solo-Bratschist und Organist

Nach bestandenen Diplomen macht der junge Musiker seinen Weg. Wird Mitglied bei den Festival Strings Luzern, bereist mit diesem international tätigen Kammerorchester die ganze Welt. Wechselt zum weltbekannten Tonhalle-Orchester nach Zürich. Bald ist er stellvertretender Solo-Bratschist. In diesem Volljob habe er gut verdient, berichtet Conrad Zwicky. Überhaupt habe er «immer anständig leben können», sagt er. Sogar als er das grosse Orchester verlassen habe, habe er mit Unterrichten, Konzerten und anderen Engagements genügend verdient.

Mit 64 Jahren verlässt er nach über 30 Jahren seine Organistenstelle, lässt sich frühpensionieren. Mittlerweile ist er zum zweiten Mal verheiratet, nämlich mit der Ärztin Salome Zwicky. Kennengelernt hat er sie an einem Konzert als damalige Hobby-Oboistin. So kommt zu den drei Söhnen aus erster Ehe noch der vierte Sohn, Benjamin, hinzu.

Conrad Zwicky berichtet über seine Söhne. Der Älteste, Stefan, habe Musik studiert, danach die Pilotenausbildung bei der Swissair gemacht. Nach dem Grounding habe er das Konzertdiplom gemacht – bis die Swiss nach Piloten suchte ... Auch der Jüngste, Benjamin, sei Pilot und Fluglehrer geworden. So kommt es, dass Conrad Zwicky an seinem 70. Geburtstag im Cockpit mitfliegen kann, «vorne links ein Sohn, vorne rechts ein andererer».

&gt;&gt;

Conrad Zwicky



Ja, das Fliegen sei schön. Doch das Unterrichten sei vor allem, was ihn begeistere, sagt er. Schon in der Musik sei es immer sein Antrieb gewesen, den Menschen Freude zu bereiten und sie weiterzubringen. Sich selber hat er eine Freude bereitet, indem er vor vier Jahren ein Occasionsflugzeug gekauft hat. Damit fliegt er nun sogar ab und zu ins Ausland, um da Konzerte zu geben.

Keine Frage. Conrad Zwicky ist sich sehr wohl bewusst, wie viel Glück er in seinem Leben gehabt hat und dass er diesbezüglich privilegiert ist. «Ich hatte ein wahnsinnig spannendes und oft unglaubliches Leben und war nie ernsthaft krank. Dafür bin ich auch so unendlich dankbar!» Oft frage er sich schon, ob er eines Tages «mal eins auf den Deckel» erhalte. Überhaupt: Bei all seinen Tätigkeiten als Musiker, IT-Fachmann oder Fluglehrer frage er sich zuweilen, ob er sich nicht doch einfach selber überschätze.

#### Älterwerden mit Glücksmomenten

Ins heutige Leben des Conrad Zwicky ist etwas mehr Ruhe eingekehrt – selbstredend auch wegen Corona. Er steht relativ früh auf, liest Zeitung. Um 7 Uhr stösst seine Frau zum gemeinsamen Morgenessen. Dann geht sie, immerhin 13 Jahre jünger, in die Praxis arbeiten. Er arbeitet Pendenzen ab, wartet von zuhause aus das IT-Netzwerk der Praxis seiner Frau und erledigt dies und jenes. Manchmal zieht er sich in sein Tonstudio im Untergeschoss des Hauses zurück. Hier entstanden eine ganze Reihe von CD-Aufnahmen mit vorwiegend klassischer Musik, auch Eigenkompositionen. Übrigens: In den 1990er Jahren gründete Zwicky den CD-Verlag Wiediscon Records, um hochwertige Aufnahmen herzustellen und zu vertreiben.

Mit dem Älterwerden habe er sehr Mühe, räumt Conrad Zwicky ein. Die Zeit vergehe einfach viel zu schnell. Alt fühle er sich nicht, wie er sagt. Dreimal jährlich mache er einen Selbsttest: «Von unserer Wohnung in Locarno aus mache ich jeweils eine zirka 100 Kilometer lange Veloutour. Immer, wenn ich diese ohne Probleme überstehe, bin ich wieder zufrieden mit mir.» Trotzdem beschäftigt sich Zwicky oft mit dem unvermeidlichen Ende. Er möchte in dieser Phase möglichst niemandem zur Last fallen.

Vorerst aber geniesst der mittlerweile 74-jährige sein Leben. Als bisher letzten grossen Glücksmoment bezeichnet er die 20-tägige Flugreise zum Nordkap zusammen mit seinem jüngsten Sohn und seiner Frau. Am Steuerknüppel wechselten sich er und Benjamin ab, seine Frau dokumentierte das Abenteuer in Wort und Bild. «So etwas zu erleben mit der eigenen Familie – einfach genial!» ■

#### Der Traum vom Fliegen

Diese beiden fliegenden Söhne haben bei Conrad Zwicky nach und nach den Wunsch geweckt, selber einmal fliegen zu können. Ein Schlüsselerlebnis sei gewesen, als ihm sein Jüngster einmal auf eine entsprechende Frage sinngemäss sagte: «Selbstverständlich kannst du selber fliegen – du bist doch noch kein alter Mann!» Eine Schnupperstunde und ein halbes Jahr später hat Zwicky, damals bald 65, das Brevet in der Tasche. Damit nicht genug: 2019 besteht er die Fluglehrerprüfung, kann fortan unterrichten. «Für mich ist es etwas vom Grössten», sagt er stolz, «wenn ich junge Leute unterrichten kann.»



Aus dem Familienalbum des Conrad Zwicky (von links oben): als Primarschüler in Muttenz BL, als Student der Bratsche und als gelegentlicher Dirigent.

# Gesunde Ernährung beim Älterwerden

**Ausgewogene und abwechslungsreiche Mahlzeiten fördern ein gesundes Altern. Auch wichtig sind Freude und Genuss beim Essen.**

Die Bedürfnisse unseres Körpers verändern sich mit dem Älterwerden. Grundsätzlich gilt: Eine ausgewogene und abwechslungsreiche Kost beeinflusst unsere Gesundheit positiv. Damit ist eine Ernährung gemeint, mit der man den Bedarf an allen Nährstoffen (Proteine, Kohlenhydrate, Fette), Vitaminen und Mineralstoffen abdecken kann. Dies ist wichtig, um einer Mangelernährung entgegenzuwirken. Eine Mangelernährung steht im Zusammenhang mit verschiedenen gesundheitlichen Problemen.

#### Stürze vorbeugen

Proteine (Eiweisse) haben für ältere Menschen eine besonders wichtige Bedeutung. Eine ausreichende Aufnahme stärkt Muskeln und Knochen. Damit kann Stürzen und Knochenbrüchen vorgebeugt werden. Fachpersonen empfehlen, jede Mahlzeit mit proteinhaltigen Nahrungsmitteln zu kombinieren – wie beispielsweise mit magerem Fleisch, Fisch, Hülsenfrüchten (etwa Linsen, Bohnen, Erbsen), Tofu, Milchprodukten oder Eiern.

Auch Kalzium und Vitamin D können gegen Stürze helfen. Kalzium und Vitamin D stärken die Knochen und unterstützen die Funktion der Muskeln. Kalzium ist unter anderem in Milchprodukten und kalziumreichem Mineralwasser enthalten. Da Vitamin D nur in geringen Mengen in Lebensmitteln vorkommt, ist die Einnahme von Tabletten oder Tropfen sinnvoll.



#### Dem Körper Energie liefern

Kohlenhydrate liefern unserem Körper Energie. Sie sollten deshalb bei keiner Mahlzeit fehlen. Besonders gesund sind Vollkornprodukte wie Haferflocken, Vollreis und Vollkornbrot sowie Hülsenfrüchte. Süsse Speisen sowie salzige Knabbereien sollten hingegen zurückhaltend genossen werden.

#### Das Immunsystem stärken

Gemüse und Früchte enthalten wertvolle Vitamine und Mineralstoffe und stärken unser Immunsystem. Es wird empfohlen, jeden Tag dreimal eine Handvoll Gemüse und zweimal eine Handvoll Früchte zu essen.

#### Herz und Gehirn unterstützen

Gesunde Fette haben ebenfalls eine wichtige Funktion: Sie unterstützen das Herz und das Gehirn. Pflanzenöle

wie Raps-, Oliven-, Baumnuss- und Leinöl gelten als besonders hochwertig, da sie reich an Omega-3- und anderen wertvollen Fettsäuren sind.

#### Schwindel vorbeugen

Nicht zu vergessen ist die Aufnahme von genügend Flüssigkeit. Dies fördert die geistige Leistungsfähigkeit und hilft gegen Schwindel. Es empfiehlt sich, täglich ein bis zwei Liter zu trinken – am besten Hahnen- oder Mineralwasser, ungesüsstes Kräuter- oder Früchtetee. Alkohol und Süssgetränke sollten hingegen massvoll genossen werden. Da bei vielen älteren Menschen das Durstgefühl abnimmt, kann ein Krug in Sichtweite an das regelmässige Trinken erinnern.

Wichtig ist ausserdem die Freude am Essen. Eine feine Mahlzeit ist wohlthuend. Es lohnt sich deshalb, das Essen zu geniessen und sich Zeit dafür zu nehmen.

#### Mehr Informationen

Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich hat eine Broschüre zur gesunden Ernährung im Alter herausgebracht. Diese kann als PDF heruntergeladen oder bestellt werden: [www.gesundheitsfoerderung-zh.ch](http://www.gesundheitsfoerderung-zh.ch)

