

Das Seebad Hua Hin kann von Bangkok aus via Autobahn in ca. drei Stunden erreicht werden – oder auch abenteuerlicher mit der Schmalspur-Bahn. Sie fährt südwärts bis hinunter nach Malaysia. Das Stationsgebäude gilt als eines der originellsten in Thailand



SENIORENRESIDENZEN IN THAILAND

Den Herbst des Lebens im ewigen Sommer geniessen

Tausende von Rentnern aus der Schweiz leben in Thailand. XUND hat zwei Senioreneinrichtungen in Hua Hin besucht, einer reizvollen Kleinstadt am Golf von Thailand, bekannt für ihr gutes, relativ mildes Klima. Der Ort ist auch durch die königliche Familie bekannt geworden, die hier eine Ferien-Residenz besitzt.

Das Ehepaar Marlis und Robert Zumstein* aus Zürich-Oerlikon hatte schon mehrmals in Thailand Ferien verbracht. Die Beiden fühlen sich in diesem südostasiatischen Land wohl. Sie mögen das freundliche, hilfsbereite Wesen der einheimischen Bevölkerung, das Klima des ewigen Sommers, die günstigen Preise. Schon seit längerer Zeit träumen sie davon, eines Tages ganz in ihr Ferienparadies auszuwandern. Kürzlich ist der gelernte Maschinentechner Robert Zumstein wegen einer Firmen-Umstrukturierung früh pensioniert worden. Der Frührentner und seine Frau begannen sich ernsthaft zu informieren, ob und wie sich ihr Traum, nach Thailand auszuwandern und dort den Lebensabend zu verbringen, umsetzen lässt. Im Internet haben sie bereits zahlreiche Informationen über Seniorenresidenzen gefunden.

Respekt vor den Älteren und menschliche Wärme

Wie das Ehepaar Zumstein denken immer mehr ältere Menschen in der Schweiz darüber nach, ihren Lebensabend fern

der Heimat zu verbringen. Neben weiteren Gründen wie einem wärmeren Klima oder weniger Dichtestress sind es die Sorgen, das teure Leben in ihrem Heimatland irgendwann nicht mehr berappen zu können. Und dereinst in einem Alters- oder Pflegeheim nicht als geschätzter Gast sondern als lästiger Kostenfaktor betrachtet, gar vom Staat abhängig zu werden.

Was macht Thailand für Schweizer Senioren attraktiv? «Ein wichtiger Grund ist, dass speziell die Thailänderinnen für die Betreuung und Pflege von Senioren sehr geeignet sind. Sie nehmen sich der Leute liebevoll an und haben keine Berührungängste gegenüber alten oder kranken Menschen», erklärt Hans Hufschmid, Gründer und Leiter des Seniorenheims Prosana in Hua Hin.

Der Luzerner Hans Hufschmid ist seit 2010 im Bereich betreutes Wohnen in Thailand tätig. «Es gibt Hunderte von Senioren-Resorts in Thailand, aber nur wenige, mit einem Betreuungsangebot, wie es Prosana anbietet», sagt Hufschmid. Allein in Hua Hin seien es rund 800 Schweizer, die in Seniorenresidenzen 50+ leben.

Der Schweizer Kaufmann, der das Land bereits vorher gut kannte, war nach Thailand gekommen, um ein projektiertes Seniorenresort zu leiten, das dann aber nicht realisiert wurde. «Ich hatte schon ein gutes Netzwerk aufgebaut und begann Interessenten zu helfen, die sich für begleitetes Wohnen interessierten, beriet sie in Visa-Fragen, beim Autokauf oder beim Kaufen oder Mieten einer Wohnung oder eines Hauses.» Er wurde von einer Bekannten aus der Schweiz angefragt, die für ihren dementen Vater einen Platz in einem Pflegeheim in Thailand suchte. Kurz darauf erkundigte sich bei ihm ein Schweizer Kollege nach einem Pflegeplatz für



Kilometerlange Strände mit perlweissem und puderfeinem Sand, an dem Dutzende von Hotels und Ferienappartements stehen.

seine an Alzheimer erkrankte Mutter. Hufschmid beschloss, zusammen mit seiner thailändischen Frau selber ein Seniorenheim aufzubauen.

Im kleinen Koffer die Kleider, im grossen die Medikamente

Er hatte nicht vor, ein grösseres Resort aufzuziehen, sondern mietete verschiedene Einfamilienhäuser in der gleichen Überbauung im Umkreis von 200 Metern an. «In diesen komfortablen Häusern leben die Gäste mit ihren Betreuerinnen. Die Anzahl der zu Betreuenden sollte 12 nicht überschreiten, damit eine individuelle Betreuung gewährleistet werden kann. Wir hatten schon Gäste mit Psychosen, Schlaganfällen, Demenz, Parkinson, Alzheimer. Je nach Bedarf werden sie 24 Stunden am Tag betreut. Zurzeit ist der Jüngste 67-jährig, die Älteste, meine Mutter, ist bald 96.»

Der Hausarzt kommt regelmässig auf Visite

Zu den Mahlzeiten und für Freizeitaktivitäten treffen sich alle Gäste im Haupthaus. Sie leben zusammen wie in einer

Grossfamilie. Nach einer Eingewöhnungszeit gehe es den Gästen in den meisten Fällen bedeutend besser als bei ihrer Ankunft. «Wenn die Leute hier ankommen, befinden sich im kleinen Koffer meist die Kleider und Habseligkeiten und im grossen die Medikamente», schmunzelt Hufschmid. «Meistens können Medikamente – unter ärztlicher Aufsicht – bald reduziert werden. Der Hausarzt kommt routinemässig jede Woche vorbei, ebenso ist eine Physiotherapeutin regelmässig für die Bewohner da. Das stets warme Wetter, die gute Seeluft, eine ausgewogene Ernährung, die liebevolle Zuwendung unserer Betreuerinnen, aber auch regelmässige Massagen und Ausflüge wirken sich sehr positiv auf das Wohlbefinden und die Gesundheit der Senioren aus», erklärt Hufschmid.

Diesen Service kann er nur dank den günstigen Kosten in Thailand zu bezahlbaren Preisen von 65 000 bis 105 000 Bath (ca. 2 000 bis 3 000 Franken) offerieren. Der Mindestlohn beträgt hier 9 000 im Monat, knapp 300 Franken. Prosana bezahle seinen Mitarbeiterinnen 15 000 Baht und 100 Prozent der Sozialleistungen, erklärt er nicht ohne Stolz. «Ich habe die Rechnung gemacht: ein Pflegeplatz mit 24 Stunden persönlicher Betreuung (jeder Gast hat seine eigene Betreuerin 24 Stunden für sich alleine zur Verfügung), den wir hier für 3 000 Franken anbieten, würde in der Schweiz rund 30 000 Franken kosten.»

Für weitere Informationen können Interessenten Hans Hufschmid telefonieren (+66 86 166 12 60) oder ihm mailen (hans@prosana.asia).



Fotos: Jörg Weber (2) zVg (2)

Der Luzerner Hans Hufschmid hat seine Einrichtung für betreutes Wohnen vor sieben Jahren gegründet. Er rät Senioren, die nach Thailand auswandern möchten, einmal längere Zeit hier zu verbringen und sich nachher zu entscheiden.



Das freundliche Pflege-Team von Prosana. Thailänderinnen sind prädestiniert für Pflegeberufe, sagt Hans Hufschmid. Sie sind geduldig, fröhlich und haben keine Berührungsängste gegenüber alten oder kranken Menschen.



Auch die noch immer rüstige 96-jährige Mutter von Hans Hufschmid geniesst die aufmerksame und liebevolle Betreuung durch die Pflegerinnen.



Die Wohnhäuser von Lotuswell stehen inmitten eines üppigen tropischen Gartens u.a. mit zahlreichen Orchideenarten, Bananenbäumen und Kokospalmen, der permanent von einer Gärtnerkolonne gepflegt wird



Mit Stolz zeigt Junior-Chef Emanuel Steger Interessenten die Anlage von Lotuswell

Fotos: Jörg Weber (3)/zVg (1)

Wohnungen auf Lebenszeit leasen

Ein anderes Konzept als Prosana hat die vergleichsweise luxuriöse Ruhestandsresidenz Lotuswell in Hua Hin. Im Zentrum der grösszügigen Anlage stehen 123 Wohnungen für Senioren in verschiedenen Häusern, die verleast werden. «In Thailand können Ausländer normalerweise kein Land kaufen. Unser Modell heisst deshalb Lifetime-Lease. Mit der Bezahlung des Leasingbetrags erwirbt man ein lebenslanges Wohnrecht in der geleasteten Wohnung, bei Ehepaaren dauert es bis zum Tod des Zweitversterbenden. Dieses Wohnrecht ist im Grundbuch eingetragen und damit seitens der Besitzzerschaft nicht kündbar», erklärt der Gründer von Lotuswell, Cornelius Steger.

Zusammen mit seiner Frau und seinem Sohn Emanuel hat er 2005 mit der Planung und dem Bau des Seniorenresorts begonnen. Cornelius Steger war dazu prädestiniert, eine solche Anlage aufzubauen: Lange Jahre hatte er in der Schweiz im international tätigen Familienbetrieb für Lüftungs- und Sanitäranlagen gearbeitet, später war er im Immobilienhandel tätig, und er besass eine Firma für Küchenbau, die er als 50-Jähriger verkaufte. Er wollte sich gelegentlich zur Ruhe setzen, und zwar in einem tropischen Land, wo mehr oder weniger das ganze Jahr Sommer herrscht. Er kannte Thailand schon von früheren Besuchen her recht gut und suchte für sich und seine Frau eine Wohnung in einer ansprechenden Senioren-Residenz. Da er nicht fündig wurde, beschloss der Unternehmer, selbst eine passende Anlage aufzubauen. Aus dem Ruhestand wurde vorerst nichts...

Vollständiges Gesundheitszentrum

Dank guten Kontakten zum Board of Investment der thailändischen Regierung konnte Steger das Grundstück für seine Anlage kaufen. Allerdings mit der Auflage, dass die Wohnungen nicht verkauft, sondern nur verleast werden können. Die einmaligen Leasingpreise bewegen sich zwischen rund CHF 125 000 (Wohnung mit 81 m²) und CHF 225 000 (Wohnung mit 150 m²). Wer die Wohnung – aus welchen Gründen auch immer – verlassen will, kann sie gemäss einer Amortisationsstaffel zu einem zum vornherein festgelegten Rücknahmepreis wieder zurück geben.

Die Nebenkosten pro Monat betragen je nach Wohnungsgrösse u.a. für Strom inklusive dem Betrieb der Klimaanlage, Wasser, Gartenpflege CHF 300 bis 500 pro Monat. Alle Wohnungen haben Küchen. Die Bewohner können also

selbst kochen, oder aber Halb- oder Vollpension buchen, wobei sie das Essen im Restaurant von Lotuswell einnehmen oder es sich in ihre Wohnung liefern lassen können. Zur Anlage zählen ein Gesundheitszentrum mit Rehabilitations-Station, eine erstklassig ausgestattete Physiotherapie-Einrichtung, ein Emergency-Raum mit Arztpraxis für die Visiten des Spitalarztes, ein Gehörstudio unter europäischer Leitung, ein Yoga-Raum, ein Spa, wo neben Massagen auch Gesichts- und Kosmetikbehandlungen, Maniküre, Pediküre angeboten werden. Im hauseigenen Fitnesscenter stehen



Das weit herum bekannte Restaurant mit reizvoller Bar von Lotuswell – inmitten eines von voluminösen Goldfischen bewohnten Weihers – bietet thailändische und europäische Küche an und ist öffentlich zugänglich



Bei den Gästen beliebt: Professionell geleitetes Aqua Well im Pool.

persönliche Fitnesstrainer zur Verfügung, die für jeden Besucher ein individuelles Fitnessprogramm zusammenstellen. «Wir sind stolz darauf, dass wir vermutlich das vollständigste Gesundheitszentrum in einer privaten Anlage in Thailand geschaffen haben», sagt Cornelius Steger.

Für Besucher steht ein Hotel zur Verfügung

Im Lotuswell-Resort leben alles deutschsprachige Bewohner. Derzeit sind es etwa 65 Prozent Schweizer, insgesamt rund 200 rüstige Rentnerinnen und Rentner. Das gegenwärtige Durchschnittsalter der Bewohner beträgt 65 Jahre, etwa 70 Prozent leben als Paare, 30 Prozent sind alleinstehend. Aktuell sind einige wenige Wohnungen in verschiedenen Grössen verfügbar. Aufgrund von Todesfällen oder anderen Gründen werden jährlich drei bis fünf Wohnungen frei. Wer mit dem Gedanken spielt, als Rentner hier oder anderswo in Thailand zu leben, kann im Lotuswell-Resort, im zur Anlage gehörenden Hotel mit Zimmern und Studios, einmal für geraume Zeit «probewohnen». Das Hotel wird auch gern von Angehörigen der Senioren benützt, die ihre Eltern besuchen. Ein Studio für zwei Personen inklusive Halbpension kostet für vier Wochen je nach Grösse und Saison von umgerechnet ca. CHF 2 400.– bis CHF 3 800.–.

Das eingangs erwähnte Ehepaar Marlis und Robert Zumstein aus Zürich-Oerlikon hat die Anlage von Lotuswell begeistert. Sie haben sich auf die Warteliste für eine Wohnung setzen lassen und freuen sich auf ihren Lebensabend im ewigen Sommer.

**Namen geändert*

Für weitere Informationen:

info@lotuswell@gmail.com, www.lotuswell.com

Infos

Als Rentner nach Thailand auswandern? Das sollten Sie wissen.

- Das tropische feucht-warme Klima in Thailand mit oft über 30°C ist nicht jedermanns Sache. Theoretisch gibt es drei Jahreszeiten: Von April bis Juni beginnt es fast überall zu regnen. Von Juli bis Oktober fallen oft stundenweise sehr grosse Niederschläge, die vielfach zu Überschwemmungen führen. November bis März beginnt die schönste Jahreszeit, die touristisch auch als Hauptsaison gilt. Wer ans Auswandern denkt und die klimatischen Besonderheiten kennen lernen möchte, sollte einmal ein ganzes Jahr an dem von ihm vorgesehenen Ort in Thailand verbringen.
- Für Personen ab 50 ist es in Thailand einfach, eine Jahresaufenthaltsbewilligung zu bekommen. Voraussetzungen sind: Alter 50+, guter Leumund und der Nachweis eines genügenden regelmässigen Einkommens aus dem Ausland, derzeit Euro 1 750 pro Monat oder ein Bankguthaben auf einer thailändischen Bank von mindestens THB 800 000 (rund CHF 25 000).
- Auf im Ausland erzielte Einkommen erhebt Thailand keine Steuer, Renten etwa sind steuerfrei.
- Medizinische Versorgung: Bangkok gilt in den südostasiatischen Ländern als einer der Orte mit der besten medizinischen Versorgung. Auch die anderen grösseren Städte verfügen über angemessene bis exzellente medizinische Einrichtungen. Die Kosten sind im Vergleich zu denen in den meisten westlichen Ländern niedrig.
- Wer den Wohnsitz in der Schweiz aufgibt, wird von Schweizer Krankenversicherungen ausgeschlossen. Thailändische Krankenversicherungen machen je nach Alter Vorbehalte und schliessen Personen ab Alter 70 ganz aus. Empfehlenswerter sind – allerdings kostspielige – Krankenversicherungen bei internationalen Versicherungsgesellschaften.

Tom Ka Gai – Thailändische Kokossuppe

So wird sie von Suwat Robby und seinem Team in der Seniorenresidenz Lotuswell in Hua Hin zubereitet. Hier exklusiv für XUND sein Rezept

Zutaten für 4 Personen

Zubereitung in 45 Minuten

- 5 Stengel Zitronengras
- 5 cm frisches Galanga
- 6 dl Kokosmilch
- 2 EL Fischsauce
- 2 EL Limettensaft
- 100 g Strohpilze oder ersatzweise Champignons
- 400 g Pouletbrust, in Stücke geschnitten
- Frischer Koriander
- 5 Kaffir-Limetten-Blätter
- 2 Chilischoten
- 4 dl Hühnerbouillon
- 1 EL Palmzucker

Zubereitung:

Das Zitronengras leicht zerquetschen. Die Gewürze gross hacken und alles in einer beschichteten Pfanne ohne Fett rösten, bis es intensiv duftet. Kokosmilch dazugeben und 15 Minuten köcheln lassen. Hühnerbouillon begeben, weitere 15 Minuten köcheln lassen. Mit Fischsauce, Palmzucker und Limettensaft abschmecken. Dann die Flüssigkeit durch ein Sieb passieren.



Die exotischen Zutaten für die Tom Ka Gai Suppe findet man in der Schweiz in der Regel zu günstigen Preisen in Thaifood-Läden.

Die Flüssigkeit nochmals kräftig aufkochen. Die geputzten Pilze halbieren und zusammen mit den Pouletfleischstücken und den Frühlingszwiebeln in die Suppe geben. Knapp 10 Minuten auf kleinem Feuer ziehen lassen, bis das Fleisch gar ist. In Suppenschalen füllen. Koriander in Stücke zupfen, über die Suppenportionen verteilen. Dazu Jasminreis servieren. Wer die Suppe gern schärfer hat, kann sie mit weiteren Chilischoten garnieren.