

Zeitschrift: Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft
Herausgeber: Pro Senectute Basel-Stadt
Band: - (1991-1992)
Heft: 1

Artikel: Gesundheit im Alter
Autor: Huber, Fritz
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-843701>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

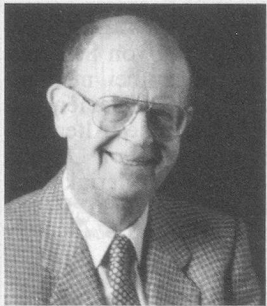
Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 13.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Gesundheit im Alter



Dr. med.
Fritz Huber

Alt sein bedeutet nicht krank sein. Das Alter ist wie die Jugend ein integraler Bestandteil des menschlichen Lebenslaufes. Allerdings umfasst es unausweichliche biologische Rückbildungsprozesse. Der gesunde Erwachsene besitzt Regulations- und Anpassungsmechanismen, die das innere Gleichgewicht seiner Organe gegenüber Belastungen von aussen – modern sagt man **Stress** – verteidigen können. Solange die Anpassungsfähigkeit ausreicht, um durch Stress aller Art verursachte Störungen wieder auszugleichen, wird das Individuum seinem Milieu angepasst bleiben. Im Alter können solche Störungen nicht mehr rasch ausgeglichen werden. Die Funktionsreserven der Organe sind reduziert. Der alte Organismus braucht zum Beispiel mehr Zeit, um sich von einer Infektionskrankheit zu erholen. Man darf aber den alternenden Körper nicht einfach als Maschine betrachten, die sich beim Gebrauch abnutzt und deshalb ihre Funktionsfähigkeit verliert. Im Gegenteil, je mehr der jüngere und der ältere Mensch seinen Körper innerhalb vernünftiger Grenzen trainiert, desto leistungsfähiger wird er, desto länger bleibt er gesund.

Wird die **Gesundheit** – wie es die Weltgesundheitsorganisation vorschlägt – als vollkommenes physisches, psychisches

und soziales Wohlbefinden definiert, dann findet man in der älteren Bevölkerung kaum noch gesunde Menschen. Diese Definition ist utopisch und gefährlich zugleich, utopisch, weil sie unerfüllbare Erwartungen weckt, gefährlich, weil aus diesen Erwartungen der Anspruch erwächst, dass jede Störung des Gesundheitsempfindens als Krankheit interpretiert und durch die Medizin angegangen werden muss.

Eine realistischere Umschreibung des Gesundheitsbegriffes tut not. Diese könnte folgendermassen lauten:

Gesund ist der Mensch, der genügend Anpassungskräfte besitzt, um den Anforderungen des täglichen Lebens zu genügen. Diese Gesundheit, verstanden als **Fähigkeit mit der Realität zu leben**, erlaubt es dem alternenden Menschen Verluste zu akzeptieren und trotz Behinderungen ein unabhängiges Leben zu führen. Die betagte Bevölkerung akzeptiert scheinbar diesen realistischen Gesundheitsbegriff. 82% von 308 in Basel befragten über 75jährigen Männer gaben an, gesünder oder mindestens gleich gesund wie ihre gleichaltrigen Mitbürger zu sein, obgleich die Hälfte von ihnen in regelmässiger ärztlicher Behandlung stand und durch eine körperliche Behinderung im ungestörten Ausüben ihrer Tätigkeiten eingeschränkt war. Die überwiegende Mehrheit dieser Altersgruppe scheint fähig zu sein, ihre Bedürfnisse im physischen, psychischen und sozialen Bereich zu befriedigen.

Das **Kalenderalter** ist kein Massstab für die Gesundheit und die Lebenstüchtigkeit eines älteren Menschen. Seine Gesundheit wird einerseits durch die Erbanlagen und andererseits durch die Lebensweise bestimmt. Zum ersten kann der Mensch wenig beitragen, zum zweiten hat er eine Reihe von Möglichkeiten.

Auch wenn heute der Medizin ungleich viel mehr Mittel zur Verfügung stehen, alten Menschen bei Gebrechen und Krankheiten Hilfe zu bringen als noch vor einigen Jahrzehnten, so ist doch deren aktives eigenes Bemühen viel wichtiger als alle Anstrengungen der Ärzte. Ein lebensverlängerndes Medikament, das die Lebenskräfte stärkt und eine stabile Gesundheit garantiert, existiert derzeit nicht.

Die Chance, gesund zu bleiben, verbessert sich für alternde Menschen, wenn

- sie **nicht rauchen**
- sie **vernünftig essen** und danach trachten ihr Idealgewicht zu bewahren
- sie sich regelmässig **körperliche Bewegung** verschaffen
- sie für **Ruhe und Entspannung** die nötige Zeit reservieren
- sie ihr **Sicherheitsbewusstsein entwickeln** und alle Unfallrisiken eliminieren, die zu Stürzen führen können
- sie **aktiv und initiativ bleiben** bei der Arbeit, bei der Erholung oder im öffentlichen Leben
- sie die **Beziehungen** zu ihrer Familie und ihren Freunden **pflügen**
- sie **anderen Menschen helfen** und sich in kritischen Situationen auch von ihnen **helfen lassen**
- sie **herausfinden, was ihnen Freude macht** und dies dann auch ausführen.

Gesundheit ist im Alter eine wichtige Voraussetzung für eine gute Lebensqualität. Lebensqualität ist darüber hinaus etwas Subjektives, das immer wieder vom einzelnen Individuum errungen werden muss. Lebensfreude und Lebenszufriedenheit sind entscheidende Komponenten, die dem Einzelnen die Kraft vermitteln, körperliche Behinderungen zu tragen und sich an der kleinen Welt der nächsten Umgebung zu freuen, wenn die grosse weite Welt endgültig verschlossen ist.

Dr. med. Fritz Huber



Alterssparen:

Meine Rente geht direkt aufs Bankverein-Seniorenkonto. Da muss ich nie viel Geld auf mir tragen.



**Schweizerischer
Bankverein**

Eine Idee mehr