

Zeitschrift: Schweizer Heimwesen : Fachblatt VSA
Herausgeber: Verein für Schweizerisches Heimwesen
Band: 59 (1988)
Heft: 3

Artikel: Die Seniorenmesse aus der Sicht des Sozialmediziners
Autor: Schär, Meinrad
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-810671>

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: 23.02.2026

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

Die Seniorenmesse aus der Sicht des Sozialmediziners

Von Prof. Dr. med. Meinrad Schär,

Inst. für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Zürich

Von Anfang an durfte ich mit dabei sein... bei der Seniorenmesse nämlich. Ich muss gestehen, dass ich die ersten beiden Male um den Erfolg gebangt habe. Heute jedoch – inzwischen selbst Rentner und AHV-Bezüger geworden – sind alle Bedenken und Zweifel über die Erfolgsaussichten der 5. Seniorenmesse – bei mir zumindest – zerstreut.

Über gesundheitliche Probleme im sogenannten 3. Alter zu sprechen, fällt mir nicht schwer. Erstens, weil ich selbst miterleben durfte, was es heisst, Rentner zu werden, zweitens, weil es heute wesentlich leichter ist, Rentner bzw. Senior zu sein, und drittens, weil man im dritten Alter frei von beruflichen Verpflichtungen seine «Hobbies» pflegen und seine «Steckenpferde» reiten kann.

«Gesundheit ist alles; ohne Gesundheit ist alles nichts.» Diese Worte werden Schopenhauer zugeschrieben, Literaten aber haben diesbezüglich (berechtigte) Zweifel. Die Aussage jedoch trifft ins «Schwarze».

Der Gesunde weiss nicht, was Gesundheit ist, der Kranke hingegen, der seiner Gesundheit verlustig gegangen ist, tut alles – oder fast alles, um die Gesundheit wieder zu erlangen; ja, er ist im wahrsten Sinne des Wortes bereit, «bittere Pillen» zu schlucken, nur um wieder gesund zu werden.

«Was aber kann ich tun, um meine Gesundheit zu erhalten und zu fördern und um Krankheiten von mir abzuwenden?» Mit dieser und ähnlichen Fragen werde ich als Sozial-, insbesondere aber als Präventivmediziner – auch im Ruhestand – täglich konfrontiert. Viele Mitmenschen neigen nämlich zur Ansicht, dass man – wenn man ein gewisses Alter erreicht hat – ohnehin nichts mehr für seine Gesundheit tun könne. Dem ist natürlich nicht so. Viele akute Krankheiten lassen sich in jedem Alter vermeiden, und Unfälle, die für ältere Menschen besonders gefährlich sind, lassen sich verhüten.

Was die chronisch-degenerativen Krankheiten betrifft, lässt sich zumindest der krankhafte Prozess verzögern oder sogar aufhalten... und damit ist natürlich schon recht viel erreicht.

Durch welche Massnahmen aber lassen sich diese chronisch-degenerativen «Abnutzungskrankheiten» wirksam bekämpfen? Am einfachsten und wirksamsten durch eine «gesunde Lebensweise». Gesunde Lebensweise heisst nicht etwa: «spartanisch leben» und Verzicht auf alles «Gute». Lange nicht alles, was Spass und Freude macht, ist ungesund! Im Gegenteil, es gibt viele Tätigkeiten und Lebensweisen, die ausgesprochen gesundheitsfördernd sind, und diese wollen wir fördern. In diesem Zusammenhang wäre an erster Stelle die Ernährung zu nennen, die zum Wohlbefinden im Alter wesentlich beitragen kann.

Nahrung, die reich an Nahrungsfasern, sogenannten Ballaststoffen ist und relativ wenig Fett und somit auch wenig Kalorien enthält, ist für ältere Menschen bekömmlicher als eine fleisch- und somit meistens auch fettreiche Kost. Wer es mit der Atmung oder mit dem Herzen zu tun hat, sollte vom Rauchen Abstand nehmen. Was das Trinken betrifft, ist gegen mässigen Alkoholkonsum nichts einzuwenden. Nicht vergessen werden sollte, sich täglich zu bewegen. Das Sprichwort: wer rastet, der rostet, gilt nicht nur für junge Leute. Angemessene sportliche Betätigung hält Körper und Geist fit.

Im Verlaufe dieser Seniorenmesse werden Sie oft Gelegenheit haben, sich über das Thema «Gesundheit» zu unterhalten und – was noch wichtiger ist – sich über den persönlichen Beitrag zur Erhaltung und Förderung der Gesundheit Gedanken zu machen.

Es ist nie zu spät, sich um seine eigene Gesundheit zu bemühen.



5. Schweizerische Senioren-Messe 6.-10. April 1988, 9-18 Uhr Züspa-Gelände Zürich

Hallen 7 und 8
Grosses Rahmenprogramm
im Stadthof 11

- * Sie erhalten viele Tips und Anregungen für Ihre Gesundheit.
- * Medizinische Tests zum Mitmachen.
- * Zu jedem Eintritt ein Gutscheineft!

