

**Zeitschrift:** Schweizer Heimwesen : Fachblatt VSA  
**Herausgeber:** Verein für Schweizerisches Heimwesen  
**Band:** 63 (1992)  
**Heft:** 1

**Artikel:** Die Freude am Leben verlängern : Unfälle sind auch im "dritten" Lebensalter nicht Schicksal  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-810812>

#### 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:** 17.02.2026

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

## Die Freude am Leben verlängern

Unfälle sind auch im «dritten» Lebensalter nicht Schicksal

Älterwerden ist ein natürlicher Vorgang, den man nicht aufhalten kann. Wie man älter wird, kann aber jeder selbst wesentlich beeinflussen. Dabei hat der Sicherheitsaspekt einen hohen Stellenwert. Aus diesem Grund steht der Slogan «Älter werden – aktiv und sicher» über der Gemeinschaftsaktion der Schweizerischen Beratungsstelle für Unfallverhütung bfu und der Pro Senectute.

pd. Im Jahr 2000 wird rund ein Fünftel der Bevölkerung der Schweiz über 60jährig sein. Lebenseinstellung, körperliche und geistige Fähigkeiten sowie finanzielle Möglichkeiten (Wohnen, Reisen usw.) werden für Lebensgestaltung, Lebensqualität und Zufriedenheit dieser Altersgruppe ausschlaggebend sein.

Der Appell an Seniorinnen und Senioren zur Verhütung von Unfällen und zur besonderen Vorsicht soll nicht eine eventuell vorhandene Furcht vor Unfällen verstärken. Im Gegenteil: Gefahren früh erkennen und dadurch Unfälle vermeiden, führt zu verstärkter Kontrolle und erhält die geistige und körperliche Beweglichkeit. Können zum Beispiel Stürze verhindert werden, lassen sich auch Folgen wie Krankheiten oder Behinderungen vermeiden.

Senioren sind im *Strassenverkehr* hauptsächlich als Fußgänger gefährdet: Das Risiko zu verunfallen ist bei den über 70jährigen ebenso hoch wie bei Kindern zwischen 5 und 9 Jahren. Unfälle werden zu drei Vierteln bei Kollisionen mit Personenwagen (und zwar überdurchschnittlich häufig bei Dunkelheit im Winterhalbjahr vor allem beim Überqueren der Strasse) verursacht.

Nach einer repräsentativen Umfrage, die im Auftrag der bfu durchgeführt wurde, sind 70 Prozent aller Senioren-Unfälle im *Haushalt* Stürze. Rund 900 davon enden tödlich. Mehr als die Hälfte aller Sturzunfälle ereignen sich durch Stolpern auf gleicher Ebene (auf rutschenden Teppichen, glatten Böden oder über Kabel) und nur ein kleinerer Anteil beim Fallen auf Treppen oder von Leitern.

Die neue Altersforschung betont die positiven Werte einer aktiven Lebensgestaltung im dritten Lebensabschnitt. Die durch *Bewegung, Spiel und Sport* erworbene bessere körperliche Leistungsfähigkeit und Beweglichkeit hilft, den Alltag im Haushalt und im Strassenverkehr sicherer zu bewältigen.

Um eine breite Öffentlichkeit für das Thema «Unfallverhütung bei Senioren» zu sensibilisieren, haben sich bfu und Pro Senectute zusammen geschlossen, um die Wirkung dieser Aktion zu verstärken. Die Kooperation beinhaltet kurzfristige Aktivitäten wie die Wanderausstellung; längerfristig sind auch Beratung und die Schulung der direkten Zielgruppe sowie deren Helfer geplant. Mit der Ausstellung soll das Thema «Unfallverhütung bei Senioren» in die ganze Bevölkerung getragen werden. Partnerschaft, gegenseitige Rücksichtnahme und eine allgemeine Klimaverbesserung zwischen den Generationen können wesentlich dazu beitragen, Unfälle bei Senioren zu verhindern. Auch soll das gesellschaftliche Altersbild revidiert, Klischees und Vorurteile abgebaut sowie die selbständige und sichere Lebensgestaltung der Senioren unterstützt werden. Die Kampagne dauert bis Ende 1992.

### Ziele der Ausstellung «Älter werden – aktiv und sicher»

- Verhütung von Unfällen im «dritten» Alter.
- Sensibilisierung: Jede einzelne ältere Person soll zur eigenen Sicherheit beitragen, indem

sie früh genug «trainiert», Handlungen bewusster und dadurch sicherer auszuführen sowie Vorsicht walten zu lassen.

- Prävention durch Fitness: Erhaltung der körperlichen, geistigen und «sozialen» Fitness als Basis für unfallfreie Aktivität im Alter.
- Aufzeigen von praktischen Mitteln und Wege zum aktiven und unfallfreien Älterwerden in Strassenverkehr, Sport und Haushalt.
- Handlungsmuster: Erkennen der körperlichen Grenzen und Möglichkeiten sowie Aufzeigen von sinnvollen Alternativen für ein unfallfreies Leben im Alter.

### Einsatzorte der Wanderausstellung

15.11. bis 24.11. Bern:  
MOWO, BEA-Gelände

## Veranstaltungen

### St. Gallerkurs 1992

Mittwoch/Donnerstag, 18./19. März 1992.

Thema:  
«Ausgegrenzt – mitten in der Gesellschaft»

06.02. bis 09.02.92 Genf:  
Vacances et Loisirs, Palexpo

21.02. bis 01.03.92 Basel:  
MUBA-Gelände

04.03. bis 08.03.92 Lausanne:  
Habitat et Jardin, Beaulieu

27.03. bis 05.04.92 Lugano:  
Primexpo, Centro Esposizione

28.04. bis 03.05.92 Zürich:  
Seniorenmesse, Züspä-Gelände

Im zweiten Halbjahr 1992 sind regionale Aktionen geplant, welche durch bfu-Sicherheitsdelegierte, Sektionen der Pro Senectute, Gemeinden oder Vereine organisiert werden können.

## Gemeinschaftsaktion Älter werden – aktiv und sicher

**PRO  
SENECTUTE**  
Für das Alter



Eine ausgezeichnete Informations-Broschüre: bfu-Schriftenreihe, Band 18, 1991.