

**Zeitschrift:** Intercura : eine Publikation des Geriatriischen Dienstes, des Stadtärztlichen Dienstes und der Psychiatrisch-Psychologischen Poliklinik der Stadt Zürich

**Herausgeber:** Geriatriischer Dienst, Stadtärztlicher Dienst und Psychiatrisch-Psychologische Poliklinik der Stadt Zürich

**Band:** - (2002-2003)

**Heft:** 78

**Rubrik:** Altersmythos CVIII : Voraussetzung für erfolgreiches Altern ist eine gute körperliche Gesundheit

### **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:** 15.04.2026

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

## ALTERSMYTHOS CVIII

Voraussetzung für erfolgreiches Altern ist eine gute körperliche Gesundheit.

### **Wirklichkeit**

45% aller Hochbetagten fühlen sich wohl, sind also erfolgreich gealtert, wenn auch nur 10% ohne körperliche, kognitive, psychische und soziale Beeinträchtigungen leben.

### **Begründung**

Eine Befragung von 599 (87%) aller über 85-Jährigen in Leiden (NL) ergab:

- Nur 13% sind ohne grössere körperliche und kognitive Beeinträchtigung bei regelmässigen sozialen Aktivitäten und ohne depressive Verstimmung.
- Trotzdem gaben 45% gutes Wohlbefinden an.
- Viele betonten die Wichtigkeit, sich an Funktionsverluste anpassen zu können, wozu vor allem gute soziale Kontakte notwendig seien.

Das heisst: Erfolgreich Altern heisst nicht, ohne Beschwerden altern, sondern sich an diese zu adaptieren.

Faber et al: Successful aging in the oldest old: Who can be characterized as successfully aged? Arch Intern Med 2001; 161: 2694-2700

Demenzseminar für Töchter und Söhne im Entliberg

(Anmeldung bis eine Woche vor dem Anlass)

Donnerstag, 31.10.02, 19.00 bis 22.00 Uhr

inkl. Imbiss Fr. 20.- / Person

U. Hanhart, Gerontologin; R. Schmid, Psychologin; Dr. med. A. Wettstein