

Zeitschrift: Physiotherapeut : Zeitschrift des Schweizerischen Physiotherapeutenverbandes = Physiothérapeute : bulletin de la Fédération Suisse des Physiothérapeutes = Fisioterapista : bollettino della Federazione Svizzera dei Fisioterapisti

Herausgeber: Schweizerischer Physiotherapeuten-Verband

Band: - (1968)

Heft: 218

Artikel: Die Überalterung unserer Bevölkerung : ein grossenteils noch ungelöstes Problem

Autor: Oppikofer, K.

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-929820>

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: 30.04.2026

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

INHALT: Die Überalterung unserer Bevölkerung / Beurteilung der oberen Extremität bei Halbseiten-Gelähmten / Bericht über die 5. Jahrestagung Schweizer Therapeuten / 7. IFAS / Überblick Fachliteratur / Vient de paraître / Les traumatismes de l'avant-pied

Die Überalterung unserer Bevölkerung — ein grossenteils noch ungelöstes Problem

Von Dr. med. K. Oppikofer, Eingliederungsstätte «Appisberg», Männedorf

(Aus Schweiz. Aerztezeitung Nr. 4, 1967)

Ausgangslage

Man spricht heutzutage viel von der Ueberalterung unserer Bevölkerung. Ist man sich jedoch über deren Ausmass und die damit zusammenhängenden Probleme wirklich überall im klaren? In den letzten vierzig Jahren hat in der Schweiz die durchschnittliche Lebenserwartung von rund 55 auf gut 70 Jahre zugenommen. Innerhalb dieser Zeitspanne ist sie also um mehr als 15 Jahre angestiegen. Gleichzeitig hat sich die Zahl der über 65jährigen fast verdoppelt. Diese machen nun schätzungsweise 11 Prozent unserer Wohnbevölkerung aus, was einer Zahl von rund 650 000 Menschen entspricht. Diese eindruckliche Zunahme der mittleren Lebenserwartung ist hauptsächlich durch zwei Faktoren bedingt, nämlich einerseits durch die Fortschritte der Medizin und andererseits durch die günstigeren Lebensbedingungen, zum Beispiel die bessere Hygiene, die weniger zermürenden Arbeitsverhältnisse, den Ausbau der Sozialleistungen usw. Auch für die folgende Zeit wird ein kräftiger Anstieg allgemein erwartet. Die Meinungen gehen nur auseinander über den Einfluss dieser Entwicklung auf das tatsächliche Ausmass der Ueberalterung, das heisst auf das proportionale Verhältnis der Jungen zu den Alten. Hier spielt die zukünftige Geburtenzahl eine Rolle.

Konsequenzen

Es erhebt sich nun die Frage, ob sich bei dieser Ueberalterung gewisse Probleme stellen und wenn ja, ob daraus alle Konsequenzen wirklich gezogen werden. Wird man einfach älter und schleppt eine zusätzliche Zahl von Jahren mit sich herum, oder bedeutet diese gewonnene Zeit einen glückhaften, lebenswerten Gewinn? Ist das Alter ein isolierter Abschluss ohne wesentlichen Inhalt oder ein sinnvoller, ausgefüllter Teil unseres ganzen Lebenslaufes?

Man muss diese Fragestellung möglichst umfassend beantworten, das heisst vom gesundheitlichen, beruflichen und sozialen Standpunkt aus.

Gesundheitliche Situation

Betrachten wir zuerst die gesundheitliche Situation. Die Erforschung und Behandlung der Alterskrankheiten hat besonders in den letzten zwei Jahrzehnten enorme Fortschritte gemacht und ermöglichte, wie erwähnt, zu einem erheblichen Teil überhaupt erst das Aelterwerden unserer Bevölkerung. Es wurden aber nicht nur die diagnostischen, medikamentösen und operativen Kenntnisse wesentlich erweitert, sondern auch die medizinischen Hilfsberufe wie zum Beispiel Heilgymnastik, Beschäftigungstherapie usw. ausge-

baut. Zudem sind Bestrebungen zur Vorbeugung gegen Alterskrankheiten im Gange. Trotzdem muss man sich darüber im klaren sein, dass mit zunehmenden Jahren sich vermehrt Krankheiten und entsprechende Beschwerden einstellen. Je höher das Alter, um so eher ist ein Ineingreifen oft mehrerer krankhafter Prozesse zu erwarten. Dies führt bei Nachlassen der Lebenskräfte nicht nur zu einem erhöhten Bettenbedarf in den Altersheimen, sondern auch in den Spitälern beim Nötigwerden einer entsprechenden Behandlung bzw. in den Heimen für Chronischkranke bei Pflegebedürftigkeit. Die Folge davon ist einerseits der grosse Finanzbedarf, andererseits aber vor allem die Sorge um genügendes und geeignetes Personal. Seit Jahren müssen trotz Bettennot viele Spitäler im Sommer Abteilungen schliessen, um ihren Angestellten überhaupt Ferien geben zu können, und in letzter Zeit war die sofortige volle Belegung einiger neugebauter Pflegeheime unmöglich mangels Personals. Man muss sich fragen, ob das Gefüge unserer Volksgemeinschaft noch ganz intakt ist, wenn einerseits staatliche Betriebe, Verwaltung, Handel und Industrie sich ausweiten und entsprechende Arbeitskräfte aufsaugen, wir aber für die Invaliden, Kranken und Alten nicht mehr genügend Personal finden.

Berufliche und soziale Situation

Gehen wir nun zur beruflichen und sozialen Situation des älteren Menschen über. Man kann hier zeitlich drei Stufen unterscheiden, nämlich erstens die Lage bei vorzeitiger Beeinträchtigung der Erwerbsfähigkeit noch während der sonst üblichen beruflichen Aktivitätsperiode, zweitens diejenige beim Uebergang ins pensionsfähige Alter und drittens die Verhältnisse dann im Ruhestand.

a) Bei vorzeitiger Beeinträchtigung der Erwerbsfähigkeit

Ueberlegen wir uns jetzt zuerst die Situation, wenn vorübergehend oder gar dauernd sich vorzeitig Gebrechen einstellen, so zum Beispiel bereits im 6. Lebensjahrzehnt. Handelt es sich nur um eine vorübergehende Arbeitsunfähigkeit, so erfolgt in der Schweiz die Wiedereingliederung

auch des älteren Menschen vorwiegend direkt am Arbeitsplatz in der freien Wirtschaft. Für den Betroffenen ist dies die günstigste Lösung. Nur die schwereren Fälle, insbesondere die dauernd irgendwie Behinderten, werden in sogenannte Eingliederungsstätten eingewiesen, wo sie unter ärztlicher Ueberwachung stufenweise und individuell angepasst in das Berufsleben wieder eingegliedert werden. Dabei muss man sich aber bewusst sein, dass die wegen einer bleibenden Behinderung oft wünschenswerte umfassende Umschulung auf eine ganz andersartige Arbeit, einen völlig neuen Beruf nur bei Jüngeren auf die Dauer erfolgversprechend ist, bei Älteren dagegen nicht mehr. Die individuell sehr unterschiedliche Grenze liegt bei ungefähr 40 Jahren. Nach diesem Alter kommt meistens nur noch die kurzfristige Einarbeitung auf eine einzelne, fachlich beschränkte Tätigkeit in Betracht. Die Entscheidung über eine eventuelle Umschulung hängt vorwiegend von Neigung, Eignung und verbliebener Anpassungsfähigkeit ab, aber auch vom Vorhandensein oder Fehlen einer Verbindung zwischen bisherigem und vorgesehenem Beruf.

Ebenso hat der Gesetzgeber Wesentliches zur Wiederherstellung der Erwerbsfähigkeit dieser älteren Menschen getan. Beim Eidgenössischen Bundesgesetz über die Invalidenversicherung liegt sinngemäss das Schwergewicht auf den Eingliederungsmassnahmen. Es ist dies sicher eine glückliche Bestimmung, denn man soll einem noch leistungsfähigen Menschen eine Aufgabe, eine Arbeit im Leben geben können und ihn nicht einfach mit Geld abfertigen wollen, auch nicht den Behinderten. Ist eine Eingliederungsmassnahme möglich und zumutbar, so verlangt deshalb das Invalidenversicherungsgesetz ihre Durchführung. Falls der Betreffende sie ohne triftigen Grund ablehnt, kann er weiterer Leistungen durch die Versicherung verlustig gehen. Dabei erfolgt die Eingliederungsmassnahme nicht nur wegen bereits eingetretener Invalidität, sondern sie kann auch zur Erhaltung der erst bedrohten Erwerbsfähigkeit gewährt werden. Für die versicherungsmässige Beurteilung der Älteren ist der Begriff der beruflichen Aktivitätsperiode von Bedeutung, das

heisst des noch verbleibenden Zeitraums zwischen Beendigung der Eingliederungsmassnahme und Uebertritt in das sogenannte AHV-Alter. Die Alters- und Hinterlassenenversicherung und die Eidgenössische Invalidenversicherung lösen sich nämlich gegenseitig insofern ab, als Leistungen zu Lasten der Invalidenversicherung für Frauen nur bis zum 62. und für Männer bis zum 65. Altersjahr in Betracht kommen, in diesen Zeitpunkten im wesentlichen ausser Kraft treten und dafür durch die Leistungen der AHV ersetzt werden. Diese kennt aber keine Eingliederungsmassnahmen mehr, sondern will nur finanziell das Risiko des Alters und des Todes teilweise decken, und zwar beim Alter unabhängig von der verbliebenen geistigen sowie körperlichen Leistungsfähigkeit. Versicherungsmässig fördert der Staat die Bestrebungen zur Erhaltung, Verbesserung oder Wiederherstellung der Erwerbsfähigkeit von Behinderten also nur bis zu einem bestimmten Alter. Dabei ist es unter Vorbehalt der erwähnten noch zu erwartenden beruflichen Aktivitätsperiode gleichgültig, ob die Beeinträchtigung der Erwerbsfähigkeit durch eine Invalidität im überlieferten, engeren Sinn oder durch die mit zunehmenden Jahren meistens auftretenden, äusserlich oft unsichtbaren Krankheiten und Gebrechen bedingt ist. Bei Erfüllung der gesetzlichen Bestimmungen können auch Renten gewährt werden, wobei ihre Höhe denjenigen der AHV entspricht.

b) Beim Uebergang ins pensionsfähige Alter

Gehen wir nun zur Frage über, was mit den im pensionsfähigen Alter Stehenden geschieht. Allgemein gültige Angaben zu machen ist nicht möglich, weil die Verhältnisse von Betrieb zu Betrieb wechseln können und es demnach eine Vielfalt von Lösungen gibt. Die weitestverbreitete Altersgrenze zur Pensionierung liegt bei 65 Jahren, bei Frauen ist sie meistens niedriger. In früheren Zeiten jedoch arbeitete jeder, solange es irgendwie ging. Man kannte also keine bestimmte, zeitlich beschränkte Aktivitätsperiode. Erst das Aufkommen eines erhöhten sozialen Sicherheitsbedürfnisses und damit der Altersver-

sicherungen gab den Anstoss zur Festlegung von zeitlichen Grenzen, zum Beispiel im Hinblick auf die Pensionierung. Oft wurde und wird jedoch diese Begrenzung gegen den Willen des Betroffenen und ohne Rücksicht auf die individuellen Kräfte leider starr gehandhabt, unter anderem bedingt einerseits durch die Ueberwertung der körperlichen Leistungsfähigkeit der Jüngeren, andererseits durch die Unterschätzung der Zuverlässigkeit, Berufs- und Lebenserfahrung der Aelteren sowie die Nichtbeachtung ihrer seelischen Bedürfnisse. Dies führt zur bedauerlichen Tendenz, die alten Leute auf die Seite zu schieben.

Diese Einstellung änderte sich erst in neuerer Zeit als Folge der andauernden Hochkonjunktur und des damit verbundenen Personal mangels. Deshalb findet jetzt jeder geistig und körperlich noch leistungsfähige Betriebsangehörige über das Pensionierungsalter hinaus Arbeit, falls er dies wünscht. Diese Regelung ist jetzt sehr häufig. Der Betreffende erhält dabei den Leistungslohn, zu welchem je nach bisheriger Bewährung und je nach Betrieb nötigenfalls ein Sozialbeitrag dazu kommt. Voraussetzung zur Weiterarbeit, vor allem auch bei Stellenwechsel in einen andern Betrieb, ist das Vorliegen eines geeigneten Berufes. Ein Aelterer zum Beispiel mit einer weitverbreiteten und körperlich nicht anstrengenden beruflichen Tätigkeit hat diesbezüglich natürlich bessere Aussichten als jemand mit einem weniger häufigen Beruf und entsprechend kleiner Stellenauswahl oder einem solchen mit Gefährdungsmöglichkeit von sich selbst sowie der Umgebung. In verschiedenen Betrieben, natürlich ebenfalls auf freiwilliger Basis, wurde der gleitende Uebergang in den Ruhestand eingeführt, das heisst die stufenweise Pensionierung. Diese kann erfolgen durch Verkürzung der wöchentlichen Arbeitszeit um einen bis mehrere Tage, durch Einschränkung der täglichen Stundenzahl mit späterem Beginn, früherem Schluss oder halbtägiger Beschäftigung oder schliesslich durch unregelmässige Arbeit. Dagegen ist es im Pensionierungsalter meistens schwierig, in einer andern Firma als der bisherigen zum Beispiel eine Halbtagsstelle zu finden.

In der skizzierten Entwicklung zeigt sich das erfreuliche Bestreben nach einer möglichst individuellen Lösung der Pensionierungsfrage, selbstverständlich unter Mitberücksichtigung der Betriebsbedürfnisse. Diese Anpassung ist zweckmässig. Der heutige Mensch lebt nämlich nicht nur länger, sondern wird später alt, bleibt also länger leistungsfähig. Der Betagte von gestern dagegen war mit 60 Jahren verbraucht und gab sich deshalb willig der Altersruhe hin. Jetzt ist mancher 65jährige aber noch voll einsatzfähig, was bei erzwungener Pensionierung dann zu Problemen führen muss. Diese starre Altersgrenze ist ja willkürlich und beruht nicht etwa auf einer biologischen Tatsache, denn der eine altert früher, der andere später, sondern sie entstand auf Grund einer wirtschaftspolitischen Entscheidung, gefördert durch den Druck der nachrückenden Jungen. Ihr Vorteil liegt nur in der klaren zeitlichen Bestimmung, die keine subjektiven Ermessensentscheide zulässt, weder vom Arbeitgeber noch -nehmer. Man muss sich heute aber fragen, ob diese starre Altersgrenze, die früher einigermaßen stimmen mochte, auch heute noch richtig ist.

Auf privater Ebene wird also für die Weiterbeschäftigung der älteren Leute freiwillig sicher viel getan. Der Staat fördert diese Bestrebungen auf dem Gesetzgebungsweg. In der Vollzugsverordnung zum Bundesratsbeschluss über die Begrenzung und Herabsetzung des Bestandes an ausländischen Arbeitskräften ist ausdrücklich vermerkt, dass dem bewilligten Gesamtpersonalbestand eines Betriebes Alte und Invalide nicht voll angerechnet werden. Es wäre nun sehr erwünscht, wenn der Staat auch für die von ihm selbst Beschäftigten eine flexiblere Pensionierung einführen wollte.

c) Im Ruhestand

Als dritte Frage soll nun diejenige nach der Situation des älteren Menschen im beruflichen Ruhestand besprochen werden. Vielerorts wird hier in erster Linie an die finanzielle Sicherung des Pensionierten gedacht. Sie stützt sich auf drei Pfeiler. In der Hauptsache erfolgt sie erstens durch die Eidgenössische Alters- und

Hinterlassenenversicherung. Diese kennt existenzsichernde Renten nicht, sondern ist eine Basisversicherung, nötigenfalls jedoch ergänzt durch die kantonalen Altersbeihilfeordnungen, die man jetzt als sogenannte Ergänzungsleistungen an AHV- und IV-Rentner bezeichnet, und die Gemeindegzuschüsse. Zweitens sind öffentliche Pensionskassen, überbetriebliche Versicherungen durch Berufsverbände und Gewerkschaften, aber auch die privatwirtschaftliche Betriebsfürsorge anzuführen. Die letztere ist vor allem durch zahlreiche innerbetriebliche, rechtlich selbständige und in der Regel steuerpflichtfreie Personalfürsorge-Einrichtungen gewährleistet, meistens in Form der Stiftung. Und drittens ist die Selbstvorsorge anzuführen, das heisst, man erwartet vom Einzelnen, dass er selbst ebenfalls rechtzeitig zu seiner materiellen Alterssicherung beiträgt, sei es durch Sparen oder eine Einzelversicherung. Es besteht also nach der schweizerischen Lösung eine bewährte, gute Synthese zwischen staatlichen, privatwirtschaftlichen und persönlichen Massnahmen.

Früher war diese finanzielle Sicherung ungenügend. Jetzt jedoch darf man sie dank den erwähnten Massnahmen als gewährleistet betrachten, vorausgesetzt, dass nicht durch rücksichtslose Lohnforderungen der Berufstätigen die Teuerung massiv ansteigt. Nach Erreichung der finanziellen Sicherheit gereicht es nun den Alten zum Nachteil, dass man, verhaftet im alten Gedankengut, immer noch viel von dieser materiellen Hilfe spricht und dabei völlig übersieht, dass jetzt ganz andere Lebensnotwendigkeiten im Vordergrund stehen und zu ihrem Recht kommen sollten, nämlich die menschlichen Bedürfnisse! Auf letztere wurde zwar immer wieder hingewiesen, aber vor lauter Diskussionen über materielle Fragen, über Autobahnen, Tunnelbauten, Flugplatzerweiterungen usw. kommen die drängenden Probleme der weiterhin rasch zunehmenden alten Leute zu kurz.

Menschliche Bedürfnisse

Im folgenden muss deshalb auf diese menschlichen Bedürfnisse eingetreten werden. Ist der Gesunde im Ruhestand in der

Lage, seinen Lebensabend zu geniessen? Ist er glücklich oder verbittert? Es hängt dies weitgehend von seiner Persönlichkeit und seiner Umgebung ab!

a) Selbsthilfe des Einzelnen

Erwähnen wir zuerst die Selbsthilfe des Einzelnen. Es ist von entscheidender Bedeutung, sich vom Alter nicht überraschen zu lassen. Man darf den Gedanken daran nicht wegschieben, sondern muss den Ruhestand bewusst und rechtzeitig vorbereiten. Das plötzliche Ausscheiden aus der beruflichen Lebensaufgabe sowie der Verlust von Ansehen und Einfluss kommt sonst einem Sturz in die Leere des Nichtstuns und der persönlichen Bedeutungslosigkeit gleich, führt dadurch zu Langleweiligkeit, Unzufriedenheit, negativer Betrachtungsweise, Abnahme des Selbstwertgefühls und infolgedessen zu einer psychischen Reaktion, eventuell sogar zu einem diesbezüglichen Dauerschaden. Nicht vergeblich spricht man vom Pensionierungstod, wenn anfänglich noch rüstige, aber untätige Pensionierte in überraschend kurzer Zeit dann sterben.

Dieser tragischen Entwicklung ist entgegenzuwirken durch den Aufbau eines neuen, sinnvollen Tuns, durch Weiterführung der geistigen und körperlichen Aktivität, denn Arbeit und Beschäftigung wirken lebens- sowie gesundheitserhaltend. Weiterhin beschäftigte Betagte, die ihre freie Zeit auszufüllen wissen, erleben ein schöneres, gesünderes Alter als die untätigen Resignierten. Wie der junge braucht auch der alte Mensch den Wechsel von Arbeit und Entspannung, individuell natürlich angepasst an die Abnahme der Kräfte und die Zunahme des Ruhebedürfnisses. So erträgt es der Durchschnittsmensch nicht, aus voller Aktivität heraus plötzlich nichts mehr zu tun zu haben. Er muss seine Zeit weiterhin irgendwie ausfüllen, gleichgültig, auf welche Weise, und wenn möglich vor eine Aufgabe gestellt sein. Wenn es ihm seine Kräfte erlauben, soll er eine seinen Neigungen entsprechende Tätigkeit übernehmen, zum Beispiel die Mitarbeit in einer sozialen Institution, in einem Verein oder sonst irgendeine kleine Aufgabe, die ihn täglich beansprucht und die er als sinnvoll empfindet. Von Wichtigkeit ist

auch, dass er sich selbst zu beschäftigen weiss durch ein Hobby.

Im Zusammenhang mit dieser Freizeitbeschäftigung im Alter sei hier ein Wort an die Eltern und Lehrer gerichtet. Man weiss, dass nur in der Jugend sich der Grundstein zur Entwicklung vielseitiger Interessen und zum Aufbau von Hobbies legen lässt. In vorgeschrittenen Jahren dagegen ist diesbezüglich in der Regel nicht mehr viel zu erwarten, denn die Freizeitverbringung ist dann bereits weitgehend geprägt. Man vermittele deshalb rechtzeitig den Kindern das Verständnis für die Natur, Kunst, Literatur usw. Wir müssen für den Lebensabend nicht nur finanzielles, sondern auch geistiges Kapital sammeln. So gebe man der Jugend auch die religiöse Grundlage. Das Alter ist leichter zu ertragen beim Vorhandensein einer Hoffnung über den Tod hinaus als bei Angst vor dem Versinken ins graue Nichts. Die geistige Schulung ist zudem von Bedeutung für die später Ledigen, die im Alter dann nicht von ihren Kindern und Enkelkindern getragen werden und dadurch erst recht für die Entwicklung eines Hobbys oder die Erziehung zum Verständnis für Gemeinschaftsaufgaben dankbar sind. Aus diesen Gründen ist es eine bedenkliche Erscheinung, wenn heute Kinder in den Schulen sowie mit Hausaufgaben überlastet werden und die Eltern in der verbliebenen Freizeit mit ihren Kindern zum Beispiel weite, sinnlose Autofahrten unternehmen oder eine restlos passive Freizeitverbringung mit Radio, Fernsehen usw. gestatten. Auf diese Weise oder durch ausschliessliche Beanspruchung der Freizeitindustrie lassen sich die für das ganze Leben und erst recht im Alter so wichtigen Hobbies nicht aufbauen.

b) Gruppenweise Selbsthilfe

Neben der Leistung des Einzelnen kann die Selbsthilfe aber auch gruppenweise erfolgen. Dabei ist nicht nur an die beliebten Altersnachmittage, an Vortrags- und Plauderabende, an Besichtigungen oder sonstige gemeinsame Unterhaltungen zu denken, sondern auch an die Uebernahme von bestimmten Aufgaben. Als Beispiel unter anderen sei diesbezüglich eine Aktion erwähnt, die 1961 in Bern begann und

Privates Institut nahe Zürich sucht per sofort oder nach Uebereinkunft

Physiotherapeutin

oder staatl. anerkannte

Gymnastik-Lehrerin

mit Kenntnissen in pfleg. Gymnastik und Massage, BGM sowie orthop. Turnen.

Grosszügige Lohn- und Anstellungsbedingungen, gutes Arbeitsklima.

Anmeldungen unter Beilage der üblichen Offertunterlagen sind erbeten unter Chiffre 702 an die Administration.

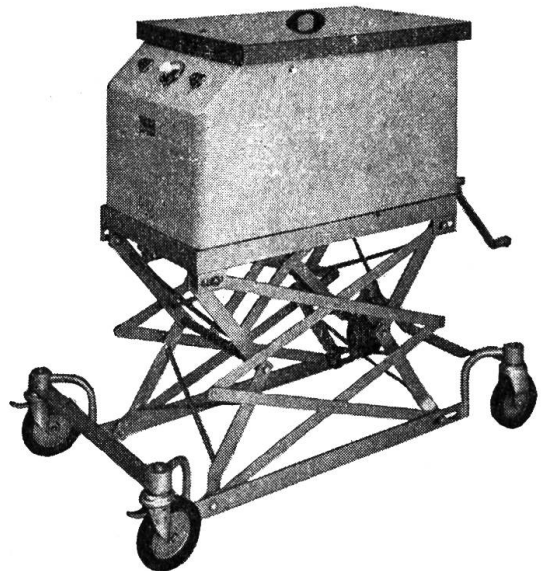
Einfache Anwendung Ausgezeichnete Erfolge

WACHSBAD Varitherm Mark II

Am verbesserten Modell Mark II lässt sich der Wasserstand ständig kontrollieren. Thermostate sorgen für gleichbleibende Wärme und schützen vor Überhitzung.

Die neue, ansprechende Form passt in jeden Therapieraum.

Fordern Sie den ausführlichen Prospekt an.



DrBlatter+Co

Succ. E. Blatter

Center für Rehabilitationshilfen
und physikalische Medizin
8038 Zürich Staubstrasse 1 Tel. 051.451436

Das geruchlose,
wirtschaftliche
Schwefelbad

Schont die Haut,
die Wäsche
und die Wanne

**Sulfo
Balmiral**

Bei allen
Massagen das
bewährte

**BALMIRAL
Massage-Oel**



Chemische Fabrik Schweizerhall

4133 Schweizerhalle

Wir suchen zur Behandlung cerebral gelähmter Kinder in neuer Beratungsstelle in der Nähe der Stadt Zürich eine

Physiotherapeutin

mit Erfahrung in der Bobath-Methode und, wenn möglich, Kenntnis der entsprechenden Sprachheiltherapie.

Es handelt sich um eine abwechslungsreiche und selbständige Tätigkeit, die viel Verständnis und Liebe für behinderte Kinder erfordert.

Wir bieten neuzeitliche Anstellungsbedingungen, 5-Tage-Woche. Eintritt so bald als möglich. – Offerten mit Lebenslauf, Zeugnissen, Foto und Saläransprüchen sind erbeten an:

Regionalgruppe Zürich der Schweiz. Vereinigung zugunsten cerebral gelähmter Kinder
8001 Zürich, Kantonsschulstrasse 1.

Die Militärversicherung betreibt während der Sommersaison in **BAD RAGAZ** eine Bäderstation. Dasselbst ist die Stelle eines

Physiotherapeuten

(Trockenmassage, Fangopackungen usw.) für die Zeit vom 1. Mai bis 7. September 1968 zu besetzen. Nähere Auskunft erteilen der Leiter der Station, Herr F. Schuoler, Militärversicherung, Bern (Tel. 031 67 51 54) oder der Administrative Dienst der Militärversicherung, Postfach, 3001 Bern, Tel. 031 67 51 25 oder 67 51 29), an welchen auch schriftliche Anmeldungen zu richten sind.



MEDICA MATERIA S.A. - LAUSANNE

2, route de Renens

Tél. (021) 24 98 25

Ensemble pour la circumduction de la cheville et du poignet:

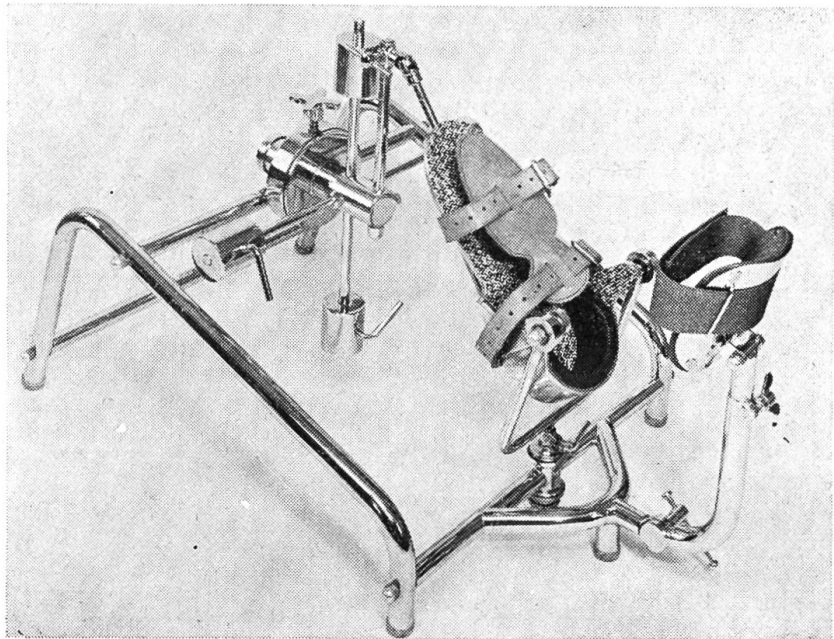
Encombrement: long. 75
larg. 46
haut. 47

Entièrement chromé
Sellerie mousse recou-
verte de skai.

Sangles velcro.

Position au sol ou sur
table.

Facilité d'inversion du
mouvement par vis de
blocage à main.



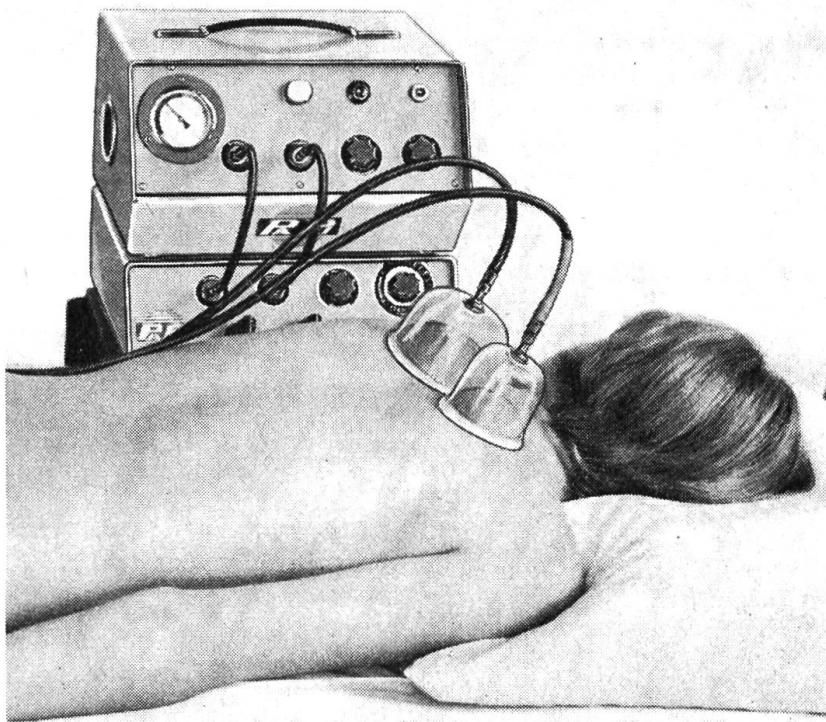


Abbildung zeigt: PARI VACU-MAT in Aktion

PARI VACU-MAT

für

- stationäre Saugwellen-
massage
 - gleitende Saug-
massage
 - Luft-Sprudelbäder
 - Aerosol-Inhalation
- geräuschfrei,
für Dauerbetrieb
ohne Wartung

Generalvertretung:

F. Labhardt

4051 Basel, Auberg 6
Tel. 061.23 8152

Hilt's «Vegi»

Sihlstrasse 26, Zürich

Seit 60 Jahren ein Begriff

Vegetarisches Restaurant, Tea-Room

Indische Spezialitäten

CALORIGENE Rheuma-Salbe

wirkt 4-fach

- durch sogenannte «Ableitung» auf die Haut
- durch Einwirkung von der Haut aus auf die tiefer gelegenen Krankheitsherde
- durch Einwirkung über die Blutbahn
- durch Einwirkung über die Luftwege

In Tuben zu 40 g und Töpfen zu 250, 500, 1000 g

Internationale Verbandstoff-Fabrik Schaffhausen

seither auch in anderen Schweizer Städten mit Erfolg ihren Fortgang nimmt. Verschiedene Institutionen sind daran beteiligt, wobei namentlich die schweizerische Stiftung «Für das Alter» anzuführen ist. Sie wendet sich an die Pensionierten, heisst deshalb «Aktion P». Basierend auf einer Umfrage bei den 60- bis 70jährigen der Gemeinde Bern wurde festgestellt, ob nach deren altersbedingtem Ausscheiden aus dem Erwerbsleben das Bedürfnis nach Uebernahme von irgendwelchen Aufgaben bestand und, wenn ja, warum und in welchem Rahmen. Das Echo war sehr positiv.

Den Verantwortlichen der «Aktion P» geht es in erster Linie darum, den abrupten Uebergang vom aktiven Berufsleben zum ruhigen Pensionsalter zu lindern und durch Vorbereitung sowie Gestaltung des Ruhestandes und dadurch Verhinderung der Alterseinsamkeit. Dies kann zum Beispiel durch berufliche Vertretungen, Mitarbeit im Vorstand einer sozialen Institution, Erledigung besonderer Aufgaben usw. geschehen. So fühlen die Pensionierten, dass sie nicht etwa überflüssig, sondern nützlich, nötig und weiterhin fähig zur Uebernahme einer Verantwortung sind. Hingegen bezwecken die Verantwortlichen dieser Aktion nicht die Erschliessung einer Erwerbsquelle, ebensowenig die Personalbeschaffung für Handel und Industrie. Im Vordergrund steht einzig die sinnvolle Verwendung von plötzlich im Uebermass dem Pensionierten zur Verfügung stehenden Freizeit, ohne ihm dabei sein Recht auf den in langen Arbeitsjahren verdienten Ruhestand zu schmälern. Die «Aktion P» will demnach keinen Zwang, sondern achtet den freien Entschluss und die Unabhängigkeit des Betroffenen, ist neutral, also nicht an eine Konfession oder Partei gebunden. Sie wendet sich vor allem an diejenigen, die körperlich und geistig zwar noch ziemlich leistungsfähig sind, jedoch nicht am alten Arbeitsplatz verbleiben wollen oder können, insbesondere an die Teilarbeitsfähigen. Voll Einsatzfähige dagegen finden ja leicht selbst eine ihnen zusagende Tätigkeit. Auf dem Inseratenwege macht sie Arbeitnehmer und Arbeitgeber von Zeit zu Zeit auf die geschaffene und im Sinne der Selbsthilfe ebenfalls durch Pensionierte ehren-

amtlich betreute Vermittlungs- und Beratungsstelle aufmerksam. Die neue Tätigkeit kann dann pro Woche einige Stunden, aber auch mehrere Tage betragen, bezahlt oder ehrenamtlich sein. Die Finanzierung erfolgt einerseits durch Beiträge der Arbeitgeber nach zustande gekommener Vermittlung und andererseits durch Zuschüsse von gemeinnützigen Organisationen. Dem Arbeitnehmer dagegen werden keine Kosten berechnet. Neben der «Aktion P», die auch in Zürich seit Juli 1964 im Gange ist, wären noch weitere wertvolle Institutionen mit ähnlicher Zielsetzung zu erwähnen, worauf hier jedoch verzichtet werden muss.

c) Verhältnis zur jüngeren Generation

Neben der individuellen und gruppenweisen Selbsthilfe hängt das Ergehen der Alten von ihren jüngeren Mitmenschen ab, von deren Einsicht und Hilfsbereitschaft. So erinnere man sich, dass die alten Leute dankbar sind, wenn man sich um sie kümmert und sie daraus ersehen, dass sie nicht vergessen, nicht abgeschrieben sind. Ein kleiner Besuch, das Vorlesen beim Sehgeschwachen, die Uebernahme eines Einkaufs bei schlechtem Wetter, das Einhängen der Vorfenster, die Mitarbeit im Garten, ein gemeinsamer Ausflug usw. können dem alternden Menschen eine Hilfe, einen Lichtblick bedeuten. Auch Verbindungen zum früheren Aufgabenkreis können nützlich sein. In einer mir bekannten Fabrik zum Beispiel holen die gehfähigen Alten die Rente persönlich ab und schätzen die Gelegenheit, an diesem Nachmittag dann den Betrieb und insbesondere ihren alten Arbeitsplatz wieder zu besichtigen, dadurch zudem regelmässigen Kontakt untereinander zu haben. Andererseits soll man die Betagten nicht unnötig bemuttern wollen, sondern ihnen den Willen lassen, sie nicht in falsch verstandener Betreuung zur schädlichen Ruhe zwingen, ihnen jede Betätigungsmöglichkeit nehmen, sondern sie in ihren eigenen Bestrebungen unterstützen.

d) Wohnverhältnisse

In diesem Zusammenhang ist auch das Wohnproblem anzuführen. Früher blieben die Eltern bei ihren Kindern und übernahm-

men im vertrauten Rahmen weiterhin gewisse Aufgaben oder konnten bei Krankheit gepflegt werden. Heute ist dies kaum mehr möglich wegen der kleinen Wohnungen und der häufigen Berufstätigkeit auch der Ehefrau, zudem wohl infolge einer Abnahme des Gefühls innerer Verpflichtung der Kinder gegenüber den Eltern sowie einer Zunahme ihrer Tendenz zur Unabhängigkeit. Die Eltern leben dann notgedrungen allein in einer Wohnung, leider nicht mehr in unmittelbarem Kontakt mit ihren Angehörigen und demnach mit der Generationenfolge. So geht die Gemeinschaft mit den verschiedenen Altersstufen, das natürliche Erleben von Werden, Sein und Vergehen verloren, ebenso ein althergebrachter Wirkungskreis für die Betagten. Die Kluft zwischen jung und alt nimmt zwangsläufig zu.

Vielerorts baut man nun Alterssiedlungen, in welchen ganze Wohnblöcke für alte Menschen reserviert bleiben. Diese Entwicklung ist meines Erachtens nicht begrüssenswert, sondern höchstens ein notwendiges Uebel zur Linderung eines unbefriedigenden Zustandes, denn eine solche biologisch abnorme Siedlung kann nie eine natürliche Lebensgemeinschaft bilden. Die Gründe dazu sind folgende: Viele Alte leiden unter dem Gefühl des Verlassenseins, der Einsamkeit, dem Gefühl des unwiederbringlich Verpassten, des Nutzlosen, sehen vor sich nur Krankheit und Not, neigen oft krankheitsbedingt zu Streitigkeiten und Eifersüchteleien. Sie fühlen sich eingengt durch das allmähliche Wegsterben ihrer Gleichaltrigen, mit welchen sie durch Interessen sowie Erlebnisse verbunden waren, und beeinträchtigt durch den Verlust der Lebensaufgabe, das Auftreten von neuen Zeiten, Auffassungen und Sitten. All dies macht ihre Einsamkeit grösser und schmerzlicher. Mangels einer Aufgabe konzentrieren sie sich immer mehr auf ihre Sorgen, Krankheiten und Gebrechen. Die Selbstmorde unter den Betagten geben dafür bedredtes Zeugnis. In einer Alterssiedlung nun leben praktisch Gleichaltrige zusammen, und dementsprechend haben fast alle die gleichen geschilderten, eintönigen Probleme. Eine Massierung und Isolierung der alten Leute sollte also wenn immer mög-

lich vermieden werden. Finanzielle Sicherung, Unterkunft und Ruhe allein sind noch lange keine Garantien für ein sorgenfreies Alter. Nötig ist zudem ein behutsamer Uebergang, also das Vermeiden eines abrupten Trennungsstriches zur Vergangenheit, erforderlich ist zudem das Gefühl des Getragenseins durch die Angehörigen oder die Gemeinschaft. Das Ergehen der alten Leute hängt nämlich nicht nur von der Gesundheit, sondern weitgehend auch von den mitmenschlichen Beziehungen ab. So bleiben sie geistig und körperlich gesünder bei Kontakt mit der Umwelt.

Es scheint mir deshalb, man sollte nicht isolierte Alterssiedlungen bauen, sondern Gruppen von Wohnungen für Betagte einstreuen zwischen diejenigen der jüngeren Generationen. Dadurch wären einerseits die Kontaktmöglichkeit und andererseits das Eigenleben gesichert. Es könnte dies die moderne Form, ein Abglanz des Idealzustandes sein, wie er uns aus den Geschichten von Jeremias Gotthelf entgegenleuchtet. Dort im Stöckli war die alte Generation räumlich für sich, blieb aber mit der jungen doch eng verbunden und im vertrauten Aufgabenkreis, in gegenseitiger positiver Wechselwirkung zwischen jung und alt. Man belasse also auch heute die Betagten mitten unter den Jungen, solange es geht. Sie wollen keine Betriebsamkeit, sondern dosierte Beschäftigung und Ruhe, gleichzeitig aber die Möglichkeit haben, am pulsierenden Leben je nach Neigungen und Kräften individuell teilzunehmen.

So sind die Betagten auch dankbar, wenn das Altersheim, in welches sie eines Tages vielleicht eintreten müssen, im Zentrum ihres Dorfes, ihres Quartiers steht und nicht an einem zwar schönen, aber verlassenem Ort. Dadurch können sie Anteil nehmen am Leben der Jüngeren, können kleine Einkäufe selbst besorgen, haben eher die Möglichkeit zum Kontakt mit ihren Angehörigen usw. Dagegen ist es betrüblich zu sehen, wie Insassen eines abseits gelegenen Altersheimes nachher mühsam den Berg hinaufgehen müssen, wenn sie unten im Dorf wieder einmal den Bahnhofbetrieb miterleben oder im gewohnten Laden ihren Lieblingstabak ein-

kaufen wollten. Es zeigt sich darin unter anderem das Bedürfnis der Zugehörigkeit zu einer Gemeinschaft.

e) Bau-, Einrichtungs- / Verkehrsprobleme

Von erheblicher Bedeutung sind auch die ungelösten Bau-, Einrichtungs- und Verkehrsprobleme. Auf diesen Sektoren wurden die Konsequenzen aus der Ueberalterung der Bevölkerung noch keineswegs gezogen. Wohl diskutiert man über die moderne Gestaltung und neues Material, über erzielte Fortschritte usw., ist aber im Grunde genommen in alten Geleisen festgefahren, das heisst, man baut nur für die Gesunden. Es sollte aber auch an die älteren Leute mit ihren Gebrechen gedacht werden, ebenso an die jüngeren Behinderten. Wir haben in der Schweiz eine viel grössere Zahl von behinderten Menschen, als gemeinhin angenommen wird. Die Verknennung der Sachlage rührt daher, dass mancher Invalide sein Gebrechen unter dem Kleid verdecken kann oder dieses in inneren Organen lokalisiert ist. So kann man es äusserlich gar nicht sehen. Andererseits treten aber auch zahlreiche Invalide in der Oeffentlichkeit überhaupt nicht in Erscheinung, weil sie zu stark behindert sind und ihnen keine geeigneten Verkehrsmittel zur Verfügung stehen. Die Invaliden und Betagten zusammen bilden also einen ganz erheblichen Teil unseres Volkes. Viele dieser Behinderten sind berufstätig, andere könnten es bei geeigneten Bauten, Einrichtungen und Verkehrsmitteln ebenfalls sein. Aber auch diejenigen, welche nicht mehr arbeiten, darf man nicht aus der Gemeinschaft ausschliessen und sie irgendwohin abseits verbannen. Die Behinderten gehören mitten unter uns, sie wollen dies und haben ein menschliches Anrecht darauf. Den Gesunden erwächst die Pflicht, ihnen dies zu ermöglichen und nicht etwa durch Gedankenlosigkeit zu erschweren. Es ist überraschend, dass nicht in vermehrtem Mass an diese Probleme gedacht wird, obwohl diese Fragen jeden von uns angehen, denn jedem kann das Schicksal einmal ein Gebrechen aufbürden, und jeder kann im Alter invalid werden.

Vieles wäre für die Behinderten leichter, wenn baulich, einrichtungsmässig und

verkehrstechnisch diese Tatsachen berücksichtigt würden. Aber wie oft sind überflüssige Stufen vorhanden, ist der Kunststeinboden im Hauseingang bei Regenwetter zu glitschig, der modern breite Handlauf an einer Treppe unbrauchbar, eine Lifttüre für den Fahrstuhlpatienten zu eng, das WC schon für den Unbehinderten zu knapp bemessen usw. Es sind dies Dinge, welche dem fähigen und willigen jüngeren Behinderten, aber auch dem Betagten den Arbeitsplatz, die Erledigung von Geschäften, die Selbständigkeit in den täglichen Verrichtung erschweren oder sogar verunmöglichen. Ebenso könnte bei den Einrichtungen manches zweckmässiger konstruiert oder angeordnet werden. Es sei an die zu niedrigen Betten und die zu tiefen Sessel erinnert, aus welchen man sich nur mühsam wieder erheben kann, an ungünstige Kücheneinbauten usw. Oder was soll man darüber denken, wenn, ebenfalls herausgegriffen als ein Beispiel unter vielen anderen, an einem schweizerischen Bäderkurort der dort Genesung Suchende am Bahnhof nicht allein ein- oder aussteigen kann wegen der zu hohen Eisenbahntritte? Schaut man zu, wie auch beim modernen Wagenmaterial der Abstand besonders zwischen Perronhöhe und erstem Wagentritt an vielen Stationen einfach zu hoch ist, so erhebt sich die dringende Frage, ob nicht doch einmal dank intensivierten Bemühungen der Verkehrsbetriebe eine wirklich bequeme Einstiegstreppe konstruiert werden könnte, variabel anpassbar an die unterschiedliche Perronhöhe auf den verschiedenen Stationen. Wie erwünscht dies wäre, zeigt unter anderem folgendes: Hier im Bezirk Meilen sind zurzeit Probefahrten mit dem neuesten SBB-Zugstyp im Gange. Misst man dabei die Einstiegshöhe an allen zehn Stationen von meinem Wohnort Männedorf bis Zürich-Stadelhofen, so variiert der Abstand vom Boden bis auf den ersten Wagentritt zwischen 28 und 48 cm, beträgt auf den in den letzten Jahren erhöhten Perrons im Durchschnitt immer noch 30 cm beziehungsweise dort, wo die Gepäckkarren quer über die Geleise fahren, 40 cm. Dazu kommen die zwei Tritte von je 25 cm im Wagen selbst. Diese also insgesamt 80 bis 90 cm Höhendifferenz in drei Stufen in

unserem modernsten Zug ist für Behinderte und Betagte entschieden zu gross im Vergleich zur normalen Stufenhöhe von nur 17 cm in den Häusern. Und wie steht es mit den 18 Rolltreppen, die laut Zeitungsberichten beim Umbau des Bahnhofplatzes in Zürich vorgesehen sind? Werden diese nach dem platzsparenden, aber zu knappen Schema der Warenhäuser gebaut oder abgeändert mit einem etwas verlängerten Handlauf, wie er für Behinderte und Betagte nötig wäre? Solche Beispiele, die man als architektonische Barrieren bezeichnen kann, liessen sich beliebig vermehren.

An die Verkehrsteilnehmer sei hier die Bitte gerichtet, auf die Alten besondere Rücksicht zu nehmen. Bis zu einem Drittel der tödlichen Verkehrsunfälle betreffen nämlich betagte Fussgänger. Ihre Reaktion ist verlangsamt und die körperliche Gewandtheit herabgesetzt. Zudem sind sie in einer verkehrsmässig noch gemütlicheren Zeitperiode aufgewachsen.

Zusammenfassung

Zusammenfassend ist festzuhalten, dass das gesamte Problem der zunehmenden Ueberalterung unserer Bevölkerung höchste Beachtung verdient. Es überrascht, dass man von dieser Ueberalterung zwar immer spricht, die restlosen Konsequenzen daraus aber noch nicht gezogen hat. Wohl wird bereits enorm viel und mit Erfolg geleistet, jedoch vorwiegend in Einzelaktionen zerstückelt und ohne genügende gegenseitige Orientierung. Eine abgewogene, umfassende Planung und Koordinierung fehlt also einstweilen noch weitgehend. Es ist dies wohl insbesondere dadurch bedingt, dass sich die Oeffentlichkeit noch nicht vollständig klar geworden ist über den tatsächlichen Umfang der Ueberalterung und die dadurch aufgeworfenen Probleme. Vielleicht spielt dabei mit eine Rolle, dass der gehetzte und sich hetzende Alltagsmensch nicht mehr Zeit findet, an das naturgemässe Altern zu denken, und die unsinnige Modeströmung verlangt, man dürfe nicht sichtbar älter werden, die Grossmutter habe deshalb wie ein Backfisch und der Grossvater wie ein sportlicher Jüngling auszusehen. A. L. Vischer, unser bekannter Altersforscher,

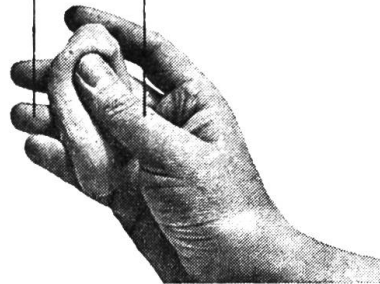
sagt, das Alter werde noch zu viel als Zeit des Verfalls und der Krankheit angesehen, aber zu wenig als Lebensabschnitt der Besinnung und Erfüllung. Ein Tier verendet, ein Mensch soll sein Leben in der Gemeinschaft vollenden.

Im vorliegenden Referat erfolgte skizzenhaft der Versuch, auf einige der bestehenden Teillösungen der Altersprobleme hinzuweisen. Es wurde aber auch festgehalten, dass verschiedene Probleme noch der Lösung harren. Es betrifft dies zum Beispiel das Unterbringungs-, Pflege- und Personalproblem für die Betagten, es betrifft den meistens unzweckmässigen Bau der öffentlichen und privaten Gebäude sowie der Verkehrsmittel, aber es betrifft auch das noch oft fehlende Verständnis für die alten Leute und ihre Nöte. Nie vergesse man die menschlichen Bedürfnisse der Alternden! Das Gefühl, als nutzlos auf die Seite gestellt zu sein, ist vernichtend. Man vermittele ihnen deshalb je nach ihrer Neigung und Möglichkeit eine weitere Aufgabe im Leben, ermuntere sie zu aktiver Freizeitbeschäftigung, helfe ihnen durch geeignete Bauten, Einrichtungen und Verkehrsmittel, lasse sie inmitten der übrigen Bevölkerung wohnen, lindere ihre Einsamkeit und den sozialen Prestigeverlust des im Ruhestand Lebenden, anerkenne ihre geleistete Arbeit, die Erfahrung und bringe ihnen Verständnis und Liebe entgegen. Sie wollen nicht nur Ruhe, sondern auch einen individuell dosierten Anteil am pulsierenden Leben haben. Dabei geht es hier nicht etwa nur um eine kleine Gruppe, sondern um einen ermunternden Teil unserer Bevölkerung, wie eingangs gesagt wurde, um bereits rund 650 000 Menschen, die älter sind als 65-jährig. Es liegt nun an den Jüngeren, dass jeder an seinem Platz mithilft, die damit verbundenen Probleme mit der Zeit einer Lösung zuführen zu können.

Ein wieder vermehrter Kontakt zwischen den Generationen wäre aber nicht nur für die Betagten ein Gewinn, sondern auch für die Jungen. Es ist dies eine der Möglichkeiten, die Jugend zu ermuntern, aktiv und sinnvoll am Aufgabenkreis der Gemeinschaft teilzunehmen. Die gegenseitige positive Wechselwirkung zwischen jung und alt gereicht allen zum Nutzen.

Cophadux Silikon Knetmasse

zur Rückgewinnung der Beweglichkeit



ist geschmeidig, teilbar, nicht klebend, springend, von gleichbleibender Konsistenz

und schützt die Hautoberfläche mit einem Silikon-Film, der sich bei Hautschädigungen günstig auswirkt.

COPHADUX gestattet umfassendere Bewegungen und beschleunigt die Rückgewinnung der Beweglichkeit.

Verbandstoff-Fabrik Zürich AG

Seefeldstr. 153, 8034 Zürich, Tel. 051 / 32 50 25



Die bewährte Formel für Therapie und Prophylaxe:

Schweizer YUMA-Moor

Indikationen: Deg. Gelenkerkrankung, Spondylarthrose, Coxarthrose, Gonarthrose, prim. und sek. chron. Polyarthrit, Lumbago, Myogelose, Neuralgie, Neuritiden, Luxationen, Distorsionen, Bursitis, Sportunfälle etc.

Therapieformen:

YUMA-MOORBAD und MOORSCHWEFELBAD

schlammfrei, 2 dl pro Vollbad, kein Nachbaden, kein Verschmutzen.

MOORZERAT-PACKUNG

Anwendungstemperat. 60° lange Wärmehaltung, vielfach wiederverwendbar. Praktische Plastik-Behandlungsschalen.

MOOR-UMSCHLAG-PASTE

wahlweise kalt oder heiss anwendbar, völlig wasserlöslich, einfach abwaschbar

Verlangen Sie Literatur und Muster von der Gesellschaft für Schweizer Moor:

YUMA AG, 9445 REBSTEIN SG, Tel. (071) 77 17 11