

**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:** - (1980)

**Heft:** 6

**Artikel:** Quand sommes-nous vieux?

**Autor:** [s.n.]

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-930600>

### **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>**

## Der alternde Mensch und seine Umwelt

(kfs) Als soziales Wesen wird auch der ältere Mitbürger stark von den Ansichten und dem Verhalten seiner Umwelt geprägt. Wie P. Darcq, der Leiter der Arbeitsgruppe für Altersfragen der Caritas Europa, darlegt, so hat «die Welt von heute in ihrem sozialen Bewusstsein die Probleme der Pensionierung und des hohen Alters verdrängt, denn der alte Mensch ist in unserer vor allem auf Produktivität bedachten Gesellschaft wirtschaftlich nicht nützlich. Diese soziale Kategorie erweckt daher nicht das Interesse der Massenmedien und der Geschäftswelt». Somit ist die Verbesserung der gern zitierten «Lebensqualität» der älteren Leute in besonderem Masse eine Angelegenheit der Gesellschaft als Ganzes, zu deren Gelingen besonders die jüngeren Generationen ein grosses Stück beitragen können.

Für viele ältere Menschen war Jahrzehnte hindurch die Arbeit zugleich ihr einziges «Hobby». Es ist deshalb gut verständlich, dass sie, sobald sie nicht mehr im Arbeitsprozess stehen, Minderwertigkeitsgefühle gegenüber jenen entwickeln, die noch ihrer täglichen Arbeit nachgehen. Betrachtet man die physische und psychische Leistungsfähigkeit der älteren Menschen, so lässt sich ein solch negatives Gefühl leicht erklären. Die in der Schweiz unter den älteren Bewohnern von Steffisburg durchgeführte Untersuchung zeigt dies deutlich.

Auf die Frage nach ihrem Gesundheitszustand antworteten 18,3 Prozent, dass dieser «sehr gut» sei. Der grösste Teil der Befragten (44,6 Prozent) nannte ihn «gut». Und noch 28 Prozent fühlten sich als «mittelmässig» gesund. Überraschend war auch das Ergebnis in bezug auf die physische Leistungsfähigkeit: 77,1 Prozent können von sich sagen, «vollständig leistungsfähig» zu sein. Als «weitgehend leistungsfähig» stufen sich weitere 14 Prozent ein. Nicht viel anders sah es aus, was die psychische Leistungsfähigkeit der betagten Leute anbelangte:

Geistig voll leistungsfähig	48,6 Prozent
Geistig leistungsfähig	36,1 Prozent
Geistig bedingt leistungsfähig	10,1 Prozent
Geistig etwas reduziert	3,8 Prozent
Geistig stark reduziert	1,4 Prozent

Es ist also nicht verwunderlich, dass sich der ältere Mensch gegen seine Umwelt zur-Wehr zu setzen versucht, wenn diese nicht bereit ist, ihn als vollwertiges Mitglied der

Gesellschaft zu akzeptieren. Inzwischen hat jedoch die Zahl der älteren Menschen so zugenommen, dass die Gesellschaft gar nicht umhin kann, dem Alter wieder ihre Reverenz zu erweisen. Die Wissenschaft hat längst bewiesen, dass Aktivität das beste Mittel zur Verhinderung von Schwäche und gesundheitlichen Komplikationen ist. So sind erfolgreiche Helfer von der modernen Medizin entwickelt worden. Das Präparat Geriavit Phamaton zum Beispiel bringt den notwendigen Antrieb, ohne aufzuputschen, und begünstigt die Selbstregeneration und Aktivität. Die Angst des alternden Menschen, sich zuviel abzuverlangen, ist im Regelfall unbegründet. Aus den Erkenntnissen der Medizin ist der Schluss zu ziehen: Wer nicht schwere körperliche Arbeit verrichtet, wer nicht höchster geistiger Belastung ausgesetzt ist, und wer nicht krank ist, darf keinesfalls untätig sein und sich einer falsch-verstandenen Ruhe hingeben. Gerade hierdurch ruiniert er seine Gesundheit und erschöpft er seine Vitalität.

---

## Quand sommes-nous vieux?

(kfs) Au temps de César — il y a près de 2000 ans — l'espérance de vie moyenne ne dépassait guère 20 à 25 ans. Les gens étaient donc déjà «vieux» à une époque de la vie où nous commençons à peine à faire nos premiers pas hésitants dans le monde professionnel. Même vers la fin du 17<sup>e</sup> siècle, il était rare qu'on vive plus de 35 ans. Et dans la seconde moitié du 19<sup>e</sup> siècle, un cinquantenaire inspirait encore la vénération à cause de son «âge canonique»...

Tout cela peut nous faire sourire aujourd'hui, puisque notre espérance de vie se situe à 70 ans ou plus. Et il est probable que dans cent ans, quand l'espérance de vie aura une fois encore augmenté, nos petits enfants s'amuseront à l'idée de ce que nous qualifions de vieillesse.

Pour le biologiste, le processus du vieillissement se met en marche dès la naissance, ce qui démontre bien que la notion de vieilles-

se ne peut être assimilée à un certain âge bien défini. Dans notre culture qui centre son intérêt économique et souvent aussi politique sur la jeunesse et les personnes en pleine activité professionnelle, il est vrai, hélas, que la vieillesse est condamnée à l'oubli.

N'est-ce pas étrange que chacun veuille vivre longtemps, mais que personne ne veuille devenir vieux?

Il n'existe pas de règles universellement applicables permettant de placer le commencement de la vieillesse à un moment défini de la vie. Notre concept de la vieillesse s'inspire de signes extérieurs, de caractéristiques empruntées au domaine social et culturel. Il dépendra donc beaucoup de l'individu, à partir de quel moment il sera considéré comme étant vieux, et sa mise à la retraite ne jouera qu'un rôle fort insignifiant dans ce contexte. Certains signes indiquent que l'individu commence lui-même à se sentir «vieux», par exemple lorsqu'il choisit de son plein gré de se retirer de la vie sociale. L'auteur suisse John Knittel exprime bien ce sentiment en affirmant: «Nous sommes vieux lorsque le passé a pour nous plus de charme que l'avenir».

Jamais avant notre époque n'a-t-on vu autant de personnes âgées bénéficiant encore d'une excellente forme. C'est à la médecine et à l'industrie pharmaceutique modernes que revient tout le mérite de cette évolution. Grâce aux nouveaux produits gériatriques comme par exemple Geriavit Pharmaton, une thérapie permanente peut être appliquée sans accoutumance et sans produire d'effets secondaires indésirables, rendant possible une activation et une revitalisation visibles de la personnalité entière chez la personne âgée.

---

## Quando ha inizio la vecchiaia?

(kfs) Ai tempi di Giulio Cesare — circa 2000 anni fa — la durata media probabile della vita era di soli 20 - 25 anni. Allora si

era già «vecchi» ad un'età in cui oggi si sono appena fatti i primi passi nella vita professionale. Ancora verso la fine del 17esimo secolo erano pochissimi gli uomini che superavano i 35 anni. Ed anche nella seconda metà del 19esimo secolo, un cinquantenne era considerato «vecchissimo»...

Oggi, con una durata media probabile della vita superiore ai 70 anni, quelle «vecchiaie» ci fanno sorridere. E' lecito supporre che tra cento anni, quando la durata della vita sarà ulteriormente aumentata, si sorriderà come noi oggi delle nostre concezioni attuali!

Dal punto di vista dei biologi, l'invecchiamento inizia già con la nascita. Con ciò si accenna al fatto che in sé il concetto di vecchiaia non è legato al raggiungimento di una determinata età. E' un peccato che nella nostra cultura, che pone al centro dell'interesse economico e spesso anche politico la gioventù e le persone inserite nel processo lavorativo, si tenga in minor conto l'età avanzata.

Non fa forse riflettere il fatto che tutti desiderino invecchiare, ma che non vogliono essere vecchi?

Non vi sono criteri validi per tutte le epoche che indichino l'inizio della vecchiaia a partire da una certa età. Il nostro concetto di vecchiaia si basa su caratteristiche esteriori, condizionate da fattori sociali e culturali. A partire da quale età una persona sia da considerare anziana, è dunque un concetto che varia da individuo a individuo. E che ha ben poco a che fare con il pensionamento. Determinati segni indicano che è spesso la persona stessa a sentirsi «vecchia», ad esempio quando si ritira volontariamente dalla vita sociale. Lo scrittore svizzero John Knittel ha formulato la questione molto acutamente: «Si è vecchi quando si prova maggior piacere al pensiero del passato che a quello del futuro».

In nessun'epoca prima di noi vi sono state tante persone anziane, ma nello stesso tempo piene di vigore, come nella nostra. Questo risultato è stato ed è ottenuto grazie alla medicina e all'industria farmaceutica moderne. Un nuovo preparato gériatrico come il Geriavit Pharmaton è indicato per una terapia prolungata senza effetti secondari e senza assuefazione, e può portare, in senso lato, ad un'attivazione e una rivitalizzazione integrale della personalità dell'anziano.