

Zeitschrift: PS-Info : Neues von Pro Senectute Schweiz
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: - (2006)
Heft: 1: Ein gutes Leben für alle

Artikel: Eine wichtige Quelle für Lebenssinn
Autor: Kalbermatten, Urs
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-787978>

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: 22.01.2026

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



Foto: foto-net

FACHWISSEN

Eine wichtige Quelle für Lebenssinn

Die Umwelt scheint ganz selbstverständlich zur Verfügung zu stehen. Aber in der Wissenschaft, die sich mit dem Altern befasst, findet sie noch zu wenig Beachtung.

Urs Kalbermatten – Fachwissen Alter, Pro Senectute Schweiz

Als wesentliche Elemente für Wohlbefinden im Alter werden in der Regel körperliche, psychische und soziale Faktoren genannt. Viele gängige Studien stufen den ökologischen Aspekt hingegen nicht als gleich bedeutend ein. An dieser Stelle wird die These vertreten, dass die Umwelt für den Menschen eine zentrale Rolle spielt und dass er ohne die Wechselwirkung mit der Natur (Luft, Wasser, Sonne) gar nicht existenzfähig wäre. Die Umwelt scheint ganz selbstverständlich da zu sein. Erst wenn et-

was fehlt, zum Beispiel der Zugang zu sauberem Wasser, merken wir, dass sich die Lebensgrundlagen keineswegs von selbst verstehen.

Gerade im Alter nimmt die Bedeutung der Umwelt zu. Dies gilt gerade auch dann, wenn sie belastende Faktoren enthält. Erinnern wir uns beispielsweise an den heissen Sommer 2003, als in Frankreich annähernd 15'000 ältere Menschen an den Folgen der Hitze starben. Oder denken wir an die Luftverschmutzung (Ozon, Feinstaub etc.), die besonders älteren Menschen Probleme bereitet.

Einfluss auf Lebensgestaltung

Zur Umwelt im weiteren Sinne gehören sowohl die Natur – Landschaften, Fauna und Flora – als auch der von Menschen gestaltete Wirkungskreis: Gebäude, Strassen, Infrastrukturen samt allen produzierten Gegenständen. Die Ausstat-

tung der Umwelt kann hinderlich oder förderlich für die Lebensgestaltung im Alter sein. So hat zum Beispiel die Einrichtung und Lage einer Wohnung sehr viel Einfluss darauf, wie lange ein Leben in Eigenständigkeit möglich sein wird.

Dieser hohe Stellenwert der Umwelt ist den älteren Menschen viel bewusster als dies in wissenschaftlichen Konzepten zur Lebensqualität im Alter zum Ausdruck kommt. Aus der vor einigen Jahren erschienenen Studie des Dichter Instituts «Senioren 2000» geht hervor, dass die Umwelt (insbesondere die Natur) bei den als sinnvoll erlebten Tätigkeitsbereichen vorne steht: So nennen 67 Prozent der Befragten das Naturerleben als eine für sie wichtige Tätigkeit. Das Reisen wird von 57 Prozent erwähnt, Haus und Garten von 42 Prozent. Dagegen liegen soziale Aktivitäten lediglich bei 22 Prozent, Weiterbildung bei 21 Prozent sowie Fitness bei 11 Prozent.

Die Ergebnisse dieser Befragung von Männern und Frauen im Alter von 50 bis 80 Jahren entsprechen vielen Beobachtungen im Alltag: Menschen nach der Pensionierung bewegen sich zeitlich häufiger als zuvor in der Landschaft (indem sie wandern oder spazieren) bzw. im Garten. Es zeigt sich auch, dass der durch die Pensionierung entstehende zeitliche Freiraum zu einer Erweiterung des Handlungsspielraums führt. Dabei wirken sich die Ressourcen des Lebensraums und deren Nutzung entscheidend auf die Lebensqualität aus.

Wert des Wohnens

Treten in späteren Phasen des Alterns Abbauprozesse in der Mobilität oder der Sinneswahrnehmung auf, geht der Aktionsradius zurück. Dann bekommen das Wohnen und die Wohnlage einen höheren Stellenwert. Es ist bekannt, dass ältere Menschen empfindlicher als jüngere auf Lärmbelastung, Verschlechterung der Luft oder Unsicherheit auf der Strasse reagieren.

Die Umwelt kann im Alter eine Ressource dafür sein, sinnvolle Tätigkeiten zu entwickeln, den Alltag besser zu gestalten und die Qualität des Lebens intensiver wahrzunehmen: Das sind genug Gründe, dass sich die Altersarbeit bewusster und umfassender mit der breiten Palette ökologischer Aspekte befasst.