

**Zeitschrift:** Schauplatz Spitex : Zeitschrift der kantonalen Spitex Verbände Zürich, Aargau, Glarus, Graubünden, Luzern, Schaffhausen, St. Gallen, Thurgau

**Herausgeber:** Spitex Verband Kanton Zürich

**Band:** - (2008)

**Heft:** 2

**Artikel:** Die Alten und die Falten

**Autor:** Heiniger, Ueli

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-822225>

### **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:** 08.02.2026

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

# Die Alten und die Falten

**Im Februar 1994 schrieb ich für eine TV-Programmzeitschrift eine Kolumne mit dem Titel «Die unsichtbare Hand». Auf dem Foto, das neben dem Text erschien, sehe ich mich mit 49 Jahren, mit zukunftsorientiertem, forschem Blick, kräftigem Haarwuchs, imposantem Schnauz und – abgesehen von zwei horizontalen Stirnrunzeln – faltenlosem Gesicht. Aus meiner heutigen Sicht so richtig jung.**

Ich schrieb damals, dass ältere Männer am Schweizer Fernsehen durchaus ein eingeführtes Produkt seien, ganz im Gegensatz zu den reifen Frauen, die es nie schaffen, moderierend die 50er-Grenze zu überschreiten. Es sei wie verhext, eine unsichtbare Hand – ich hätte damals natürlich schreiben sollen «eine unsichtbare Männerhand» – hole sie alle mit unglaublicher Konsequenz vom Bildschirm. «In anderen Ländern gibt es die Grand Old Ladies: reif, intelligent, selbstsicher, lebenserfahren, schön. Bei uns sind die Moderatorinnen schön, intelligent, aufgestellt und jung. Und wenn sie lebenserfahren, reif, grauhaarig und faltig werden, sind sie plötzlich weg.» Am Schluss stellte ich die Frage: «Noch lange?»

## Brisant und brennend

Heute, 14 Jahre später – am Fernsehen pensioniert, im sogenannten «Ruhestand» – eine Bezeichnung, die blöder nicht sein kann – werde ich häufig zu Podiumsdiskussionen als Moderator eingeladen, zu Themen wie «Ist Alter eine Krankheit?», «Tabuthemen in der Demenzbetreuung» und «Die Altersrevolution». Meistens kommen viele interessierte, neugierige, unternehmungslustige, kompetente und in der Mehrheit ältere Frauen und Männer zu diesen Veranstaltungen. Gelegentlich sind die Hotelsäle oder Universitätshörsäle zu klein für den Ansturm.

Die revolutionäre demografische Entwicklung in den westlichen Industrieländern mit einer ständig steigenden Lebenserwartung und sinkenden Geburtenzahlen ist neben der Klimadiskussion wohl das derzeit brisanteste, ungelöste Problem der Zukunft.

Wenn sie noch mit der Migrations- und Integrationsfrage verknüpft wird, ist die Thematik nicht nur brennend, sondern geradezu explosiv.

Die Tatsache, dass ein heute in der Schweiz geborenes Kind mit grosser Wahrscheinlichkeit 90 Jahre alt wird, muss zu neuen Denkmodellen und zu einem Umbau der Gesellschaft führen. Theoretisch und praktisch. Gesamtgesellschaftlich und individuell. In 30 Jahren wird die Zahl der 65-Jährigen und Älteren höher sein als die Bevölkerung im Alter zwischen 15 und 64 Jahren, die heute noch als die erwerbstätige Bevölkerung bezeichnet wird. Das wird nicht nur optisch – im Strassenbild, in der Werbung, im Spital – zu einem fundamental andern Bild der Alten und des Alters führen.

## Selbstbewusst und erfahren

Die Fortschritte bei Bildung, Hygiene, Ernährung, Lebensstandard und Medizin haben dazu geführt, dass die heute 70-Jährigen wie die 60-Jährigen der vorherigen Generation zwäg sind. Eines ist klar: Diese über 65-Jährigen – also wir – werden nicht einfach zittrig, desinteressiert, passiv, meinungslos, Hilfe suchend und sparsam auf dem Ofenbänkli sitzen und auf den Tod warten. Sie und wir werden etwas unternehmen, mit viel Selbstbewusstsein und einem Rucksack voller Erfahrung – genährt auch durch schwierige Situationen und Verlust.

Das dritte Alter wird zur neuen, spannenden Herausforderung. Das Leben ist immer noch faszinierend und intensiv, ganz im Sinne des weltberühmten Cellisten Pablo Casals, der auf die Frage, warum er mit 93 Jahren immer noch täglich vier bis fünf Stunden auf seinem Cello übe, antwortete: «Wozu? Weil ich den Eindruck habe, ich mache Fortschritte».

Vor kurzem ist mir wieder ein Interview in die Hand gekommen, das die Journalistin Regula Freuler mit der Schriftstellerin Isabelle Allende führte. «Dürfen schöne Frauen älter werden?» Die 66-jährige Chilenin antwortete unter anderem: «In unserem Flugzeug befanden sich zwei venezolanische Schönheitsköniginnen. Alle starteten sie an, ich auch. Manchmal gibt es auch Männer, Athleten, die wie perfekte Beispiele der menschlichen Rasse aussehen. Ich bewundere diese Leute, frage mich aber, was mit ihnen geschieht, wenn sie ihre organische Schönheit verlieren... In den USA muss man sehr jung sein, grosse Brüste und lange

Beine haben. Darum unterziehen sich die Leute der plastischen Chirurgie, bis sie aussehen wie eine Maske.»

## Gelassener und langsamer

Dem stetig älter werdenden Mann und der älter werdenden Frau stellen sich heute und morgen viele Fragen. Um die bedrückende Tatsache zu erörtern, dass viele alte und hochbetagte Menschen, die sich der biologischen Altersgrenze von 120 Jahren nähern, mit Gebrechen, Demenz und Armut kämpfen müssen, reichen diese Zeilen – in einer Spitex-Zeitschrift – nicht. Alte Menschen haben viele Gesichter und Geschichten.

Ich komme zurück zur Ausgangsfrage: Wie lange noch werden ältere, kompetente, neugierige, rüstige Männer und Frauen von der Gesellschaft und Wirtschaft dafür bestraft, dass sie dem konformen Schönheitsbild der Jugend nicht mehr entsprechen, weil sie faltiger, gelassener und langsamer geworden sind. Müssen nun alle zum Plastischen Chirurgen? Und wenn sie aussen wieder jung sind, zum Herzchirurgen? Heisst die Lösung Jugendwahn? Wird der Botox-Druck auf den einzelnen Menschen immer stärker? Wohl nicht. Heisst die Lösung: Action? Wohl auch nicht. Jedenfalls nicht nur.

## Schön und grauhaarig

Der Karrieredruck, der Druck des unbedingten Gefallen-Müssens ist weg. Viel eher wird es eine Kombination von Aktion und Kontemplation, Sport und Spiritualität sein. Mit vielen individuellen Freiheiten und Gestaltungsmöglichkeiten. Die Grossmutter mit den Tigerleggings, der Grossvater auf der Harley-Davidson. Warum nicht, solange sie mit den Enkelkindern spielen.

Und wenn sie nicht gestorben sind, sehen sie eines schönen Tages eine TV-Sendung mit einer schönen, attraktiven, grauhaarigen Moderatorin mit Falten und Weisheit.



Ueli Heiniger,  
Dr. phil., Pädagoge,  
Moderator, Journalist,  
Ausbildner