Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 57 (2000)
Heft: 10: Man ist so alt, wie man sich fühlt

Vorwort: Editorial
Autor: Zehnder, Ingrid

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: 10.12.2025

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

INHALT

4 Der Natur auf der Spur

6 Thema des Monats
Ist man so alt, wie man sich fühlt?

11 Ernährung im Alter
Nur das Beste ist gut genug

17 Geistige Fitness im Alter
Die (verflixte) Sache mit dem Gedächtnis

22 Praktisches und Wissenswertes
Pflanzenporträt Ginkgo

23 Bild des Monats

24 Gruppentherapie im Alter
Interview mit dem Tübinger Psychologen und Verhaltensforscher Prof. Dr. Hautzinger

28 Gedächtnistraining
Knobel-Kost zum Appetitanregen

30 Serie / Teil 10
Phytotherapie und Frischpflanzenverarbeitung nach A. Vogel

32 Auf dem Speiseplan
Kartoffelgerichte

33 Leserforum
Erfahrungsberichte und neue Anfragen

36 Blick ins Internet
Web-Seiten für Senioren

Liebe Leserinnen, liebe Leser

Noch nie sind Menschen bei guter Gesundheit und geordnetem Geisteszustand so alt geworden. «Hilfe, wir vergreisen», ist noch der höflichste SOS-Ruf derer, die auf die Renten- und Sozialkassen schielen. Gleichzeitig wird propagiert, solange die «Kukidents» an den Maschinen, Schreibtischen, Computern und Werkbänken sässen, gäbe es in der Arbeitswelt keinen Platz für die Jungen. Deshalb werden die «Alten» vorzeitig oder spätestens zu dem unabänderlichen Termin in Rente geschickt. Das Ergebnis ist keine wirkliche Verbesserung auf dem Arbeitsmarkt, sondern bloss eine absurde Vergeudung von Leistung und Erfahrung.

Zwar wird von vielen Betroffenen die Pensionierung als wohlverdienter Ruhestand gesehen, und das Ausscheiden aus dem Berufsleben nach einer gewissen Anpassungsphase als überwiegend positiv erlebt, doch was ist mit den anderen, die den Wertewandel zu einer verstärkten Freizeitorientierung nicht mitmachen?

Vor Irrtümern und Vorbehalten dem Alter gegenüber ist nicht einmal die ältere Generation selbst gefeit: Ein halbes Jahr vor dem Ruhestand will ein Drittel der Befragten nach der Pensionierung mehr Zeit mit der Familie verbringen und mehr Zeit für kulturelle Angebote, Weiterbildung, Bücher und Hobbys nutzen. Anderthalb Jahre später stellt sich heraus, dass nur 17 Prozent die fromme Absicht in die Tat umgesetzt hatten und bei den anderen der Fernsehkonsum viel grösser als erwartet war.

Wenn sich im vierten Lebensalter (ab etwa 80, 85) die Abbauprozesse nicht mehr wegschieben lassen (ein Fünftel der Senioren leidet unter Sehbehinderungen, nach dem 90. Lebensjahr sind es vier Fünftel; ab 95 holen Alzheimer und andere Formen der Demenz etwa die Hälfte der Hochbetagten ein), ist das neue Klischee von den «modernen Alten» allerdings nur noch quälend. Das althergebrachte Klischee vom gebrechlichen Alter hat nämlich auch eine Schutzfunktion: es entlastet von zu hohen Erwartungen und fordert zur unterstützenden Hilfe auf.

Herzlichst, Ihre

Ingrid Zehnder