

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

**Artikel:** Ist man so alt, wie man sich fühlt  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-558209>

### **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:** 02.05.2026

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

Eine Dame Mitte Sechzig (1999)



Eine Dame Mitte Sechzig (1514)



## Ist man so alt, wie man sich fühlt?

Seit mehr als vierzig Jahren kritisieren Altersforscher das «negative» Altersbild, das die breite Masse der Laien angeblich hat, um ein «neues», positives Altersbild dagegensetzen, das durch wissenschaftliche Fakten und Erkenntnisse untermauert sei. Das neue Altersbild vom gesunden, aktiven, kulturell beweglichen und ökonomisch gut gestellten älteren Menschen gewinnt noch mehr Glanz auf der Folie der «extrem vorurteilsbehafteten» Vorstellung der Gesellschaft vom «alten» Menschen, der angeblich einsam, vertrottelt, starrköpfig, senil, krank und hilfsbedürftig sei.

Die Alters-Experten entwerfen gerne ein angeblich im Bewusstsein der Bevölkerung verankertes negatives Altersbild und formulieren (unverschämte) Sätze wie: «Minimales Prestige, stark verminderte Leistungsfähigkeit, Desinteresse an zwischenmenschlichen Beziehungen, physische Hässlichkeit und geistige Unzurechnungsfähigkeit sind Stereotypen, mit denen die Öffentlichkeit die Situation der Alten beschreibt.» Seit vielen Jahrzehnten klagen sie unverdrossen

*Der obige Kupferstich zeigt die Mutter des Malers Albrecht Dürer (1471 - 1528) im Alter von 63 Jahren.*

*George Bernhard Shaw  
verfasste sein letztes  
Bühnenstück mit 91 Jahren  
und klagte: «Wenn ich nur  
länger leben könnte, um  
von meiner Lebenserfab-  
rung mehr zu profitieren.  
Die Jugend ist an die  
Jungen verschwendet.»*

über das Altersbild der Laien, um ein «wissenschaftlich gesichertes» positives Bild dagegenzusetzen. Darin wird der «junge» Alte abgebildet, der bei bester Gesundheit das Leben genießt, uneingeschränkt leistungsfähig und unbegrenzt lernfähig und lernwillig zu sein hat. Solche Menschen werden allen anderen als Vorbilder präsentiert, denen jedermann durch das Abstreifen falscher Vorstellungen und ein wenig persönlicher Willenskraft nacheifern und nachfolgen kann.

### Vorbildliche Vorbilder

Gekrönt wird dieses Spielchen durch das Aufzählen toller Vorbilder von George Bernard Shaw bis Queen Mum. Da lesen wir, dass der Pianist Arthur Rubinstein noch mit 90 Triumphe im Konzertsaal feierte oder Johannes Heesters im gleichen Alter noch Hauptrollen lernt und auf der Bühne agiert, ganz zu schweigen von John Glenn, der mit 77 zum zweitenmal in den Weltraum startete, oder Ulrich Inderbinen, dem Zermatter Bergführer, der mit 90 noch das Matterhorn bestieg.

Die Sache mit diesen bewundernswerten Leistungen, die von ausserordentlicher körperlicher und geistiger Kraft zeugen, hat nur



Die Autoren des Schweiz. Forschungsprogramms «Alter» stellen u. a. fest: «Gleichaltrige Frauen und Männer zeigen in allen Bereichen enorme Unterschiede, und der typische Rentner bzw. die typische Rentnerin existiert nicht.»

einen Haken: So wenig eine Jugendliche möchte, dass man ihr die Millionen verdienende Martina Hingis als Vorbild hinstellt, so wenig Wert legen die meisten «Alten» darauf, mit diesen oder anderen grandiosen Ausnahmeseinungen verglichen zu werden.

### **Alt mit 65?**

Wenn auch die meisten Alters-Experten davon ausgehen, dass man mit über 65 Jahren «alt» ist, so stellen einige für das «Altsein» eine noch tiefere Altersgrenze auf: «Unsere Gesellschaft neigt dazu, «den Alten» - und das sind heute spätestens *die über 60-jährigen* - jede Kompetenz abzuspüren und sie zu einer Problemgruppe abzustempeln».

Wie schwer sich sowohl Experten wie Laien mit dem Begriff «Alter» tun, erkennt man sprachlich schon daran, dass *ältere* Menschen jünger an Jahren sind als *alte* Menschen.

Tatsächlich gibt es in der Gesellschaft nicht nur ein einziges Bild vom Alter. In dem Satz «Man ist so alt, wie man sich fühlt», der Altsein als eine Funktion der individuellen Befindlichkeit beschreibt, hat der Volksmund eine bessere und genauere Definition gefunden als die Mehrheit der Wissenschaftler, die - schon aus statistischen Gründen - davon ausgehen, dass mit «alten» Menschen «über 65-jährige» gemeint sind.

Wenn der Laie, der Nicht-Gerontologe (und dazu zählen wir uns auch) vom Altsein spricht, hat er alle möglichen Bilder im Kopf und spricht je nach Zusammenhang die verschiedensten Dinge, Gefühle und Gedanken an, macht aber wohl in den seltensten Fällen eine abstrakte Zahl zur Grundlage seiner Überlegungen. So wenig es *die* Jungen gibt, so wenig aussagekräftig sind Pauschalurteile über *die* Alten. *Den* Weg ins Alter gibt es nicht und auch die «Wissenschaft» kennt ihn nicht. Jeder Mensch muss seinen eigenen Weg finden - das war nie leicht und ist heute im Balanceakt zwischen dem blauäugigen Optimismus, ein gesundes und leistungsfähiges Dasein sei bis ins hohe Alter fast immer «machbar», und der Tatsache, einen Beitrag zur (kostspieligen) «Überalterung» der Gesellschaft zu leisten, noch schwieriger.

### **Es ist nicht alles Gold, was glänzt**

Die Amerikaner bezeichnen die Lebensphase nach der Pensionierung als «golden age». Im Deutschen existiert kein ähnlich beschönigendes Wort. Man behilft sich mit Ausdrücken wie drittes oder viertes (beginnt ab 80) Alter, AHV-Teenager oder die «neuen Alten».

Sicher ist, dass «die Alten» heute älter werden als je zuvor und in den nächsten 25 Jahren werden noch mehr Menschen noch älter. (Zwischen 1996 und 2025 rechnet man in der Schweiz mit einem Anstieg der über 75-jährigen um 70 Prozent.)

Das Schöne dabei ist, dass sie in vielen Fällen eine Reihe von aktiven und autonomen Jahren vor sich haben. Doch wenn jugendliches Verhalten im Alter geradezu als chic und «Kult» gilt, darf man

*Die Gerontologie ist ein wissenschaftliches Fachgebiet, das die Alterungsvorgänge beim Menschen hinsichtlich ihrer biologischen, medizinischen, psychologischen und sozialen Aspekte untersucht.*

doch die leisen Schrecken, die sich in der Konfrontation mit einem (unvermeidlichen) Abbau einstellen, nicht ausser Acht lassen.

(1)

*Eine 1999 veröffentlichte Vergleichsstudie, die in der ländlichen Region Zentralwallis und in der Stadt Genf durchgeführt wurde. «Alter, Anziani, Vieillesse» - Hauptergebnisse und Folgerungen aus dem Nationalen Forschungsprogramm NFP 32. In Deutsch, Französisch oder Italienisch kostenlos zu beziehen beim Schweiz. Nationalfonds, NFP 32, Postfach, CH 3001 Bern*

Das Altern kann niemand aufhalten, aber wie alt man sich fühlt, hängt einerseits von einem günstigen genetischen Erbe und einer ordentlichen Portion Glück (z.B. sich nicht ernsthaft zu verletzen), aber auch vom eigenen Verhalten ab: Ernährung, Bewegung, Lebenszufriedenheit und Engagement tragen zum «gesunden» Altern bei.



### Schweiz: Eine neue aktivere Generation

Im Rahmen des Nationalen Forschungsprogramms «Alter»<sup>(1)</sup> in der Schweiz können Veränderungen in der Lebenssituation alter Menschen in den letzten 15 Jahren nachgezeichnet werden. Besonders die jüngeren Rentnerinnen und Rentner sind gesünder, mobiler und selbstständiger als noch vor 15 Jahren. Hingegen hat sich die Lage der über 80-jährigen nur wenig verbessert. Etwa 20 Prozent leben in Heimen oder Pflegeeinrichtungen und leiden mehrheitlich unter schweren gesundheitlichen Beeinträchtigungen. Und auch unter den Betagten, die noch zu Hause leben, kämpft die Hälfte mit beträchtlichen gesundheitlichen Störungen: Gut ein Viertel ist durch Behinderung auf fremde Hilfe angewiesen, ein weiteres Viertel leidet unter Depressionen. Zudem gibt es unter dieser Altersgruppe im Vergleich zu den jüngeren Rentnern fast zweimal so viele, die in relativer Armut leben.

### Falsche Selbsteinschätzung?

In einigen Studien zum Selbstbild älterer Menschen kam heraus, dass die meisten der über 70-jährigen sich selbst nicht als «alte» Menschen einstufen. Werbeleute, die den (lukrativen) Seniorenmarkt erschliessen wollen, wissen nur allzu gut, dass ältere Leute sich selbst immer rund 15 Jahre jünger einschätzen als sie tatsächlich sind. Die Folge: Wenn 65-jährige angesprochen werden sollen, erscheinen höchst attraktive 50-jährige im (Werbe-)Bild.

### Altern ist keine Krankheit

Bei Senioren, die mit sich und der Welt zufrieden alt werden, haben Altersforscher vier wichtige gemeinsame Faktoren gefunden.

- ❖ Sie haben eine optimistische Grundeinstellung, freuen sich, wenn alles gut läuft, pflegen ihre Freundschaften oder Beziehungen und sind offen für neue Erfahrungen.
- ❖ Sie sehen das Leben und das Älterwerden mit Humor (der ja in jeder Lebensphase wichtig ist) und können auch «über-sich-selbst-lachen».
- ❖ Seniorinnen und Senioren, die neue Aufgaben und Projekte anpacken oder sich für andere engagieren, sind zufriedener und gelassener.
- ❖ Sie kennen ihre Stärken und Schwächen, akzeptieren ihre Grenzen, nutzen aber den verbliebenen Handlungsspielraum voll aus. Sie sind, trotz oder wegen ihres Alters, voller Selbstvertrauen.

• IZR