

Zeitschrift: Alter & Zukunft : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich
Band: 2 (1994)
Heft: 4: Dem Leben Jahre geben : Gesundheit im Alter

Inhaltsverzeichnis

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: 18.01.2026

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

Alter UND Zukunft

Nummer 4 / November 94

Editorial	3
Thema	5
Gesundheit ist mehr als die Abwesenheit von Krankheit! Stressbewältigung ist der Schlüssel zu einem gesunden Leben.	
Als ob Altsein eine Krankheit wäre. Gesund sein durch regelmässiges Erleben.	9
Bedingungen schaffen, die ein gesundes Leben ermöglichen. Ein Interview mit Dr. med. Daniel Ackermann zum Thema «Soziale Beziehungen verhindern die Bildung von Stress».	11
Das Wort der Präsidentin	13
Gesundheit und Lebensqualität im Alter.	
Blickpunkt	15
Altersbildung ist vorausschauende Altersarbeit.	
Wohnformen im Alter.	16
Sein Alter in der Fremde verbringen.	17
«Kreatives Alter» vergibt Auszeichnungen.	18
Haushilfe – ein tragendes Element der spitalexternen Betreuung.	19
Veranstaltungen	20
Leserecke	20
Tips	21
Dienstleistungen der Pro Senectute	22
Impressum / Adressen	24

Liebe Leserinnen, liebe Leser

Dem Alter die dunkeln Seiten nehmen, das bedeutet vor allem gesund bleiben. Um das zu erreichen, genügt es nicht, massvoll zu essen und vernünftig zu geniessen. Anforderungen, denen wir uns nicht gewachsen fühlen, lösen jenen Stress aus, der unsere Gesundheit gefährdet.



Den Stress vermeiden ist das eine. Wichtiger ist es, auf Mitmenschen zählen zu können, die einem in schwierigen Lebensumständen helfen, Stress abzubauen und zu bewältigen.

Viele und gute menschliche Beziehungen sind dazu eine notwendige Voraussetzung. Auch Kommunikation ist gefragt: So investieren etwa Frauen mehr Zeit und Energie in den Aufbau und die Pflege ihres sozialen Netzes; Männer dagegen «verschwenden» zu viel Zeit für Arbeit und Karriere.

Frappant sind die Unterschiede auch zwischen Arm und Reich: Mit Geld lassen sich mehr und tragfähigere Beziehungen pflegen als ohne entsprechende finanzielle Mittel. Anders gesagt, mit Geld fällt es leichter, Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Wir wollen gesund alt werden, gesund sterben, das Leben auskosten und bis zum Schluss geniessen. In Abhängigkeit geraten, Hilfe annehmen – das fällt uns schwer und das empfinden wir als Stress.

«Geben ist seliger denn Nehmen»: Es ist viel Selbstbewusstsein notwendig, um im Alter eine Pflegesituation als Gleichgewicht zwischen Geben und Nehmen zu erleben. Das Einfühlungsvermögen der Helfenden kann dazu vieles beitragen. Sich bewusst werden, was man empfängt und dies auch dem Nächsten zu erkennen geben, ist eine wichtige Qualität von Hilfeleistungen.

BRUNO MEILI-SCHIBLI
Geschäftsleiter
Pro Senectute Kanton Zürich