

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

Rubrik: Das Wort der Präsidentin : Gesundheit und Lebensqualität im Alter

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: 30.01.2026

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



Gesundheit und Lebensqualität im Alter

Gesund sein und gesund bleiben ist für alte Menschen das höchste Gut. Wohl zu Recht! Gemeint ist dabei nicht nur das psychische und physische Wohlergehen, sondern das soziale Umfeld und die Lebensqualität.

Wie das Leben im Alter aussieht, bestimmt nicht allein das Schicksal. Wir haben auch selbst die Möglichkeit, etwas zu verändern. Wir wissen es alle: was wir im aktiven Leben gelernt und erfahren haben, kommt uns im Alter zugute. Unser Lebensstil, die Beziehungen zu Freunden und Verwandten, die Hobbies – all das bleibt im Alter bestehen, kann gepflegt und ausgebaut werden. Doch wem dies im aktiven Leben nicht gelungen ist, der wird für sich im Alter nur sehr mühsam eine neue Welt schaffen, die ihm Befriedigung bringt.

Überall wird von Altersplanung gesprochen, von der Vorbereitung auf das Alter. Aber nehmen wir die angebotenen Ratschläge für uns selber auch ernst? Ist es nicht so, dass man die unangenehme Frage, was in der letzten Phase unseres Lebens geschehen soll, lieber beiseite schiebt und denkt, dass da ja noch sehr viel Zeit bleibe? Trotzdem gilt es, sich hin und wieder zu überlegen: Was kann ich zu meiner Gesundheit selber beitragen? Was bedeutet «Lebensqualität» und wie kann ich diese verbessern?

Die Erhaltung der körperlichen Gesundheit lässt sich mit zwei Worten zusammenfassen: wenig essen, viel bewegen! Um die gesamte Lebensqualität im Alter aufrechtzuhalten oder selbst zu verbessern, sind einfache Rezepte schon schwieriger zu finden. Das Wort Lebensqualität ist eine Erfindung unseres auslaufenden Jahrhunderts und meint materielle Befriedigung und individuellen Lebensstil.

Wenn sich mit zunehmendem Alter die berufliche sowie die familiäre Situation verändern, muss notgedrungen auch das, was im Leben Qualität bedeutet, einer Prüfung unterzogen werden; in der Folge müssen neue Massstäbe gesetzt werden. Dies ist unter Umständen ein schmerzlicher Prozess.

Viele Pensionierte fühlen sich geistig und körperlich absolut gesund und würden gerne weiterhin von der Gesellschaft anerkannte Arbeitsleistungen erbringen, al-

lenfalls mit leicht reduziertem zeitlichen Einsatz, aber mit viel Kompetenz. So denken vielleicht gesunde Pensionäre mit gemischten Gefühlen an die 15 bis 20 Lebensjahre, die vor ihnen liegen. Sie fragen sich, ob die Hobbies, die Reisen, die Kontakte mit Freunden wirklich ausreichen, um den sogenannten Lebensabend befriedigend zu gestalten. Da schleicht sich vielleicht beim einen oder andern eine leichte Bitterkeit ein, ein Gefühl, dass man zu jenen gehöre, welche «abgeschoben» sind, die nicht mehr gebraucht werden.

Was ist Lebensqualität im Alter, wenn man sich noch gar nicht alt fühlt, wenn man eigentlich gerne arbeiten würde und dies nicht mehr darf, weil die Arbeitsplätze rar sind und es deshalb auch richtig ist, dass man den Jüngeren Platz macht?

In 20 Jahren wird ein Drittel unserer Schweizer Bevölkerung AHV-Bezügerinnen respektive -Bezüger sein. Alle diese Betagten werden letztlich – unserem gesellschaftlichen Verständnis zufolge – zum sogenannten «alten Eisen» gehören und nur noch als Konsumentinnen und Konsumenten in Erscheinung treten. Ist das denn wirklich richtig? Ist es nicht eine unendliche Verschwendug von menschlichem Wissen und Können?

Soweit darf es nicht kommen. Viele Pensionierte werden aktiv, sie haben verstanden, dass zwar Lohnarbeit rar ist, aber der Gemeinschaft die Arbeit noch lange nicht ausgeht. Sie gründen Selbsthilfegruppen, betreuen alte Menschen, sie bieten ihr Wissen, ihre Erfahrung und ihre Zuverlässigkeit und vielleicht sogar ihre Weisheit an. All dies können wir gut gebrauchen, ist es doch das, was den Jungen fehlt, weil sie noch nicht genügend reif sind. Und es ist das, was die Gesellschaft zu vergessen droht, weil sie im hektischen Zeitalter des Computers Gefahr läuft, ihr Gedächtnis zu verlieren. Somit haben jüngere Generationen allen Grund, sich über die vielen Alten zu freuen, ihnen Sorge zu tragen und sie willkommen zu heißen.

Franziska Frey-Wettstein
Präsidentin Stiftungsrat
Pro Senectute Kanton Zürich