

**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

**Artikel:** Als ob Altsein eine Krankheit wäre  
**Autor:** Spring, Stefan  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-818475>

### **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>**



Foto: Candid Lang, Adliswil

# Als ob Altsein eine Krankheit wäre

*Prävention, Gesundheitserziehung und Gesundheitsförderung: Was verstanden und verstehen wir darunter? Was bedeuten diese Begriffe für die Lebensgestaltung im Alter?*

Der Gedanke der Prävention entwickelte sich Anfang Jahrhundert im Zusammenhang mit der Bekämpfung grosser Seuchen wie Pest, Cholera oder Tuberkulose vorerst als eigentliche *Hygienelehre*. Nach den beiden Weltkriegen rückten verhaltensbedingte Krankheiten an Stelle der Infektionskrankheiten – bis zum Auftreten der viral bedingten Immunschwächekrankheit Aids. Die Gesundheit schien in den 60er und 70er Jahren parallel zu den kurativ-medizinischen Fortschritten durch erzieherische\* Beeinflussung und Verhaltensanweisungen grundsätzlich erhaltbar zu sein.

## Gesundheitserziehung und Konsum

Die sogenannte *Gesundheitserziehung* richtete sich zwar vorwiegend an Kinder und Jugendliche, wohl in der irrtümlichen Annahme, dass Erziehung nur in «lernfähigen» Altersgruppen sinnvoll sei und die Lernfähigkeit nach der Pubertät rapide abnehme. Die Geschäftstüchtigkeit vieler Marktforscher und die Not der Journalistinnen und Journalisten, ihre Zeitschriften Woche für Woche füllen zu müssen, lösten jedoch einen noch nicht abgeklungenen Trend zur verkappten Gesundheitserziehung für alle Altersgruppen aus.

So entstanden im Laufe der Jahre durch Informationskampagnen unzählige «Gesundheitsseiten» in den Medien, eine Lawine neuer Gesundheitsprodukte aus allen Wirtschaftszweigen wurde ausgelöst und gleichzeitig ein Bild des gesunden Menschen propagiert, der gefälligst sportlich, schlank, sonnengebräunt, nicht rauchend, abstinent und *jung* sein muss. Als ob Altsein eine Krankheit wäre!

## Krankheitsverhütung – Gesundheitsförderung

«Il ne s'agit non seulement d'ajouter des années à la vie, mais, également, de la vie aux années.» Dieser aus einer Präventionskampagne in Kanada zitierte Slogan charakterisiert die gegenwärtigen Entwicklungen in der Prävention

treffend: Seit einigen Jahren versucht man auch in der Gesundheitsvorsorge, die Sprache präziser zu gebrauchen und zwei grundverschiedene Anliegen zu trennen:

- *Krankheitsverhütung*: durch spezielles Wissen und Verhaltensanweisungen, dort wo sich damit die Wahrscheinlichkeit einer Krankheit auch verhindern lässt (z. B. ballaststoffreiche Ernährung in bezug auf Magen-Darm-Erkrankungen).
- *Gesundheitsförderung*: durch alle Massnahmen, welche das Wohlbefinden und die Lebensqualität der Menschen zu erhalten und zu erhöhen vermögen. Dabei wird von einem umfassenden Verständnis von Gesundheit ausgegangen, in dem den körperlichen, psychischen und sozialen Aspekten gleich viel Beachtung geschenkt wird.

Erst eine Kombination der krankheitsverhütenden und der gesundheitsfördernden Massnahmen kann dem Zitat aus Kanada gerecht werden, denn, etwas krass formuliert, nebst dem frühzeitigen physischen Tod gilt es zunehmend auch, das schrittweise geistige (z. B. sinnentleerte Existenz) und das soziale (z. B. isolierte, vereinsamte Leben) Hinscheiden zu verhindern.

## «Die Alten» auf Gesundheit trimmen?

Mit «den Alten» ist es bekanntlich so eine Sache. In unserem Nachbarhaus berücksichtigte der sozial denkende Bauherr auch kinderreiche Familien und errichtete Wohnungen unterschiedlicher Grösse. Welch ein Staunen, als in der grosszügigen 6-Zimmer-Wohnung keine Knirpse, sondern «die Alten» einzogen: eine Seniorinnen-Wohngemeinschaft, betreut durch eine Gesundheitsschwester. Uns allen ging ein Licht auf: So möchten auch *wir* einmal leben. Dieses «Wir» ist es, welches die Gesundheitsförde-

rung prägt: Es ist die Stimme der älteren Menschen zu den Fragen, die ihre Lebensqualität betreffen.

## Lebensqualität im Alter

An einer Tagung zur Gesundheitsförderung im Alter im Kanton Bern wurden zum Beispiel folgende Kriterien erarbeitet:

- materielle Sicherheit
- sich gesund und wohl fühlen
- sich bewegen können
- Kontakt zu anderen Menschen aufnehmen und erhalten können
- Tätigkeiten nachgehen können
- Umgebung mitgestalten können.

Der zweitgenannte Punkt soll und kann zielgruppengerecht durch attraktive Kursprogramme und Einzelberatung sowohl durch öffentliche (Spitex, Wohn- und Pflegeheime, Erwachsenenbildungs-Organisationen, Pro Senectute) wie auch durch private Anbieter (Apotheken und Drogerien, Ärzte und weitere Therapeuten) geleistet werden. Dazu gehören krankheitsbezogene Angebote (Anleitung zur Verhinderung spezieller Krankheiten und Beschwerden), aber auch die Förderung von gesundheits-erhaltenden Lebensweisen wie etwa

- angemessene, gesunde Ernährung
- Atmungs- und Bewegungsförderung
- Spannungstraining und Entspannungspflege
- Wacherhaltung der sinnlichen Umgebungswahrnehmung (z.B. hörend, riechend und schauend durch den Alltag gehen).

Ganz zentral müssen aber die sozialen Aspekte der Gesundheit und des Wohlbefindens gefördert werden, denn davon hängen die vier letzten Kriterien zur Lebensqualität im Alter ab. Was dies bedeuten mag, muss ich hier nicht auflisten. Zur Vorbereitung auf diesen Artikel habe ich einige frühere Nummern von «Alter und Zukunft» durchgesehen. Darin wimmelt es nur so von guten Ideen für Aktionen und Einrichtungen, die die Leute zusammenführen und gemeinsam handeln lassen. Soziale Gesundheit heisst nicht «etwas lernen», sondern regelmässig Gemeinschaft zu erleben und so die Isolation (den sozialen Tod) zu verhindern. Der 83jährige Dr. Carl Schnitter, ehemaliger Hochschulsportlehrer und Seniorensport-Pionier, formulierte es kürzlich an einer Tagung etwa so: «Wenn Senioren eine Stunde Sport treiben, benötigen sie dazu einen halben Tag: Vorbereitung, Anfahrt, Sportstunde, Zusammensitzen, Rückfahrt.» Meine eigene Rechnung dazu: eine Stunde Sport und vier Stunden soziale Gesundheitsförderung!

Die Innerschweizer Schriftstellerin Maria Simmen wohnt zwar nicht in der Wohngemeinschaft in unserem Quartier und sie nimmt auch nicht an den Sportlektionen von Alter + Sport-Gruppen teil. Trotzdem mag ein Zitat aus ihrer Rede zu ihrem eigenen neunzigsten Geburtstag die Absicht der Gesundheitsförderung in jedem Alter ganz treffend umschreiben:

«Zu tastendem Suchen im Dunkeln sind wir geschaffen und gleichzeitig zu unablässiger Mühe. Noch bleibt mir die Wahl, flügelahm zu werden oder mich wach zu halten und tätig mitzuwirken, wo es mir zufällt und noch angeht.»

Stefan Spring  
Gesundheitsstiftung RADIX, Zürich



Zu Ihren Diensten  
in der ganzen Schweiz



sichert Zufriedenheit