

**Zeitschrift:** Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich  
**Band:** - (2009)  
**Heft:** 1

**Artikel:** Bewusst leben, gesund bleiben  
**Autor:** Weetering, Senta van de  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-818780>

### **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:** 19.04.2026

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

**GESUNDHEIT IM ALTER** Die meisten Zürcherinnen und Zürcher ab 65 fühlen sich körperlich gesund und schätzen ihr psychisches Wohlbefinden positiv ein. Das zeigt ein Bericht der kantonalen Gesundheitsdirektion.

# BEWUSST LEBEN, GESUND BLEIBEN

Text//**SENTA VAN DE WEETERING** Foto//**HEINER H. SCHMITT JR. BILDLUPE**



Viele ältere Menschen im Kanton Zürich legen grossen Wert auf eine gesunde Ernährung.

«Gesundheit ist ein Zustand vollkommenen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur die blossе Abwesenheit von Krankheit und Gebrechen.»

#### DEFINITION DER WELTGESUNDHEITSORGANISATION

Gesundheit gilt – neben sozialen Beziehungen, der finanziellen Situation, Unabhängigkeit und Anerkennung – als wichtiger Faktor für die Lebensqualität. Sie ist nicht nur eine objektive Grösse, sondern eine Frage der individuellen Wahrnehmung. Das Institut für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Zürich hat im Auftrag der Gesundheitsdirektion einen Bericht zum Thema Gesundheit im Alter im Kanton Zürich erstellt und kürzlich publiziert. Darin kommen die Fachleute zum Schluss, dass ein grosser Teil der über 65-Jährigen, die in Privathaushalten leben, mit ihrer körperlichen und psychischen Gesundheit zufrieden sind. Die Einschätzung der psychischen Gesundheit steigt in dieser Altersgruppe gegenüber Jüngeren sogar an; Ausgeglichenheit und die Überzeugung, sein Leben und seine Lebensumstände beeinflussen zu können, nehmen zu.

Darüber hinaus zeigt der Bericht, dass in den Jahren 1992 bis 2002 im Kanton Zürich – anders als in der restlichen Schweiz – die Anzahl der Personen leicht gestiegen ist, die ihr gesundheitliches Wohlbefinden als gut oder sehr gut bezeichnen. Diese Steigerung geht hauptsächlich auf Frauen zurück, deren Zufriedenheit mit ihrer Gesundheit 1992 noch deutlich hinter derjenigen der Männer zurückblieb, während sich 2002 zwischen den Geschlechtern kein Unterschied mehr abzeichnete.

#### Grosses Gesundheitsbewusstsein

Die Verfasser des Berichtes betonen, dass jede Generation anders altert. So sind die heute 75-Jährigen deutlich gesünder als die Generation, die vor zwanzig Jahren dieses Alter erreichte. Dies mag mit einem anderen Befund der Studie zusammenhängen: Ein Drittel der Befragten orientierten sich in ihrem

Alltag stark an gesundheitlichen Überlegungen, sechs von zehn immerhin moderat; nur ganz vereinzelt zeigt sich eine gleichgültige Einstellung der Gesundheit gegenüber. So spielen zum Beispiel Gemüse und Früchte eine wichtige Rolle in der Ernährung, die Mehrheit isst mindestens einmal wöchentlich Fisch und nicht täglich Fleisch. Etwas weniger gut sieht es bei der Flüssigkeitsaufnahme aus: Etwa ein Drittel der Befragten trinken weniger als 1,5 Liter pro Tag und ein Drittel der Männer täglich mehr als zwei Gläser Alkohol.

#### Einfluss von Bildung und Einkommen

Gesundheit hat mit verschiedenen Faktoren zu tun. Das schlägt sich auch in der Studie nieder. So fühlen sich Menschen, die finanziell besser gestellt sind, und solche mit einem höheren Bildungsgrad – was natürlich oft zusammenhängt – auch gesundheitlich besser und klagen seltener über Einsamkeitsgefühle.

Wie sehr Gesundheit auch von der persönlichen Wahrnehmung abhängt, zeigt der Vergleich zwischen der eigenen Einschätzung des gesundheitlichen Wohlbefindens und den Angaben zu Beschwerden: So haben in der Studie drei Viertel der Befragten angegeben, sie hätten in den letzten vier Wochen vor der Befragung an einer mittleren oder starken Belastung durch Schmerzen gelitten, am häufigsten an den Gelenken oder am Rücken. Dennoch gab die Hälfte von ihnen an, mit ihrem gesundheitlichen Wohlbefinden insgesamt doch zufrieden oder sogar sehr zufrieden zu sein.

LINK ZUM GESUNDHEITSBERICHT

[www.gesundheitsfoerderung-zh.ch](http://www.gesundheitsfoerderung-zh.ch) (>Publikationen)