

**Zeitschrift:** Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich  
**Band:** - (2017)  
**Heft:** 3: Jubiläumsausgabe : 100 Jahre auf dem Weg : eine Begegnung mit Menschen, die sich für das Wohl älterer Generationen und die Solidarität zwischen Jung und Alt einsetzen - gestern, heute und in Zukunft  
**Rubrik:** Tipps zum Thema

### **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:** 10.04.2026

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

# Tipps zum Thema

Ausgewählt von der Pro Senectute Bibliothek

## Bücher

**Eine Jahrhundertgeschichte: Pro Senectute und die Schweiz 1917–2017.** Kurt Seifert. Baden: Hier und Jetzt, 2017



1917 ging der Erste Weltkrieg seinem Ende zu, die durchschnittliche Lebenserwartung in der Schweiz betrug für Frauen 57, für Männer 54 Jahre. Soziale Netzwerke oder eine Altersvorsorge gab es nicht.

Arbeit «bis ins Grab» war für die grosse Mehrheit der Bevölkerung ein Muss. Die oft grosse materielle Not alter Menschen führte vor 100 Jahren zur Gründung der Stiftung «Für das Alter» – die heutige Pro Senectute. Der Autor Kurt Seifert erzählt leicht lesbar die Jahrhundertgeschichte der Entwicklung der schweizerischen sozialen Institutionen und führt uns vom Landesstreik über die AHV bis in die heutige Zeit, wo Langlebigkeit und Sicherung der Altersvorsorge im Vordergrund stehen und Pro Senectute sich für ein aktives, erfülltes Alter engagiert. Reich bebildert zeigt das Buch auf, wie dramatisch sich das Thema Altern in den letzten 100 Jahren gewandelt hat und welche grosse Rolle die Entwicklung tragfähiger sozialer Netze dabei spielte.

**100 Jahre Leben: Welche Werte wirklich zählen.** Kerstin Schweighöfer. Hamburg: Hoffmann und Campe, 2016



Denken wir an Hundertjährige, dann bekommt das ansonsten so gefürchtete Alter etwas Geheimnisvolles. Sie ziehen uns in ihren Bann. Umso mehr, wenn sie uns an ihren hundert Jahren Lebensklugheit teilhaben lassen. Denn wann, wenn nicht dann, weiss ein Mensch, worauf es letztlich

ankommt? In wunderbaren Begegnungen und berührenden Gesprächen mit zehn Hundertjährigen erfährt Kerstin Schweighöfer manch ein Geheimnis und erhält oft verblüffende Antworten auf die grossen Fragen des Lebens: Was macht eine gute Freundschaft, Beziehung oder Ehe aus? Wie kann die grosse Liebe zur Liebe des Lebens werden? Wie soll man umgehen mit Schmerz und Verlust? Welche Werte zählen im Spiegel der Zeit?

**Das Kochbuch der 100-Jährigen.**

Henrik Ennart, Niklas Ekstedt. Köln: Fackelträger, 2016



Es gibt Orte auf dieser Welt, an denen die meisten Hundertjährigen wohnen. Sie leben nicht nur gesünder und leiden viel seltener an altersbedingten Krankheiten, sondern sind auch noch überdurchschnittlich glücklich! Wir besuchen die Nicoya-

Halbinsel Peninsula in Costa Rica, das kleine Bergdorf Ogliastra auf Sardinien, die schwedische Provinz Småland, die griechische Insel Ikaria und die japanische Insel Okinawa und gehen der Frage nach: Was steckt hinter dem Geheimnis des glücklichen und gesunden Altwerdens? Neben Sport und ausreichend Bewegung, regelmässigen Auszeiten und sozialen Kontakten spielt vor allem die richtige Ernährung eine wichtige Rolle. Ob knusprig geröstetes Wurzelgemüse mit Süsskartoffeln, Lammkeule in Rotwein geschmort, mit gegrillten Auberginen und

gerösteten Mandeln oder Bohneneintopf mit Speck, Kreuzkümmel, Spiegelei und Reis: Lassen Sie sich von den Rezepten der Hundertjährigen inspirieren!

**100 Jahre Leben: Porträts und Einsichten.** Andreas Labes, Stefan Schreiber. München: Deutsche Verlags-Anstalt, 2010



Das lange Leben zeigt sich in ihren eindrucksvoll zerfurchten Gesichtern. Hundert Hundertjährige, die beinahe das gesamte 20. Jahrhundert durchgemessen haben, liessen sich von dem Fotografen Andreas Labes porträtieren. Seine faszinierenden Schwarzweissaufnahmen, die das Alter in all seinen Facetten zeigen, werden ergänzt durch biografische Skizzen, die aus Gesprächen mit den Porträtierten entstanden. In ihnen verdichten sich rückblickend die vielen Lebensjahre zu besonderen Erlebnissen und Einsichten.

**Der Hundertjährige, der aus dem Fenster stieg und verschwand.** Jonas Jonasson. München: carl's books, 2009



Allan Karlsson wird hundert Jahre alt. Doch er steigt kurzerhand aus dem Fenster und verschwindet (zum Bahnhof) – und schon bald steht das ganze Land kopf wegen seiner Flucht. Jonas Jonasson erzählt ein herrlich komisches «road movie» und zugleich die irrwitzige Lebensgeschichte eines Mannes, der sich zwar nicht für Politik interessiert, in den letzten Jahren aber trotzdem immer in die grossen historischen Ereignisse verwickelt war.

**Mit hundert hat man noch Träume = Happy at One Hundred.** Karsten Thormaehlen. Heidelberg: Kehrer, 2011



«Fragen Sie doch den da oben», pflegte die Amerikanerin Gertrude Baines stets zu sagen, bevor sie mit über 115 Jahren verstarb. Sie konnte die ewig gleichen Fragen nicht mehr hören: Wie haben Sie das gemacht? Was ist Ihr Geheimnis? Doch nicht nur Gerontologen würden es gern genauer wissen. Wie wird man hundert Jahre und älter? Sind es die robusten Gene? Das sonnige Gemüt? Das gesunde Essen? Sicher ist eines: Die Uralten werden mehr.

PRO SENECTUTE

## Bibliothek

Alle vorgestellten Publikationen können in der Pro Senectute Bibliothek ausgeliehen werden: Tel. 044 283 89 81, [bibliothek@prosenectute.ch](mailto:bibliothek@prosenectute.ch) [www.prosenectutebiblio.ch](http://www.prosenectutebiblio.ch)