

Zeitschrift: Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich
Band: - (2020)
Heft: 4: Auf der Reise zum Ich : wir leben im Jetzt, aber zu uns gehören auch Erinnerungen, Illusionen, Träume : eine "Reise nach innen" fördert Erstaunliches zutage

Werbung

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>

Was man gegen Einsamkeit im Alter tun kann

Ältere Menschen tragen ein besonders grosses Risiko, einsam zu werden. Einsamkeitsgefühle wirken sich negativ auf die Lebensqualität und die Gesundheit aus. Die neue Website www.gesund-zh.ch ermöglicht über 65-jährigen Menschen aus dem Kanton Zürich, etwas gegen die Einsamkeit zu tun.

«Seit ich alleine bin, fühle ich mich einsam», erzählt Therese Tobler*. Nach der Trennung von ihrem Partner quälten die 69-Jährige Gefühle der Einsamkeit. «Einsamkeit ist ein schmerzlicher Mangel an Nähe, den jemand über einen gewissen Zeitraum erfährt», sagt Bettina Ugolini, Leiterin der Beratungsstelle Leben im Alter am Zentrum für Gerontologie der Universität Zürich. Einsamen Menschen fehle das Gefühl, von anderen Personen beachtet, gebraucht und anerkannt zu werden.

Ereignisse können Einsamkeit hervorrufen

Ältere Menschen haben ein besonders hohes Risiko, einsam zu werden. Denn mit dem Alterwerden nimmt die Anzahl an Kontakten ab. «Vertraute Menschen sterben und für diese Beziehungen gibt es oftmals keinen Ersatz», so Bettina Ugolini. Oft sind Gefühle von Einsamkeit mit Ereignissen verknüpft wie dem Tod eines geliebten Menschen, Isolation durch Krankheit oder Trennung - wie im Fall von Therese Tobler.

Negative Folgen für die Gesundheit

Einsamkeit schränkt nicht nur die Lebensqualität ein, sie schadet auch der Gesundheit. «Gefühle der Einsamkeit können zu Stress und Depressionen und zu Kopfschmerzen, Herzproblemen und Bluthochdruck führen», erklärt Bettina Ugolini. Die meisten einsamen Menschen ziehen sich aus dem gesellschaftlichen Leben zurück. Das macht es schwer, aus der Einsamkeit herauszufinden. Das kennt auch Therese Tobler: «Wenn ich mich einsam fühle, hilft nichts. Ich sitze zu Hause und habe keine Kraft, Kontakt zu suchen.»



Aktiv zu sein und gemeinsam etwas zu erleben, kann gegen Einsamkeit helfen.

Aktiv werden, Menschen treffen

Therese Tobler ist es gelungen, etwas gegen die Einsamkeit zu tun. Sie schloss sich an ihrem Wohnort ZÄMEGOLAUF an. Hier können Menschen ab 60 Jahren in ihrer Wohngemeinde regelmässig, kostenlos und ohne Anmeldung gemeinsam spazieren gehen. ZÄMEGOLAUF ist eines von rund 60 Angeboten, die auf der neuen Website www.gesund-zh.ch zu finden sind. Die Website umfasst Angebote, die gegen Einsamkeit helfen können.

«Beziehungen auffrischen und pflegen, aktiv sein und sich engagieren: All dies kann gegen Einsamkeit helfen», empfiehlt Bettina Ugolini. «Ich rate Menschen, offen auf andere zuzugehen, Gelegenheiten zu nutzen und beim Einkaufen oder Spazierengehen einer Person mal zuzulächeln, damit ein Kontakt entstehen kann.»

*Name geändert

Neue Website gegen Einsamkeit

Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich hat eine neue Website für Menschen ab 65 Jahren aufgeschaltet. Die Website www.gesund-zh.ch führt Angebote aus dem Kanton Zürich auf, die das Wohlbefinden stärken. Die Angebote ermöglichen es, Neues zu lernen, Kontakt zu knüpfen sowie Hilfe anzunehmen oder anzubieten. Und dies entweder am Computer, ohne Computer zu Hause oder auswärts mit Menschen.



Kanton Zürich
Gesundheitsdirektion

**Prävention und
Gesundheitsförderung**