

Zeitschrift: Zenit
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Luzern
Band: - (2011)
Heft: 2

Inhaltsverzeichnis

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: 01.02.2026

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



Wir Methusalems

In den reichen Industrienationen ist der Menschheitstraum vom langen Leben für viele zur Realität geworden. In der Schweiz leben Männer und Frauen heute durchschnittlich während über zwanzig Jahren im Rentenalter. Noch vor einhundert Jahren lag die Lebenserwartung dreissig Jahre tiefer. Heute zählt unser Land 1300 Hundertjährige und Ältere. Studien gehen davon aus, dass fünfzig Prozent aller Neugeborenen hundert Jahre alt werden, sofern sich die Lebensumstände nicht verändern.

Wie alt ein Mensch wird, hängt auch von anderen Faktoren ab. Dabei spielen die Gene, aber auch das Geschlecht eine Rolle. Frauen werden älter als Männer, was u.a. auf ein besseres Gesundheitsbewusstsein zurückgeführt wird. Die Wissenschaft vertritt die Ansicht, dass man seine Lebenserwartung durch richtiges Verhalten um bis zu 14 Jahre erhöhen kann. Die steigende Lebenserwartung und die hinzugewonnenen Lebensjahre bedeuten für die meisten einen Gewinn an aktiver und gesunder Lebenszeit. Sie wird allerdings für die Gesellschaft grosse Auswirkungen auf die ökonomischen, sozialen, kulturellen, psychologischen und spirituellen Bereiche unseres gesamten Lebens haben. Es hängt von der Gestaltungskraft unserer Gesellschaft ab, wie unsere Welt in den nächsten Jahrzehnten aussehen wird, auch was langes Leben betrifft. Wenn es uns gelingt, die Stärken und Kompetenzen der Älteren besser zu nutzen und die zunehmende Alterung als Bereicherung zu sehen, werden wir den demografischen Wandel problemlos meistern. Methusalem, der laut dem 5. Buch der Genesis 969 Jahre alt wurde, soll am Ende seines Lebens gesagt haben: «Es gibt nichts, was es nicht gibt.» In diesem Sinne freue ich mich mit Ihnen auf ein möglichst langes, gesundes und erfülltes Leben.

Ihr

Peter Dietschi

Geschäftsleiter Pro Senectute Kanton Luzern

Impressum

ZENIT ist ein Produkt von Pro Senectute Kanton Luzern

Redaktionsadresse
ZENIT, Pro Senectute
Kanton Luzern,
Bundesplatz 14,
6002 Luzern
Telefon: 041 226 11 88
Fax: 041 226 11 89
E-Mail:
info@lu.pro-senectute.ch

Redaktionsteam
Peter Dietschi, Jürg Lauber, Monika Fischer,
Bernhard Schneider (Bildung + Sport)

Layout/Produktion
Theodor Bilger
Emil Mahring
Marianne Noser
papercommunication ag

Inserate
Pro Senectute Kanton
Luzern, Geschäftsstelle

Druck und Expedition
Vogt-Schild Druck AG
Gutenbergstrasse 1
CH-4552 Derendingen

Auflage
30 000

PRO SENECTUTE
KANTON LUZERN

inhalt

4 IM ZENIT

Im Gespräch mit Ida Glanzmann.

8 GEBRECHLICHKEIT

Lothar Müller über Grenzen der Vitalität.

10 LEBENSÜBERGÄNGE

Psychologe Rudolf Bähler ermuntert Ältere, das Leben selber zu gestalten.

12 OKINAWA

Zu Besuch im Süden Japans, wo weltweit am meisten Hundertjährige leben.

15 HUNDERTJÄHRIGE

Drei Hundertjährige aus Luzern berichten von gestern und heute.

22 LEBENSERWARTUNG

Laurence Seematter über Langlebigkeit.

24 WOHNEN FÜR HILFE

Generationenübergreifendes Projekt.

25 VERWAHRLOSUNG IM ALTER

Rückblick auf die 11. Fachtagung.

26 FREIWILLIGE

Frühlingskonzert im KKL als Dankeschön.

27 ALZHEIMERVEREINIGUNG

Persönliche Belange rechtzeitig regeln.

28 LUZERNER SINFONIEORCHESTER

Numa Bischof Ullmann im Interview.

32 AGENDA

Was wann wo los ist.

34 ES WAR EINMAL ...

Beizentour im «alten» Luzern.

37 GELDRATGEBER

Isabel Glur zum Aktionärs-Sparkonto.

39 GUT ZU WISSEN

Wichtige Adressen von Pro Senectute Kanton Luzern.