

**Zeitschrift:** Pro Senectute : schweizerische Zeitschrift für Altersfürsorge, Alterspflege und Altersversicherung

**Herausgeber:** Schweizerische Stiftung Für das Alter

**Band:** 37 (1959)

**Heft:** 2

**Artikel:** Lebensregeln für Fussgänger

**Autor:** [s.n.]

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-721938>

### 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:** 11.01.2026

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

soit plus rapidement progressif pour les femmes, lorsqu'elles peuvent prétendre aux rentes quelques années avant les hommes. Le financement est assuré par des ressources d'origines diverses généralement constituées par des cotisations des personnes assurées et des employeurs, par des versements des pouvoirs publics et par l'intérêt du fonds de réserve. La répartition diffère d'un pays à l'autre. La part des employeurs est généralement supérieure à celle des salariés. Dans la majorité des cas, les cotisations des employés et du patronat sont calculées en pourcentage du revenu. Quelques régimes connaissent des cotisations maximums et plus rarement des cotisations minimums. Quant aux contributions des pouvoirs publics, elles couvrent selon les pays soit la totalité des dépenses, soit certains éléments des prestations, soit une part proportionnelle des charges, soit le déficit.

La plupart des assurances sont gérées par des organismes indépendants de l'administration de l'Etat mais sous la surveillance de ce dernier. Les assurés et les employeurs doivent généralement collaborer à la gestion.

Les régimes étrangers d'AVS offrent une grande diversité de systèmes. Des conclusions dans la comparaison de ces derniers sont difficiles à tirer étant donné les différences économiques et sociales entre les pays en cause.

C. Pête

(«Revue Suisse des Hôtels»)

## Lebensregeln für Fussgänger

Die landläufige Auffassung, wonach die eigenen Beine das ungefährlichste Fortbewegungsmittel sein sollen, wird durch die Unfallstatistik eindeutig Lügen gestraft: Jährlich verunfallen sehr viele Fussgänger — und zwar vor allem ältere Leute, Kinder und Gebrechliche — aus eigener Schuld. Viele kennen zu wenig die Gefahren, denen heute jedermann auf der Strasse ausgesetzt ist; viele kennen sie, wissen ihnen aber nicht zu begegnen. Die folgenden Lebensregeln mögen ihnen allen helfen, länger am Leben zu bleiben:

Die Fahrbahn darf erst betreten werden, wenn wir nach links und rechts beobachtet haben und sicher sind, dass uns keine Gefahr droht.

Vorhandene Fussgängerstreifen müssen immer benutzt werden. Aber auch sie dürfen erst betreten werden, wenn wir sicher sind, dass keine Fahrzeuge herannahen.

Auf Strassen ohne Trottoirs halten wir uns an den linken Rand der Fahrbahn... aber wirklich an den Rand! Auf der linken Seite sehen wir die entgegenkommende Gefahr und können ihr daher begegnen.

Nachts meiden wir vielbefahrene Hauptstrassen ohne Gehwege. Müssen wir sie dennoch benützen, so ziehen wir helle Kleider (oder noch zweckmässiger: Spangen oder Manschetten aus reflektierendem Material) an; denn vorbeugen ist sicher besser als heilen!

In Zweifelsfällen verständigen wir uns mit den Fahrzeuglenkern durch ein ebenso deutliches wie freundliches Handzeichen.

Unsere besondere Sorge wenden wir älteren Leuten, Kindern und gebrechlichen Mitmenschen zu. Ihnen über die Strasse zu helfen, sie überall nach Möglichkeit vor Gefahren zu bewahren: das soll uns eine Selbstverständlichkeit sein!

## **Wie steht es mit der Ernährung im Alter?**

In unserer Zeit, da so viele alte Menschen unter uns sind, wird viel über Ernährung im Alter gesprochen. Die Sensationspublizistik hat sich reichlich dieses Gegenstandes bemächtigt. Man braucht bloss an Büchertitel zu erinnern wie «Iss dich schlank!», «Iss richtig und du bleibst gesund» oder man erinnert sich der zahlreichen Schriften eines Gaylord Hauser. Diese Ernährungstheorien werden als eigentliche Heilsbotschaften verkündigt, sie werden als Weltanschauungen unter die Leute gebracht und finden gläubige Anhänger, die sich sogar in Vereinen zusammenschliessen. Nicht selten sind es gerade alte Leute, die sich für solche Ernährungslehren begeistern und sie geradezu zum Lebensinhalt machen. Ich weiss von einer Frau, die hoch in den achtziger Jahren steht, der kürzlich die Heilsbotschaft der Waerland-Diät zugetragen wurde und die jetzt ihr ganzes Sinnen und Trachten schier ausschliesslich darauf konzentriert. Sie scheint ganz zu übersehen, dass sie sich während ihres langen Lebens einer landläufigen Kost bedient hatte und dass diese ihrer Langlebigkeit offenbar nicht abträglich war. In den angelsächsischen Ländern hat man für solche Ernährungsevangelien einen besonderen Namen geprägt, man spricht von «Nutritional Fads», Ernährungsgrillen, Ernährungssporen. Wenn wir auf solche Uebertreibungen und einseitige Uebersteigerungen aufmerksam