Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 53 (1975)
Heft: 1

Artikel: Altersvorbereitung auch in Basel aktuell
Autor: Ronner, K.R.
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-721008

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: 16.12.2025

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

Altersvorbereitung auch in Basel aktuell

Erstmals 1973 fand die Direktion der Firma Sandoz in Basel, dass eine umfassende Vorbereitung auf die Zeit nach der Pensionierung eine ebenso wichtige soziale Aufgabe wie die materielle Sicherstellung des im Ruhestand befindlichen Mitarbeiters sei und führte dann letztes Jahr einen zweiten Kurs für aus dem Beruf Ausscheidende durch. Mit dem Erreichen einer bestimmten Altersgrenze wird der Mensch zwar einerseits von den Leistungsanforderungen seiner Berufsarbeit entbunden, doch muss er sich anderseits nach der Pensionierung an eine vollkommen neue Lebenssituation gewöhnen, die mit einem hohen Mass neuer Belastungen und individueller Leistungen, aber auch mit neuen Chancen verbunden ist.

Grosses Interesse fand das Referat von **Dr. F. Huber,** Chefarzt der Medizinisch-geriatrischen Abteilung des Felix Platter-Spitals in Basel über «Gesundheit und Krankheit im Alter». Er führte u. a. folgendes aus:

Ueberalterung in Basel

Bedingt durch die Tatsache, dass der Mensch in unserer Zeit weit weniger Risiken ausgesetzt ist, als dies früher der Fall war, steigt die Lebenserwartung. Die Zahl der über 60-jährigen ist dabei im Kanton Basel-Stadt wesentlich höher, als es dem gesamtschweizerischen Durchschnitt entspricht — eine direkte Folge der starken Industrialisierung auf engstem Raum. Während die Jüngeren Wohnsitz am Stadtrand nehmen — also bereits nicht mehr auf Kantonsgebiet —, bleiben die älteren, mit der Stadt verwurzelten, einkommensschwächeren Bewohner zurück. Es entsteht für Basel eine Situation, die mit der Berlins in mancher Beziehung zu vergleichen ist. Das Problem der Ueberalterung der Stadt gibt den Geriatern zu denken.

Labiles Gleichgewicht

Das Altern selbst definierte Dr. Huber als einen unausweichlichen, biologischen Rückbildungsprozess, der zum physiologischen Tod an Altersschwäche führt. Dieser sozusagen «ideale» Alterstod sei jedoch sehr selten, weil Krankheiten und Umwelteinflüsse den Alterungsprozess störten, so dass die Funktionen eines oder mehrerer Organe vorzeitig ausfallen und den Tod des Gesamtorganismus bedingen. Wörtlich führte er aus:

«Der alte Mensch ist gesund, wenn er für eine gewisse Lebensaufgabe eine ausreichende Anpassungsfähigkeit aufweist. Wohlbefinden für den alten Menschen heisst also nicht, dass alle Organe gesund sind wie bei einem jungen, sondern dass sie noch genügend Anpassungs- und Reservekräfte besitzen, um den täglichen Anforderungen zu genügen. Das Gleichgewicht dieser Kräfte ist oft sehr labil. Wie ein Blitz aus heiterem Himmel treffen den alternden Organismus Krankheit und Unfall. Die Folgen sind bei völlig identischen Einflüssen für den alten Menschen viel verheerender als für den jungen.»

Regeln, aber kein Patentrezept

Wie der alternde Mensch seine Zukunft meistern kann, dafür konnte Dr. Huber kein allseits gültiges Patentrezept bereithalten. Hingegen fasste er seinen Rat in drei Regeln zusammen, an die sich halten sollte, wer auch im Alter ein akzeptierter und geachteter Partner seiner Mitmenschen und nicht ein Stein des Anstosses sein will:

- Sich vor Inaktivität hüten. Ein den Möglichkeiten angepasstes körperliches Training bewahrt die Muskeln vor dem Schwund, die Gelenke vor der Versteifung. Auch dem alternden Körper müssen Leistungen abgefordert werden, wobei natürlich Ueberanstrengung zu vermeiden ist.
- Der Ernährung genügende Beachtung schenken. Es gibt zwar keine Ernährungsform, die den Menschen verjüngen kann. Der alternde Mensch soll hingegen besonders darauf achten, dass die Kalorienträger Eiweiss, Kohlehydrate und Fette in einem vernünftigen Verhältnis zueinander stehen. Das Essen soll eine Freude sein, soll über-

Foto K. Ronner

In ungezwungener Atmosphäre diskutieren die Teilnehmer mit den jeweiligen Referenten.

dies Kommunikationsmöglichkeiten bieten, aber nicht zum einzigen Lebensinhalt werden.

● Alle noch verbliebenen Kontaktmöglichkeiten sorgfältig pflegen. Die Andersartigkeit der heutigen Umwelt soll nicht entmutigen und verbittern. Von Schwermut und dem Abbau der Hirnfunktionen ist vor allem bedroht, wer in dauernder Unzufriedenheit mit sich selbst und seiner Umgebung lebt, wer kontaktarm ist und seinen Glauben verkümmern lässt.

Wegweiser für Pensionierte

Welche Möglichkeiten sich einem Pensionierten in der Stadt Basel bieten, darüber informierte **Frl. A. Bourgnon,** Leiterin der «Stiftung für das Alter».

Um die Lebensführung ohne Beruf und den damit verbundenen Rollenwechsel erlernen zu können, ist nach ihren Worten eine gewisse Vorausplanung unabdingbar. Damit sich der Pensionierte den neuen Freizeitverhältnissen seinen Interessen, Neigungen und Möglichkeiten entsprechend rasch anpassen kann, gab die «Pro Senectute» 1974 erstmals einen «Wegweiser» für Pensionierte heraus. Das Handbuch, welches alle zwei Jahre neu bearbeitet und damit auf dem jeweils neuesten Stand gehalten wird, soll einen Ueberblick über die staatlichen, kirchlichen und privaten Beratungsstellen für Rentner vermitteln, aber auch über die Verpflegungs-, Arbeits- und Pflegemöglichkeiten orientieren sowie auf spezielle sportliche und kulturelle Veranstaltungen für ältere Menschen aufmerksam machen.

Da die Hinweise für die Zeit nach der Pensionierung auf riesiges Interesse bei den Sandoz-Pensionierten, die demnächst in den Ruhestand treten, stiess, wurde vor Weihnachten 1974 eine neue Veranstaltungsserie geplant. **Max Schwörer** hatte 1973 ein von ihm entwickeltes Projekt vorgetragen, in dem er vorschlug, Pensioniertengruppen zu schaffen. Jetzt konnte er bereits über die ersten Resultate seiner Bemühungen berichten:

Ein Jahr Pensionierten-Komitee

Max Schwörer hielt einen Rückblick auf die vom «Komitee für die Freizeitgestaltung der Sandoz-Pensionierten» während der genau einjährigen Tätigkeit zweimal monatlich organisierten Wanderungen und Exkursionen. Es sei ein Irrtum, zu glauben, dass diese Anlässe nur für Pensionierte in Frage kommen, die mit ihrer freien Zeit nichts anzufangen wissen, führte Schwörer aus. Im Gegenteil fänden sich in der Wandergruppe besonders viele, die mehrere ausgeprägte Hobbies pflegten. Gerade darum seien die auf den Wanderungen geführten Gespräche so anregend. Sein grosses Anliegen bestehe im Wunsch, dass die bestehende Kameradschaft in der vielköpfigen Schar regelmässi-

ger Teilnehmer nicht nur während angenehmer Stunden Bestand haben, sondern sich auch in schlechten Zeiten bewähren möge. Ausschnitte aus einer von Albert Krieg realisierten Tonbildschau bildeten ausgezeichnete Beweise dafür, dass es die bereits pensionierten Sandoz-Mitarbeiter trefflich verstehen, ihre Jahre mit blühendem Leben zu erfüllen. Und weil dies so bleiben soll, richtete Max Schwörer einen Appell an die Demnächst-Pensionierten, sich ebenfalls der Wander- und Exkursionsgruppe anzuschliessen und der Leitung mit ihrem Wissen und ihrer Erfahrung zur Seite zu stehen.

Temporärer Wiedereinsatz bei Sandoz

Einen ganz anderen Aspekt schnitt **René Zbinden** an. Er orientierte die in den Ruhestand tretenden Mitarbeiter über einen allfälligen Wiedereinsatz bei Sandoz. Wie für alle Firmen, so sei es auch für Sandoz beinahe unmöglich, vorübergehend benötigte Arbeitskräfte zu finden. Vor allem während der Sommermonate trete durch Ferienabwesenheit eine Verminderung des Personalbestandes ein. Aber auch in der übrigen Zeit gelte es, infolge Kündigung, Krankheit, Unfall oder wegen eines kurzfristig grösseren Auftrags plötzlich verwaiste Arbeitsplätze rasch besetzen zu müssen. Wäre der eine oder andere Pensionierte bereit, jeweils für ein paar Wochen an die Stätte seines früheren Wirkens zurückzukehren, könnte manche sonst schwierige Situation überbrückt werden.

Wir wissen, dass in der Schweiz schon in manchen grösseren und kleineren Betrieben solche Vorbereitungskurse auf die Zeit nach der Pensionierung stattfinden, die vielen eine wirkliche Hilfe bedeuten. Wahrscheinlich wird da und dort das Konzept für diese Nachmittage ein wenig geändert werden, damit die Gruppendiskussion noch mehr einbezogen wird. *Red.*

Quellenangabe: K. R. Ronner, Redaktion der «Sandoz-Gazette», Basel.

das neue geriatrische Aufbaupräparat

- beugt Altersbeschwerden vor
- schützt und regeneriert die Leber
- aktiviert die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit
- vertieft den Schlaf und verbessert das Gedächtnis
- wirkt der Arterienverkalkung entgegen

Kurpackungen in Apotheken!

Geistlich-Pharma, 6110 Wolhusen