

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 81 (2003)  
**Heft:** 7-8

**Artikel:** Gesundheitsförderung im Alter  
**Autor:** Stampfli, Arnold B.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-725455>

### **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:** 31.01.2026

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



# Gesundheitsförderung im Alter

*Gesundheitsförderung und Prävention steigern die Lebensqualität im Alter. Vor dem Schweizerischen Seniorenrat entwickelte Professor Andreas Stuck ein konkretes Projekt.*

VON ARNOLD B. STAMPFLI

**R**und 80 000 Menschen werden heute in Alters- und Pflegeheimen betreut. Etwa die doppelte Zahl erfährt daheim Pflege und Betreuung. Dabei gilt es zu beachten, dass von den über 75 Jahre alten Menschen in unserem Land «nur» rund fünf Prozent in Heimen leben. Daraus kann geschlossen werden, dass der Altersdurchschnitt der Heimbewohner recht hoch ist, denn rund eine Million Einwohner in der Schweiz sind älter als 65 Jahre.

## Die Selbstständigkeit verlängern

An einer Tagung des Schweizerischen Seniorenrates in Bern hat Professor Andreas Stuck, Chefarzt am Spital Bern-Ziegler in Bern, das Projekt der von ihm geleiteten Forschungsstelle Alter vorgestellt. Dabei konnte er bereits erfolgreiche Erfahrungen präsentieren.

Die Forschung zeigt, dass Gesundheitsförderung und Prävention zur besseren Erhaltung der Selbstständigkeit und damit zu einer grösseren Lebensqualität der älteren Leute wesentlich beizutragen vermag. Man denke da vor allem an zu Hause, im vertrauten Umfeld lebende ältere Menschen. Die Unterstützung durch Angehörige oder von Nachbarn, der Einsatz der Spitex können die Lebensqualität in einem starken Mass verbessern, auch wenn mit zunehmendem Alter vermehrt Gebrechen sich behindernd auswirken. Mit konkreten Programmen sollen die älteren Menschen in die Förderung ihrer Gesundheit einbezogen werden. Ihr aktives Mittun ist ein wesentliches Element, ihr Leben so angenehm als möglich zu machen.

Vor rund zehn Jahren wurde in der Region Bern mit dem Projekt «Eiger» gestartet, in das Personen im Alter von über 75 Jahren einbezogen worden sind. Seit

dem Jahre 2000 läuft im Raum Solothurn das Projekt «SO!PRA 2000–2004». Ausgebildete Beraterinnen bemühen sich dort in Zusammenarbeit mit dem jeweiligen Hausarzt um Personen bereits ab 65. Als Basis dient das Gesundheitsprofil der jeweiligen Personen. Sie selber füllen zuhause ihres ihnen vertrauten Hausarztes einen Fragebogen aus. Gestützt darauf wird ihnen ein persönlicher Bericht über ihren Gesundheitszustand ausgehändigt. Bei Bedarf folgt Beratung in hausärztlicher Praxis, durch Beraterinnen bei Hausbesuchen oder durch Telefonkontakte. Die Erfahrungen werden gesammelt, ausgewertet, miteinander verglichen, um so eine Grundlage für das weitere Vorgehen zu erhalten. Berücksichtigt sind dabei körperliche Aktivitäten, Medikamente, die Ernährungsweise und anderes mehr.

## Die ganze Schweiz einbeziehen

Aufgrund der bisher gemachten guten Erfahrungen – Verbesserungen sind noch nötig und werden selbstverständlich laufend vorgenommen – soll ab dem Jahre 2005 eine nationale Praxisumsetzung erfolgen. Gezielte Interventionen, präventive Hausbesuche, Informationsanlässe, Beratungsgespräche mit dem jeweiligen Hausarzt und eigenes aktives Mittun sollen das Leben der immer zahlreicher werdenden älteren Bevölkerung erleichtern und verschönern.

Diese nationale Praxisumsetzung kann nicht von einem Tag auf den andern erfolgen, sondern ist nur schrittweise möglich. Ziel ist nämlich nicht ein «Verordnen» von oben nach unten; vielmehr muss die Initiative von den einzelnen Kantonen und Organisationen ausgehen. Professor Andreas Stuck betonte in seiner Präsentation vor dem Seniorenrat, das Projekt sei «kein Allerweltsmittel gegen steigende Kosten, jedoch wirtschaft-



**Die Erhaltung der Selbstständigkeit kann im Alter bewusst trainiert werden.**

lich sinnvoll». Das Vorhaben ist im Schweizerischen Seniorenrat auf grosses Interesse gestossen. Er wird mit einer Zweierdelegation im Gremium mitarbeiten können, das dieses bedeutende Projekt begleiten soll. Zu hoffen bleibt, dass die erforderlichen finanziellen Mittel rechtzeitig und in genügendem Ausmass gefunden werden. ■

**SSR CSA** Schweizerischer Seniorenrat  
Conseil suisse des aînés  
Consiglio svizzero degli anziani

*In jeder zweiten Ausgabe der Zeiltupe erscheint eine Seite des SSR. Die auf dieser Seite veröffentlichte Meinung muss nicht mit derjenigen der Redaktion der Zeiltupe und der Geschäftsleitung von Pro Senectute Schweiz übereinstimmen.*