

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 81 (2003)  
**Heft:** 1-2

**Artikel:** U80 - und gesund und munter  
**Autor:** Mezger, Martin  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-722738>

### **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:** 04.05.2026

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

# U 80 – und gesund und munter



Martin Mezger

Tag für Tag sind die Gesundheitskosten ein Medienthema. Tag für Tag erfahren wir, dass alles aus dem Ruder zu laufen droht. Und am Horizont erscheinen bereits die nächsten Prämienhöhungen der Krankenkassen. Dazu zweierlei.

Zum einen: Es macht einen grossen Unterschied, ob wir als Gesunde über die Prämienlast stöhnen und über die Gesundheitspolitik den Kopf schütteln – oder ob wir als Kranke unsere Hoffnungen auf eine optimale Medizin und eine gute Pflege setzen. Wer krank ist, rechnet anders. Oder rechnet nicht, weil er unmittelbar erfährt, ein wie hohes Gut die Gesundheit ist. Wer ein billiges Gesundheitssystem möchte, sollte nicht vergessen, wie schnell auch er in eine Situation kommen könnte, in welcher er sich jede nur erdenkliche Hilfe wünscht. Damit ist natürlich nichts gesagt gegen sinnvolle Sparmassnahmen.

Zum anderen: Was hält uns gesund? Rezepte gibt es viele, unzählige gar. Teure und günstige. Gute und andere. Und doch wird gerne vergessen, was Untersuchungen immer wieder bestätigen: Gesundheit hat viel mit der Art und

Weise zu tun, wie wir das Leben sehen und durchs Leben gehen. Wer offen ist, sein Leben lebt, seine Tage geniesst, fünf gerade sein lässt, Natur und Menschen (und nicht zuletzt sich selbst) liebt, tut etwas Wichtiges für seine Gesundheit. Pascal Couchepin, der neue Bundespräsident und Gesundheitsminister, hat beim Empfang in seiner Heimatstadt Martigny den Menschen zugerufen: Vivez! Lebt! Auch wenn er daran kaum gedacht hat: Das schlechteste Rezept ist das nicht. Und ein wohlfeiles obendrein.

★ ★ ★

Immer wieder diese Schwierigkeit mit den Wörtern! Wie sollen sie denn heissen, die Menschen, die etwas älter sind als die andern? Vorschläge gibt es zuhauf. Aber nur wenige, die überzeugen. Wer will schon wirklich – um nur ein Beispiel zu nennen – als Best-Ager bezeichnet werden? Auch wenn das vielleicht political sehr correct ist... Und wenn Seniorenlisten von politischen Parteien plötzlich Pionierlisten heissen, ist vor allem das krampfhaft Bemühen zu spüren – eine überzeugende Lösung ist das nicht.

Hinter der Schwierigkeit mit den Bezeichnungen steckt die Schwierigkeit mit der Sache. Nur einfach ist eben nicht, dass wir älter werden – auch wenn wir sehen, wie viel Gutes damit verbun-

den sein kann, wie viel gefülltes Leben die späteren Jahre beinhalten. Es ist zu vermuten, dass es die gültige Bezeichnung nie geben wird. Und das ist auch gut so. Zu verschieden ist, was irgendwie zum Lebensbereich «Alter» gehört. Und diese Verschiedenheit macht die Sache ja gerade spannend.

Erfrischend ist zu beobachten, wie sich ältere Menschen selbst bezeichnen. Walter Scheibli, der legendäre Zürcher Eishockey- und Fussballreporter, hat an seinem siebzigsten Geburtstag gesagt, er spiele von nun an in der U 80. Besser bekannt sind bis heute die U-17-, U-19- und U-21-Mannschaften – also die Mannschaften mit Spielerinnen und Spielern unter 17, 19 oder 21 Jahren.

Die Idee Walter Scheiblis hat Potenzial: Wir alle «spielen» in irgendeiner U... Und diskriminierend tönt das in keiner Weise. Nur noch etwas ungewohnt. Aber wer weiss, vielleicht erfolgen eines Tages die Gratulationen am Radio locker für die Geburtstagskinder U 100 ...

Aber nicht die Wörter entscheiden, sondern der Respekt. Und der ist zwingend. Wenn zudem die Selbstbezeichnung mit einem Augenzwinkern und einer Prise Ironie erfolgt: umso besser. ■

*Martin Mezger ist Direktor von Pro Senectute Schweiz und Herausgeber der Zeitlupe.*

## WORTE DES MONATS

Alles in allem war es eine leichte Arbeit. Bei uns ist alles lösbar. Wirklich verzweifelt bin ich, wenn ich am Abend die internationalen Nachrichten sehe.

**RUTH DREIFUSS, ALT BUNDESRÄTIN (IM RÜCKBLICK AUF IHRE TÄTIGKEIT)**

Politik mache ich nicht für mich, sondern für die Menschen dieses Landes, vor allem für die Menschen auf der sozial schwachen Seite. Das ist eine grosse Motivation.

**MICHELINE CALMY-REY, NEUE BUNDESRÄTIN**

Es gibt Fernsehauftritte, bei denen ich länger über die Kleidung nachdenke als über das, was ich sagen soll.

**MORITZ LEUENBERGER, BUNDESRAT**

Handicaps sind dazu da, überwunden zu werden.

**RUTH LÜTHY, BUNDESRATSKANDIDATIN**

Wir müssen redlich sein, anständig, ehrenhaft.

**YVES CHRISTEN, NATIONALRATSPRÄSIDENT**

Medizinisch haben wir viele Probleme gelöst, jetzt fehlen uns die Rezepte, mit einem Leben umzugehen, das nicht 40 bis 60 Jahre dauert, sondern potenziell 80 bis 100 Jahre.

**DAVID BOSSHART, DIREKTOR DES GOTTLIEB DUTTWELER INSTITUTES**

Ich weiss nur eines: Dass es wunderbar ist, älter zu werden. Man kümmert sich nicht mehr so sehr darum, was andere Leute von einem denken. Das befreit.

**GRET HALLER, JURISTIN, POLITIKERIN, BUCHAUTORIN**

Wir haben unsere Handys ausgeschaltet und die ersten drei Stunden nach der Geburt ganz allein mit dem Kleinen genossen.

**DJ BOBO, MUSIKER, NACH DER GEBURT SEINES SOHNES JAMIRO**