

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 83 (2005)  
**Heft:** 3

**Rubrik:** Worte des Monats

#### 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>**

# Glück und Gesundheit

Jeder und jede von uns denkt immer wieder an seine Gesundheit und ans eigene Glück. Glück ist zuerst einmal ein Gefühl. Glück empfindet man. Glück erkennt man nicht mit dem Kopf, sondern mit dem Herzen. Deshalb ist es schwer zu fassen. Es lässt sich nicht mit den Händen halten. Und doch lautet ein altes Sprichwort: «Jeder ist seines Glückes Schmied.» Das heisst, dass wir selber die Voraussetzungen und Rahmenbedingungen schaffen können, die es braucht, um glücklich zu sein. Dieses Sprichwort ist ein Aufruf, verantwortungsbewusst und eigenverantwortlich zu handeln. Es kann als Ermunterung und als Selbstverpflichtung verstanden werden, das eigene Wohl, so gut es geht, selber zu bestimmen.

Das trifft auch für die eigene Gesundheit zu. Denken wir nur daran, wie häufig und intensiv wir selber erfahren, wie sehr Glück und Gesundheit sich gegenseitig beeinflussen. Es sind die eigenen Kräfte, die uns vor Krankheit bewahren oder helfen, wieder gesund zu werden. Selbst in Fällen, in denen wir es dem Wissen und Können von Medizin und Pflege überlassen, die angeschlagene oder verlorene Gesundheit wieder herzustellen, hilft letztlich der verantwortungsbewusste Umgang mit den eigenen Kräften. Vor allem denen, die ihr Verantwortungsbewusstsein schon frühzeitig gelebt haben.

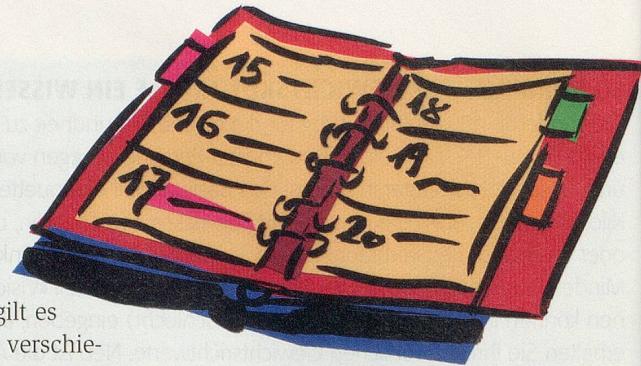


Marc Pfirter

Dieses Bewusstsein und die Erfahrungen älter gewordener Menschen, die das bestätigen, gilt es zu nutzen. Deshalb standen in verschiedenen von Pro Senectute geführten Gesprächen mit Betroffenen sowie mit Fachleuten und Institutionen im In- und Ausland über die Wintermonate die Fragen im Vordergrund: «Wie lassen sich die eigenen Kräfte mobilisieren und richtig einsetzen, um gesund zu leben und gesund zu bleiben?» und «Was kann Pro Senectute als Fach- und Dienstleistungsorganisation für älter werdende Menschen zur Gesundheitsprävention und Gesundheitsförderung beitragen?»

Es gehört zum Leistungsauftrag und Selbstverständnis von Pro Senectute, älter werdenden Menschen Beratung, Begleitung, Hilfe und Dienstleistungen für eine möglichst eigenständige und selbst bestimmte Lebensführung anzubieten. Dazu gehören Glück und Gesundheit. Um die Gesundheit zu erhalten, gibt es viele Massnahmen, Mittel und Möglichkeiten. Genügend Bewegung und ausgewogene Ernährung sind nur zwei Beispiele.

Deshalb wollen wir solche Fragen in diesem Jahr gezielt vertiefen. Im Wissen darum, dass präventive Massnahmen in erster Linie dann nützlich sind, wenn sie wissenschaftlich gesichert und – vor allem – wenn sie im Alltag gelebt werden, wol-



len wir Betroffene zu Beteiligten machen. Aus diesem Grund haben wir mit der Geriatrischen Universitätsklinik Bern unter der Leitung von Professor Dr. med. Andreas Stuck nach intensiven Vorarbeiten in verschiedenen Kantonalen Pro-Senectute-Organisationen eine Vereinbarung getroffen. Mit einem so genannten Gesundheitsprofilverfahren mit einfachen Fragen wollen wir herausfinden, wie ältere Menschen den eigenen Gesundheitszustand beurteilen, welche Bedürfnisse sie haben und welche Unterstützungs- und Dienstleistungsangebote sie nutzen möchten.

Gesundheit und Glück werden wir auch in Zukunft nicht anbieten können. Wir können aber mit gezielten Massnahmen dazu beitragen, die Gesundheit zu erhalten und zu fördern. So wollen wir Unterstützung und Hilfe anbieten, die es den Betroffenen ermöglicht, selbstständig und unabhängig für ein gesundes Älterwerden zu sorgen. Wir wollen die Betroffenen zu Beteiligten machen. Dann ist jeder und jede «des eigenen Glückes Schmied».

*Marc Pfirter ist Direktor von Pro Senectute Schweiz. In seinem Tagebuch berichtet er über seine Arbeit und seine Erlebnisse beim Einsatz für die Sache der älteren Menschen, über seine Freuden und Frustrationen, Erfolge und Erfahrungen.*

## WORTE DES MONATS

Ältere sind wie Museen: Nicht die Fassade zählt, sondern die Schätze im Innern.

**Jeanne Moreau (77), französische Schauspielerin**

Das Bedürfnis nach körperlicher Liebe hat bei uns aufgehört. Dadurch ist unsere Beziehung noch intensiver und zärtlicher geworden. Seither ist unsere Ehe entspannt.

**Dagmar Koller, österreichischer Musical- und TV-Star (65)**

Die meisten halten sich für gewöhnlich. Aber der gewöhnliche Mensch ist immer ein Mensch mit grossen und überraschenden Erfahrungen.

**Henning Mankell, schwedischer Schriftsteller und Krimiautor**

Jede Woche geschieht ein Tsunami auf dieser Welt.

**Richard Gere, US-Schauspieler am WEF in Davos  
(als Geldsammler für die Aidsforschung)**

Die Welt wird zerstört. Nur gibt es noch etwas anderes als dieses Leben. Das ist im Übrigen keine Frage des Glaubens, das ist eine Evidenz. Energie verschwindet nie, sie wird nur umgewandelt.

**Philippe Roch, bald abtretender Direktor des Bundesamtes für Umwelt, Wald und Landschaft**

Unsere Generation erfindet das Leben im Alter gerade neu.

**Manon (58), Schweizer Künstlerin**