

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 84 (2006)  
**Heft:** 5

**Artikel:** "Es gilt, die Lebensqualität zu bewahren"  
**Autor:** Spoerry, Vreni  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-724776>

### 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:** 06.02.2026

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

# «Es gilt, die Lebensqualität zu bewahren»

Die Lebenserwartung ist innerhalb eines Jahrhunderts so stark angestiegen wie in der gesamten Menschheitsgeschichte nie zuvor. Wir werden heute im Durchschnitt fast doppelt so alt wie die Menschen vor 100 Jahren. Viele von uns haben damit gewissermassen ein zweites Leben erhalten. Bis jetzt ist der Trend weiterhin steigend. Nicht zuletzt holt auch die Bevölkerung in den inzwischen schon «etwas entwickelteren Entwicklungsländern» rasant auf.

Glücklicherweise werden die Menschen aber nicht nur älter, sie bleiben im Durchschnitt auch länger bei guter Gesundheit. Dadurch wollen und können sie sich viel länger aktiv am Leben beteiligen und dieses vermehrt nach ihren Wünschen gestalten. Der Berliner Altersforscher Paul Baltes konnte nachweisen, dass die 60- bis 80-Jährigen heute körperlich und geistig im Durchschnitt gut fünf Jahre jünger sind als vor 30 Jahren. Und viele fühlen sich subjektiv noch um einige Jahre jünger, als der Geburtsjahr dies wahrhaben will.

Dasselbe gilt für die finanzielle Situation der älteren Generation. Im Durchschnitt hat sich diese gegenüber der Zeit, in der es in der Schweiz noch kein gut ausgebautes soziales Netz gab, markant verbessert. Das Armutsrisko trifft heute vermehrt junge Familien und/oder allein erziehende Eltern und hier vor allem Mütter. Ältere Menschen sind in der Schweiz weniger vom Armutsrisko betroffen, auch wenn es nach wie vor Per-



BILD: MARTIN GUCCISBERG

## «Pro Senectute hat heute für alle, die älter werden, etwas zu bieten.»

sonen gibt, bei denen eine nicht geplante Ausgabe zu finanziellen Sorgen führt.

Nächstes Jahr kann Pro Senectute ihr 90-jähriges Bestehen feiern. Sie hat die gewaltigen gesellschaftlichen Veränderungen der letzten neun Jahrzehnte hautnah miterlebt, und es ist ihr gelungen, sich den Herausforderungen mit Erfolg zu stellen und sich auf veränderte Bedürfnisse ihrer Kunden und Kundinnen einzurichten. Als die Fachorganisation für Altersfragen hat Pro Senectute Trends aufgenommen, wissenschaftliche Erkenntnisse verarbeitet und neue Dienstleistungen bereitgestellt.

Heute ist Pro Senectute nicht mehr eine Organisation, welche wie bei ihrer Gründung vor allem in sozial schwierigen Verhältnissen hilft und Dienstleistungen für Hochbetagte anbietet. Heute ist Pro Senectute die Altersorganisation, welche die überaus unterschiedlichen Bedürfnisse, die während der lan-

gen dritten Lebensphase auftreten, aufnimmt und für alle Menschen, die älter werden, etwas zu bieten hat. Das Ziel bleibt aber unverändert. Es geht darum, die Lebensqualität der älteren Generation zu bewahren und zu heben und frühzeitig das Bewusstsein für diese Notwendigkeit zu schaffen.

Die dritte Lebensphase ist heute dank vieler Errungenschaften nicht nur für viele länger geworden als Kindheit und Jugend zusammen, sie ist grundsätzlich auch eine schöne und positive Phase. Nie im Leben sind die Freiräume wohl so gross, wie wenn die Kinder ausgeflogen sind und die tägliche Berufsaarbeit abgeschlossen. Doch Freiräume wollen sinnvoll genutzt sein. Es gilt Netzwerke zu pflegen, um einer allfälligen Vereinsamung vorzubeugen. Und will man gesund sowie geistig beweglich bleiben, so muss man auch etwas dafür tun. Wichtig ist, damit nicht zu spät zu beginnen, weil mit zunehmendem Alter mehr Regelmässigkeit notwendig ist, um seinen Stand zu halten oder zu verbessern.

Dank der Unterstützung von Bund, Kantonen und Gemeinden, dank Spenden und Legaten, aber vor allem auch dank grossem Fachwissen und engagierten Freiwilligen ist Pro Senectute in der Lage, schweizweit eine grosse Palette von Dienstleistungen anzubieten für alle Menschen, die in unserem Land älter werden und sich dabei eine möglichst hohe Lebensqualität erhalten möchten.

Vreni Spoerry  
Präsidentin Pro Senectute Schweiz



### LESERREISEN DER ZEITLUPE 2006

Die von der Zeitlupe durchgeführten Reisen und Museumstage erfreuen sich stets grosser Beliebtheit, und viele Leserinnen und Leser haben uns mitgeteilt, dass sie gerne im Voraus wüssten, wann der nächste Ausflug stattfindet. Deshalb hier eine Auflistung der geplanten Events fürs 2006 (Änderungen vorbehalten!) – damit Sie planen können.

**Ende Juni** Geführte Besichtigung im Tierpark Goldau mit Aufenthalt im Park. Am Nachmittag Oldtimerfahrt.

**Ende August** Museumstag im Schulmuseum Mühlbach in Amriswil und Besichtigung von Schloss Hagenwil.

**Ende September** Besuch der Stadt Freiburg im Breisgau mit Weinprobe im Weingut Sonnenstück und Rückreise über die Badische Weinstrasse.

**Ende Oktober** Extrafahrt im Oldtimertram in Basel. Danach Führung im Kloster Mariastein und Besichtigung der Firma Ricola.

**Ende November** Museumstag im Uhrenmuseum in La Chaux-de-Fonds.

Detaillierte Informationen zu den einzelnen Leserreisen und Museumstagen finden Sie in den nächsten Zeitlupe-Ausgaben.