Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 85 (2007)
Heft: 5

Artikel: Für mehr Lebensqualität
Autor: Seifert, Kurt
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-724307

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

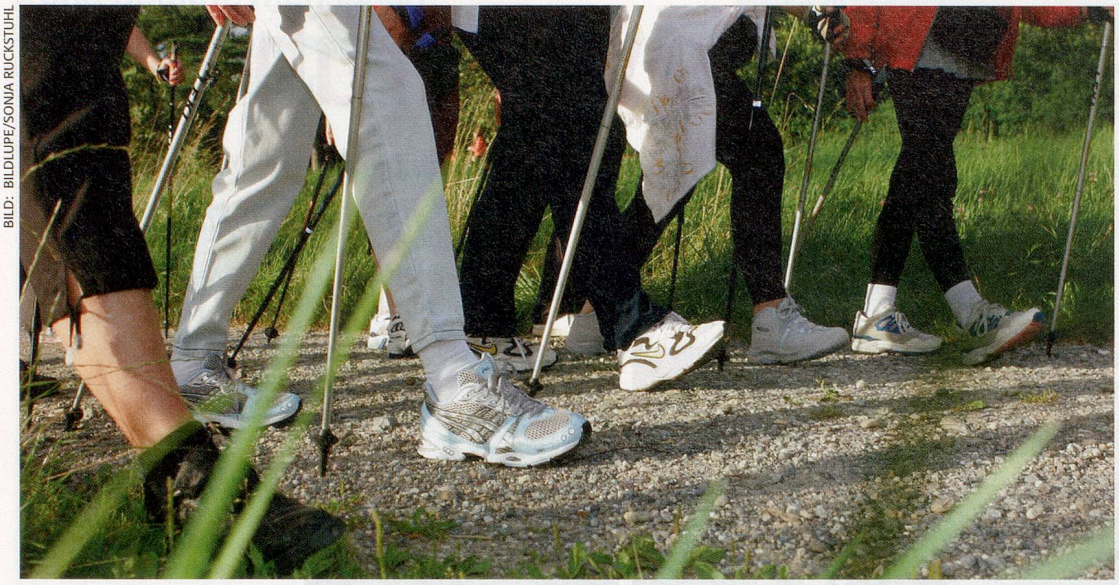
Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans 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: 05.08.2025

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

BILD: BILDLUPE/SONJA RUCKSTUHL



Auf gesundem Fuss leben: Wer etwas für seine Gesundheit tut, führt auch ein angenehmeres Leben.

Für mehr Lebensqualität

Mit der demografischen Alterung muss die Zahl der Pflegebedürftigen nicht zwangsläufig steigen. Gegenmittel sind verbesserte Lebensbedingungen und verstärkte Prävention.

VON KURT SEIFERT

Anfang dieses Jahres war im Zweiten Deutschen Fernsehen eine dreiteilige Sendung unter dem Titel «Aufstand der Alten» zu sehen. In der Art eines Science-Fiction-Films führte sie die Zuschauerinnen und Zuschauer ins Jahr 2030. Weil – nach Auffassung der Autoren dieser Sendung – in keineswegs ferner Zukunft die Altersvorsorge nicht mehr zu gewährleisten ist und eine angemessene Versorgung im Fall von Krankheit und Pflegebedürftigkeit nur jene erhalten, die dafür genügend bezahlen können, werden sich Altersarmut und Verzweiflung ausbreiten. Ist ein solcher Film Ausdruck deutscher Ängste – oder könnte so etwas auch bei uns passieren?

Die demografische Alterung löst sehr unterschiedliche Reaktionen aus: Die einen sehen den Zusammenbruch der Sozialsysteme voraus, während andere bereits eine Lebensverlängerung weit über 100 Jahre hinaus für möglich halten. Angesichts von Befürchtungen wie von Wunschträumen ist es gut, zunächst einmal zu schauen, «was Sache ist». So trägt zum Beispiel die Alterung der Bevölkerung nur zu einem geringen Teil zur Kostensteigerung im Gesundheitswesen bei. Wenn es mehr alte Menschen gibt, dann muss dies nicht automatisch bedeuten, dass das Gesundheitssystem eines Tages nicht mehr tragbar wäre.

Ohne Zweifel: Alternde Gesellschaften stehen vor neuen Herausforderungen. Doch diese können gelöst werden, wenn Einsicht und Wille dafür vorhanden sind. Beispielsweise lässt sich in vielen Fällen ein Zustand hinauszögern, der Pflege notwendig macht, wenn rechtzeitig Massnahmen zur Verbesserung der Lebensqualität ergriffen werden. Eine kürzlich erschienene Untersuchung des Bundesamtes für Statistik über «Gesundheitsförderung und Prävention in der Schweiz» zeigt, dass es damit in unserem Land noch nicht zum Besten bestellt ist. So werden längst nicht alle Vorsorgeuntersuchungen in Anspruch genommen, die zur Verfügung stehen.

Gesundheit und Wohlbefinden haben sehr viel mit Bewegung und dem Einsatz der eigenen Leibeskräfte zu tun. Das Bundesamt für Sport empfiehlt, mindestens dreimal wöchentlich durch körperliche Aktivitäten ins Schwitzen zu kommen. Die vor fünf Jahren durchgeführte schweizerische Gesundheitsbefragung hat ergeben, dass lediglich ein Drittel der über 65-Jährigen sich ausreichend betätigt. Ein weiteres Drittel ist zumindest teilweise aktiv, und das übrige Drittel gehört zu den körperlich Inaktiven.

Bewegungsmangel kann eine Folge von körperlichen Einschränkungen sein – diese selbst werden aber auch durch einen Mangel an Betätigung gefördert. Das eigene Verhalten ist zudem abhängig vom sozialen Umfeld. Wer beispielsweise isoliert lebt, hat weniger Grund, aus dem Haus zu gehen, als andere, die über genügend menschliche Kontakte verfügen. Deshalb ist die Pflege von Beziehungen ein wichtiger Faktor, um so lange wie möglich an der Welt teilhaben und gesund bleiben zu können.

Mit der Frage nach den Bedingungen, die uns auch dann ein gutes Leben ermöglichen, wenn die eigenen Kräfte nachlassen und Einschränkungen sowie Krankheiten den Tageslauf bestimmen, müssen wir uns auseinandersetzen. Wenn wir dies tun, dann wird das eigene Altern wie jenes der Gesellschaft etwas von seinem Schrecken verlieren. ■

Kurt Seifert leitet bei Pro Senectute Schweiz die Stabsstelle für Sozial- und Gesundheitspolitik.