

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 86 (2008)  
**Heft:** 10

**Artikel:** Das Wohlbefinden fördern  
**Autor:** Seifert, Kurt  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-725612>

#### 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:** 23.01.2026

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

# Das Wohlbefinden fördern

Unser Gesundheitswesen ist vor allem auf die Behandlung von Krankheiten ausgerichtet. Der Prävention wurde bislang zu wenig Gewicht beigemessen. Das soll jetzt anders werden.

Von Kurt Seifert

Jedes Jahr fliessen in der Schweiz rund 50 Milliarden Franken in das Gesundheitssystem – über die Krankenkassenbeiträge und Eigenleistungen der Versicherten sowie über Steuergelder. Das sind im Durchschnitt rund 6500 Franken pro Person. Weitaus der grösste Teil dieser finanziellen Mittel, nämlich annähernd 98 Prozent, wird für die sogenannte kurative (behandelnde) Medizin verwendet. Der verschwindend kleine Rest geht in die Gesundheitsförderung und Prävention.

Die wissenschaftlich-technischen Fortschritte der Medizin bei der Erkennung und Bekämpfung von Krankheiten sind enorm und haben in den vergangenen Jahrzehnten entscheidend zur Verbesserung der Lebensqualität beigetragen. Die Bedeutung der Medizin wird nicht geschmälert, wenn man darauf hinweist, dass auch andere Faktoren dabei mitgewirkt haben – beispielsweise die Ernährung oder erleichterte Arbeitsbedingungen.

Die Fachleute sind sich weitgehend einig, dass Gesundheit mehr als die Abwesenheit von körperlichen oder seelischen Leiden ist. Sie fragen, wie sich soziale Verhältnisse und individuelles Verhalten so gestalten lassen, dass sie dem Wohlbefinden förderlich sind und krank machende Faktoren mindern. Entscheidend bleibt das Zusammenspiel von gesellschaftlichen Bedingungen und persönlichem Handeln: Das eine ohne das andere führt nicht zum Ziel.

In diesem Sinne hat die Weltgesundheitsorganisation WHO in ihrer «Ottawa-Charta» von 1986 als Ziel formuliert, Menschen sollten befähigt werden, selbst Einfluss auf ihre Gesundheit zu nehmen und sie zu verbessern. Damit wird deutlich, dass die Verantwortung für das körperliche und seelische Wohlbefinden nicht alleine die Aufgabe der Spezialistinnen und Spezialisten sein kann. Gesundheitsförderung und Prävention sind darauf ausgerichtet, die Selbstheilungskräfte zu stärken und Menschen zu ermutigen, ihr Schicksal selbst in die Hand zu nehmen – soweit dies eben möglich ist.

Es wäre nämlich eine Illusion zu glauben, man könne mittels ausgefeilter Präventions-techniken den «perfekten», leidensfreien Menschen schaffen, denn zu seiner Endlichkeit



Bild: Bildlupe/Heiner H. Schmitt

Wer frühzeitig vorbeugt, hat gute Chancen, länger gesund zu bleiben. Dazu gehört unter anderem auch eine ausgewogene Ernährung.

gehört auch das Unvollkommene. Andererseits sind die Möglichkeiten, der Gesundheit förderliche Verhältnisse zu schaffen und gesundheitsbewusstes Verhalten zu unterstützen, nicht ausgeschöpft. Gerade die Schweiz bleibt bei der Prävention hinter den Anstrengungen anderer Länder zurück. Deshalb ist die Initiative der Landesregierung, ein Bundesgesetz über Prävention und Gesundheitsförderung zu schaffen, sehr zu begrüßen. Der Vorentwurf dazu befindet sich derzeit in der Vernehmlassung bei Kantonen und Gemeinden, Parteien und Wirtschaftsverbänden, Organisationen des Gesundheitswesens und anderen Institutionen. Auch der Stiftungsrat von Pro Senectute Schweiz wird sich dazu äussern.

In der Antwort unserer Stiftung werden vor allem Fragen der Gesundheitsförderung und Prävention im Alter im Zentrum stehen. Ein wesentliches Ziel staatlichen Handelns sollte es sein, Massnahmen zu unterstützen, die den Anteil der beschwerden- und behinderungsfreien Lebenszeit erhöhen können. Pro Senectute hat in diesem Bereich bereits einige Erfahrungen gesammelt und möchte dazu beitragen, dass möglichst viele ältere Menschen in unserem Land einen Zugang zu präventiven Angeboten erhalten und selbst aktiv für die Erhaltung ihres Wohlbefindens werden können.

Kurt Seifert leitet bei Pro Senectute Schweiz den Bereich «Politik und Gesellschaft».