

Objekttyp: **TableOfContent**

Zeitschrift: **Alter & Zukunft : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich**

Band (Jahr): **2 (1994)**

Heft 4: **Dem Leben Jahre geben : Gesundheit im Alter**

PDF erstellt am: **21.09.2024**

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

### **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

# Alter UND Zukunft

Nummer 4 / November 94

<b>Editorial</b>	<b>3</b>
<b>Thema</b>	<b>5</b>
Gesundheit ist mehr als die Abwesenheit von Krankheit! Stressbewältigung ist der Schlüssel zu einem gesunden Leben.	
Als ob Altsein eine Krankheit wäre. Gesund sein durch regelmässiges Erleben.	<b>9</b>
Bedingungen schaffen, die ein gesundes Leben ermöglichen. Ein Interview mit Dr. med. Daniel Ackermann zum Thema «Soziale Beziehungen verhindern die Bildung von Stress».	<b>11</b>
<b>Das Wort der Präsidentin</b>	<b>13</b>
Gesundheit und Lebensqualität im Alter.	
<b>Blickpunkt</b>	<b>15</b>
Altersbildung ist vorausschauende Altersarbeit.	
Wohnformen im Alter.	<b>16</b>
Sein Alter in der Fremde verbringen.	<b>17</b>
«Kreatives Alter» vergibt Auszeichnungen.	<b>18</b>
Haushilfe – ein tragendes Element der spitalexternen Betreuung.	<b>19</b>
<b>Veranstaltungen</b>	<b>20</b>
<b>Leserecke</b>	<b>20</b>
<b>Tips</b>	<b>21</b>
<b>Dienstleistungen der Pro Senectute</b>	<b>22</b>
<b>Impressum / Adressen</b>	<b>24</b>

Liebe Leserinnen, liebe Leser

*Dem Alter die dunkeln Seiten nehmen, das bedeutet vor allem gesund bleiben. Um das zu erreichen, genügt es nicht, massvoll zu essen und vernünftig zu geniessen. Anforderungen, denen wir uns nicht gewachsen fühlen, lösen jenen Stress aus, der unsere Gesundheit gefährdet.*



*Den Stress vermeiden ist das eine. Wichtiger ist es, auf Mitmenschen zählen zu können, die einem in schwierigen Lebensumständen helfen, Stress abzubauen und zu bewältigen.*

*Viele und gute menschliche Beziehungen sind dazu eine notwendige Voraussetzung. Auch Kommunikation ist gefragt: So investieren etwa Frauen mehr Zeit und Energie in den Aufbau und die Pflege ihres sozialen Netzes; Männer dagegen «verschwenden» zu viel Zeit für Arbeit und Karriere.*

*Frappant sind die Unterschiede auch zwischen Arm und Reich: Mit Geld lassen sich mehr und tragfähigere Beziehungen pflegen als ohne entsprechende finanzielle Mittel. Anders gesagt, mit Geld fällt es leichter, Hilfe in Anspruch zu nehmen.*

*Wir wollen gesund alt werden, gesund sterben, das Leben auskosten und bis zum Schluss geniessen. In Abhängigkeit geraten, Hilfe annehmen – das fällt uns schwer und das empfinden wir als Stress.*

*«Geben ist seliger denn Nehmen»: Es ist viel Selbstbewusstsein notwendig, um im Alter eine Pflegesituation als Gleichgewicht zwischen Geben und Nehmen zu erleben. Das Einfühlungsvermögen der Helfenden kann dazu vieles beitragen. Sich bewusst werden, was man empfängt und dies auch dem Nächsten zu erkennen geben, ist eine wichtige Qualität von Hilfeleistungen.*

BRUNO MEILI-SCHIBLI  
Geschäftsleiter  
Pro Senectute Kanton Zürich