Als ob Altsein eine Krankheit wäre

Autor(en): **Spring, Stefan**

Objekttyp: **Article**

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: **05.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-818475

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.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Foto: Candid Lang, Adliswil

Als ob Altsein eine Krankheit wäre

Prävention, Gesundheitserziehung und Gesundheitsförderung: Was verstanden und verstehen wir darunter? Was bedeuten diese Begriffe für die Lebensgestaltung im Alter?

Der Gedanke der Prävention entwickelte sich Anfang Jahrhundert im Zusammenhang mit der Bekämpfung grosser Seuchen wie Pest, Cholera oder Tuberkulose vorerst als eigentliche *Hygienelehre.* Nach den beiden Weltkriegen rückten verhaltensbedingte Krankheiten an Stelle der Infektionskrankheiten – bis zum Auftreten der viral bedingten Immunschwächekrankheit Aids. Die Gesundheit schien in den 60er und 70er Jahren parallel zu den kurativ-medizinischen Fortschritten durch erzieherische Beeinflussung und Verhaltensanweisungen grundsätzlich erhaltbar zu sein.

Gesundheitserziehung und Konsum

Die sogenannte *Gesundheitserziehung* richtete sich zwar vorwiegend an Kinder und Jugendliche, wohl in der irrtümlichen Annahme, dass Erziehung nur in «lernfähigen» Altersgruppen sinnvoll sei und die Lernfähigkeit nach der Pubertät rapide abnähme. Die Geschäftstüchtigkeit vieler Marktforscher und die Not der Journalistinnen und Journalisten, ihre Zeitschriften Woche für Woche füllen zu müssen, lösten jedoch einen noch nicht abgeklungenen Trend zur verkappten Gesundheitserziehung für alle Altersgruppen aus.

So entstanden im Laufe der Jahre durch Informationskampagnen unzählige «Gesundheitsseiten» in den Medien, eine Lawine neuer Gesundheitsprodukte aus allen Wirtschaftszweigen wurde ausgelöst und gleichzeitig ein Bild des gesunden Menschen propagiert, der gefälligst sportlich, schlank, sonnengebräunt, nicht rauchend, abstinent und *jung* sein muss. Als ob Altsein eine Krankheit wäre!

Krankheitsverhütung – Gesundheitsförderung

«Il ne s'agit non seulement d'ajouter des années à la vie, mais, également, de la vie aux années.» Dieser aus einer Präventionskampagne in Kanada zitierte Slogan charakterisiert die gegenwärtigen Entwicklungen in der Prävention treffend: Seit einigen Jahren versucht man auch in der Gesundheitsvorsorge, die Sprache präziser zu gebrauchen und zwei grundverschiedene Anliegen zu trennen:

- *Krankheitsverhütung:* durch spezielles Wissen und Verhaltensanweisungen, dort wo sich damit die Wahrscheinlichkeit einer Krankheit auch verhindern lässt (z. B. ballaststoffreiche Ernährung in bezug auf Magen-Darm-Erkrankungen).

- *Gesundheitsförderung:* durch alle Massnahmen, welche das Wohlbefinden und die Lebensqualität der Menschen zu erhalten und zu erhöhen vermögen. Dabei wird von einem umfassenden Verständnis von Gesundheit ausgegangen, in dem den körperlichen, psychischen und sozialen Aspekten gleich viel Beachtung geschenkt wird.

Erst eine Kombination der krankheitsverhütenden und der gesundheitsfördernden Massnahmen kann dem Zitat aus Kanada gerecht werden, denn, etwas krass formuliert, nebst dem frühzeitigen physischen Tod gilt es zunehmend auch, das schrittweise geistige (z. B. sinnentleerte Existenz) und das soziale (z. B. isolierte, vereinsamte Leben) Hinscheiden zu verhindern.

«Die Alten» auf Gesundheit trimmen?

Mit «den Alten» ist es bekanntlich so eine Sache. In unserem Nachbarhaus berücksichtigte der sozial denkende Bauherr auch kinderreiche Familien und errichtete Wohnungen unterschiedlicher Grösse. Welch ein Staunen, als in der grosszügigen 6-Zimmer-Wohnung keine Knirpse, sondern «die Alten» einzogen: eine Seniorinnen-Wohngemeinschaft, betreut durch eine Gesundheitsschwester. Uns allen ging ein Licht auf: So möchten auch *wir* einmal leben. Dieses «Wir» ist es, welches die Gesundheitsförde-

rung prägt: Es ist die Stimme der älteren Menschen zu den Fragen, die ihre Lebensqualität betreffen.

Lebensqualität im Alter

An einer Tagung zur Gesundheitsförderung im Alter im Kanton Bern wurden zum Beispiel folgende Kriterien erarbeitet:

- materielle Sicherheit
- sich gesund und wohl fühlen
- sich bewegen können
- Kontakt zu anderen Menschen aufnehmen und erhalten können
- Tätigkeiten nachgehen können
- Umgebung mitgestalten können.

Der zweitgenannte Punkt soll und kann zielgruppengerecht durch attraktive Kursprogramme und Einzelberatung sowohl durch öffentliche (Spitex, Wohn- und Pflegeheime, Erwachsenenbildungs-Organisationen, Pro Senectute) wie auch durch private Anbieter (Apotheken und Drogerien, Ärzte und weitere Therapeuten) geleistet werden. Dazu gehören kankheitsbezogene Angebote (Anleitung zur Verhinderung spezieller Krankheiten und Beschwerden), aber auch die Förderung von gesundheitserhaltenden Lebensweisen wie etwa

- angemessene, gesunde Ernährung
- Atmungs- und Bewegungsförderung
- Spannungstraining und Entspannungspflege
- Wacherhaltung der sinnlichen Umgebungswahrnehmung (z. B. hörend, riechend und schauend durch den Alltag gehen).

Ganz zentral müssen aber die sozialen Aspekte der Gesundheit und des Wohlbefindens gefördert werden, denn davon hängen die vier letzten Kriterien zur Lebensqualität im Alter ab. Was dies bedeuten mag, muss ich hier nicht auflisten. Zur Vorbereitung auf diesen Artikel habe ich einige frühere Nummern von «Alter und Zukunft» durchgesehen. Darin wimmelt es nur so von guten Ideen für Aktionen und Einrichtungen, die die Leute zusammenführen und gemeinsam handeln lassen. Soziale Gesundheit heisst nicht «etwas lernen», sondern regelmässig Gemeinschaft zu erleben und so die Isolation (den sozialen Tod) zu verhindern. Der 83jährige Dr. Carl Schneiter, ehemaliger Hochschulsportlehrer und Seniorensport-Pionier, formulierte es kürzlich an einer Tagung etwa so: «Wenn Senioren eine Stunde Sport treiben, benötigen sie dazu einen halben Tag: Vorbereitung, Anfahrt, Sportstunde, Zusammensitzen, Rückfahrt.» Meine eigene Rechnung dazu: eine Stunde Sport und vier Stunden soziale Gesundheitsförderung!

Die Innerschweizer Schriftstellerin Maria Simmen wohnt zwar nicht in der Wohngemeinschaft in unserem Quartier und sie nimmt auch nicht an den Sportlektionen von Alter + Sport-Gruppen teil. Trotzdem mag ein Zitat aus ihrer Rede zu ihrem eigenen neunzigsten Geburtstag die Absicht der Gesundheitsförderung in jedem Alter ganz treffend umschreiben:

«Zu tastendem Suchen im Dunkeln sind wir geschaffen und gleichzeitig zu unablässiger Mühe. Noch bleibt mir die Wahl, flügellahm zu werden oder mich wach zu halten und tätig mitzuwirken, wo es mir zufällt und noch angeht.»

Stefan Spring
Gesundheitsstiftung RADIX, Zürich

Zu Ihren Diensten
in der ganzen Schweiz

WAADT
VERSICHERUNGEN

sichert Zufriedenheit