Zeitschrift: Curaviva : Fachzeitschrift

Herausgeber: Curaviva - Verband Heime und Institutionen Schweiz

Band: 85 (2014)

Heft: 12: Hochaltrigkeit : Ansprüche und Chancen des demografischen Wandels

Artikel: Um sehr alt zu werden und trotzdem gesund zu bleiben, gibt es verschiedene Wege : das Wichtigste? Sozialbeziehungen!

Autor: Weiss, Claudia / Wettstein, Albert

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-804113

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: 13.07.2025

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

Um sehr alt zu werden und trotzdem gesund zu bleiben, gibt es verschiedene Wege

Das Wichtigste? Sozialbeziehungen!

Stadt mit vielen Kulturangeboten und Ärzten oder Bergdorf mit frischer Luft und eigenem Gemüse: Was ist gesünder, um ein hohes Alter zu erreichen? Altersmediziner Albert Wettstein* findet beidenorts Vorteile.

Herr Wettstein, um «gut» sehr alt zu werden: Was ist denn nun besser: Ein Leben in der Stadt oder auf dem Land?
Albert Wettstein: Entscheidend ist die individuelle Präferenz: wo sich jemand wohlfühlt, und besonders, an welchem Ort jemand am besten gute Sozialbeziehungen pflegen kann. Der wichtigste, wissenschaftlich unbestritten einflussreichste Faktor für gutes Alter ist die Anzahl guter sozialer Beziehungen. Allerdings gehören pflegende Fachpersonen eindeutig nicht dazu.

Was sind für das hohe Alter die Vor- und Nachteile der Stadt, welche die des Landlebens?
Ein sehr wichtiger Faktor ist der Walkability-Index. Das ist die Kombination von verschiedenen Faktoren: Dichte des Wohnorts, Diversität, Vielfalt der Flächennutzung mit einfachem Zugang zu Einkauf und anderen Dienstleistungen, attraktive oder abweisende Gestaltung des Wohnorts. Wichtig ist, dass attraktive Räume zum Zufussgehen einladen und Identität stiften. Weiter gehört dazu die Erreichbarkeit zu Fuss aller im Alltag wichtigen Funktionen und Erholungsräume, wo ältere Menschen einander treffen können, sowie der nächsten ÖV-Haltestelle.

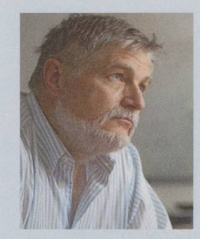
Der Walkability-Index ist ein wichtiger Faktor für das gute Wohlbefinden im hohen Alter.

Was heisst das jetzt konkret für die Stadt Basel oder das Bergdorf Visperterminen?
Ich denke, dass je nach Quartier in Basel der Walkability-Index gleich hoch ist wie in Visperterminen. Im Bergdorf ist zwar das Angebot an Gesundheitsförderung sehr viel kleiner, aber wahrscheinlich wird das Dorf dennoch von jenen, die dort alt geworden sind, als sehr gut erlebt. Ausserdem machen Fernsehen, Presse und Radio alten Menschen auch zu Hause ein grosses Kultur- und Unterhaltungsangebot zugänglich. Je gebrechlicher die Leute werden, desto häufiger konsumieren sie Kultur fast nur noch in der Wohnung. Was die Luftqualität angeht, scheint mir der Unterschied unwesentlich, auch in Basel liegt die Schadstoffkonzentration selten im schädlichen Bereich. Die Ozonbelastung hingegen ist in Visperterminen eher höher. Und zu guter Letzt: Die gesunden ein, zwei Gläser Wein können die Walliser genauso gut geniessen wie die Basler Stadtbewohner: Alkohol kann überall in der Schweiz zum fast gleichen Preis konsumiert werden. Jedenfalls ist wissenschaftlich unbestritten, dass Alkoholabstinenz ebenso schädlich ist wie ein zu hoher Alkoholkonsum von mehr als drei Drinks pro Tag.

Was wird mit den Jahren wichtig für hochaltrige Personen? Geht das vor allem Richtung Pflege und Betreuung?
Pflege und Betreuung werden im Schnitt erst die letzten zwei bis drei Jahre vor dem Tod wichtig, wenn jemand gebrechlich oder dement geworden ist. Bei Demenz dauert diese Phase eher fünf bis sieben Jahre, bei Krebs zwei bis vier Monate und bei Organerkrankung von Herz, Leber, Lunge oder Niere ein bis zwei Jahre. Insgesamt fängt aber das «gebrechliche» Alter immer später an.

Das heisst, immer mehr immer ältere Menschen haben auch noch andere Bedürfnisse?
Ja. Dass immer mehr Leute immer länger vital sind, hängt von drei Faktoren ab. Das ist erstens die richtige Auswahl von dem, was einem subjektiv wichtig ist und dem Leben Sinn gibt. Zweitens Kompensation, dazu gehört das Nutzen von Hilfsmitteln wie Brillen, Hörgerät, Stock, Rollator und anderem, um Einschränkungen zu kompensieren. Denn früher oder später stellt sich die eine oder andere Einschränkung bei praktisch allen Hochaltrigen ein. Entscheidend ist nur, wie jemand damit umgeht.

Bleibt noch der dritte Faktor?
Gute Sozialbeziehungen! Fast ebenso wichtig ist jedoch die regelmässige körperliche Aktivität: Täglich 30 Minuten Bewegung in einer Intensität, dass man ein wenig ins Schwitzen oder Schneller-Atmen gerät. Das kann übrigens auch auf ein bis zwei längere Unternehmungen wie Wanderungen, längere Spaziergänge, Gartenarbeit oder Haus- und Hofarbeit pro Woche verteilt werden. Spazieren kann man aber entlang des Rotten im Wallis ebenso gut wie entlang des Rheins in Basel. Ausserdem schützt regelmässige geistige und körperliche Aktivität vor Gebrechlichkeit und Demenz, das haben inzwischen zahlreiche Studien nachgewiesen. Generell gilt auch im Alter: «Use it or loose it.» (cw) ●



* **Albert Wettstein** war bis zu seiner Pensionierung Stadtarzt in Zürich. Heute ist er Privatdozent für geriatrische Neurologie an der Universität Zürich.