Zeitschrift: SuchtMagazin
Herausgeber: Infodrog
Band: 29 (2003)
Heft: 4

Artikel: Wohlbefinden für Frauen ab 55
Autor: Hefti Kraus, Christine
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-800894

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: 15.07.2025

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

Wohlbefinden für Frauen ab 55

Das Projekt «Donna, Nonna, ma Donna» leistet einen Beitrag zur Verminderung des riskanten Gebrauchs von Schlaf-, Beruhigungs- und Schmerzmitteln, indem die Gesundheitskompetenzen von bildungsungewohnten Frauen gefördert werden.

CHRISTINE HEFTI KRAUS*

Frauen leisten viel für die Gemeinschaft und können verschiedensten Belastungen ausgesetzt sein. Ob mit oder ohne Kinder, ob berufstätig oder nicht, ob die Kinder bereits ausgeflogen sind oder nicht: sie kümmern sich um das Wohlergehen ihrer Nächsten, pflegen Angehörige oder leisten Nachbarschaftshilfe.

In die dritte Lebensphase investieren

In unserer Gesellschaft zählt Jugendlichkeit mehr als die Lebenserfahrung und das Wissen von reiferen Frauen. Mangelnde Wertschätzung sowie körperliche und seelische Veränderungen des Älterwerdens können verunsichern und zusammen mit alltäglichen Belastungen auch zu Beschwerden führen. Schlafstörungen, Kopf- und Rückenschmerzen, aber auch Niedergeschlagenheit, Kraftlosigkeit, Ängste usw. können die Folgen sein.

Gesundheitsförderung in der zweiten Lebenshälfte lohnt sich. Frauen ab 55 haben noch eine lange Lebenserwartung. Es lohnt sich daher für alle Frauen in dieser Lebensphase, in ihre Zukunft zu investieren und im Alltag für ihr Wohlbefinden und ihre Gesundheit zu sorgen. Fitness, Wellness, Aufbaupräparate und Pillen sind eine Möglichkeit. Ein anderes wirksames Mittel, das Wohlbefinden zu beeinflussen, ist sich selbst zu stärken.

Mit Informationen, kurzen Filmszenen und Gesprächen sollen Möglichkeiten aufgezeigt werden, wie Frauen eigene Kraftquellen entdecken können, um sich zu stärken und so das eigene Wohlbefinden zu erhöhen.

Schutzfaktoren die zum Wohlbefinden im Alter beitragen

Die Detailanalyse der «Basler Interdisziplinären Altersstudie» (IDA-Studie) über Einflussfaktoren auf das Wohlbefinden im Alter zeigt bezüglich Medikamentengebrauch interessante Aspekte auf: Nicht diejenigen, die kränker sind, konsumieren mehr Medikamente, sondern diejenigen, die sich krank fühlen[1]. Weniger die objektiven Gesundheitsindikatoren als deren subjektive Einschätzung sind auch bei den «jungen Alten» (65- bis 74-jährigen) bedeutsam. Zudem wurde sichtbar, dass gesundes Altern biographisch verankert ist; z.B. zeigte sich, dass die um Jahre zurückliegende regelmässige Einnahme von Beruhigungsmitteln zu einer verminderten Gesundheit im Alter beitrugen[2]. Deshalb sollten Präventionsanstrengungen für die 65- bis 75-jährigen bereits früher einsetzen.

Riskanter Gebrauch von Medikamenten

- Aus verschiedenen Untersuchungen, wie der Studie «Geschlecht und Gesundheit nach 40»[4] des eidgenössischen Gleichstellungsbüros und des Bundesamtes für Gesundheit, wird ersichtlich: Zwischen 40 und 65 nehmen Personen mit geringen wirtschaftlichen und bildungsmässigen Ressourcen vergleichsweise am meisten Medikamente ein.
- Der Glaube an die Wirksamkeit von Medikamenten ist bei dieser Zielgruppe (bildungsungewohnte Personen zwischen 40 und 65) besonders hoch.
- Der Gebrauch von Schlaf- und Beruhigungsmitteln ist bei Frauen in dieser Lebensphase wesentlich höher als bei Männern.
- Ab 65 Jahren steigt der Gebrauch von Schlaf-, Beruhigungs- und Schmerzmitteln generell weiter an, bei Frauen deutlich mehr als bei Männern und zwar besonders bei Frauen die einsam und sozial isoliert sind.
- In der Literatur wird beim Medikamenten-Missbrauch oft von einer stillen, weiblichen Sucht gesprochen; über den Medikamenten-Missbrauch von Männern weiss man noch wenig.
- Medikamenten-Missbrauch wird in der Öffentlichkeit weitgehend tabuisiert. Auch die Medien berichten wenig darüber.
- Psychoaktive Medikamente werden mehrheitlich vom Arzt oder der Ärztin verschrieben.
- Immer mehr Menschen greifen im Alltag zu Medikamenten um mit ihren Belastungen fertig zu werden.

* Christine Hefti Kraus, Psychotherapeutin SPV, Supervisorin BSO, Projektleitung «Donna, Nonna, ma Donna», Bereich Prävention Berner Gesundheit, Zentrum Bern, Eigerstrasse 80, CH-3000 Bern 23, Email: christine.hefti@beges.ch

Aufgrund der IDA-Studie sind weitere zentrale Faktoren, die im Alter zum Wohlbefinden beitragen, sichtbar geworden wie z.B.: die Fähigkeit, Eigeninitiative entwickeln zu können, sein/ihr Leben selber «in der Hand zu haben» und beeinflussen zu können sowie qualitativ gute soziale Kontakte, ein befriedigendes soziales Umfeld und eine positive Einschätzung der eigenen geistigen Fähigkeiten[3].

Zielgruppe und Zielsetzung des Projektes

«Donna Nonna, ma Donna» ist eines von sechs Projekten das die Berner Gesundheit aufgrund ihres Medikamentenschwerpunkts im Rahmen des Suchtpräventionskonzeptes des Kantons Bern entwickelt und umsetzt.
Das unmittelbare Ziel dieses Projektes ist die Erhöhung der Gesundheitskompetenzen von bildungsungewohnten Frauen ab 55, als wesentlicher Beitrag zum langfristigen Ziel einer Verminderung des riskanten Gebrauchs von Schlaf-, Beruhigungs- und Schmerzmitteln in der Zielgruppe. Die Sensibilisierung für einen vernünftigen Umgang mit Medikamenten erfolgt dabei in Zusammenhang mit Informationen über die Wirkung von Schlaf-, Beruhigungs- und Schmerzmitteln sowie mit Informationen über ergänzende und alternative Unterstützungs-Angebote.
Mit diesem Projekt sollen die Frauen der Zielgruppe über den riskanten Medikamenten-Gebrauch informiert, für ihre persönlichen Risiken und für ihre persönlichen Ressourcen sensibilisiert zu werden. So kann als langfristiges Ziel eine Verhaltensänderung ermöglicht werden. Theoretischen Bezugrahmen bilden dabei die neueren Modelle der Gesundheitsförderung[5] wie insbesondere das «Modell des gesundheitlichen Bewusstseins» und die «Theorie des bewussten Verhaltens», welche die nötigen Zwischenschritte beschreiben, damit der Präventions-Prozess zu einer Verhaltensänderung führen kann.

Struktur des Projektes

Das ganze Projekt dauert vier Jahre. Mit einem zweistufigen Vorgehen sollen Frauen zwischen 55 und 63 informiert und sensibilisiert werden: Die erste Stufe sieht eine Informations-Veranstaltung vor, die zweite Stufe ein Vertiefungsangebot mit jeweils sechs Austauschtreffen. Diese Austauschtreffen können auch einzeln besucht werden. Titel aller Veranstaltungen ist «Wohlbefinden im Alltag: Ein Angebot für Frauen ab 55». Wohlbefinden ist ein zentraler Schutzfaktor für ein gelingendes Altern[6] und ausserdem ein Thema, das niemanden stigmatisiert. Alle Veranstaltungen sind gratis und bewusst niederschwellig angelegt, denn wir wollen Frauen erreichen, die keine üblichen Bildungsangebote besuchen. Bis Mitte 2005 sollen insgesamt 200 Frauen erreicht werden.

Inhalte der Veranstaltungen

Informations-Veranstaltungen dienen dazu den Teilnehmerinnen den Einstieg zu erleichtern. Die Leiterinnen erzählen mit einem kurzen Beispiel aus ihrem Alltag, was sie für ihr Wohlbefinden tun. Danach tauschen die Teilnehmerinnen jeweils zu zweit aus, was sie selbst im Alltag tun, um sich wohl zu fühlen. Dies, bevor zum Beispiel auf die Bedeutung der Körpersignale sowie die schützende Wirkung des Gleichgewichts zwischen Geben und Nehmen eingegangen wird. Das Wahrnehmen der eigenen Befindlichkeit als Ressource und Orientierungshilfe soll so gefördert werden. Themen sind: Sich entspannen, eigene Bedürfnisse ernst nehmen, Körpersignale als

positive Orientierungshilfe wahrnehmen, Entlastung suchen sowie ausserfamiliäre Kontakte pflegen.
Ebenfalls an der Informations-Veranstaltung informiert eine Ärztin kurz über die Folgewirkungen einer längerfristigen Einnahme von psychoaktiven Medikamenten im Alltag. Sie ermuntert die Frauen, ihre Symptome und den dazu gehörenden Kontext (Stresssituation, Belastung, Sorge etc.) präzise zu schildern und sich zu trauen, Medikamenten-Verordnungen kritisch zu hinterfragen.
Den Abschluss der Veranstaltung bilden Informationen über weitere Unterstützungsangebote für Frauen in dieser Lebensphase, die Verteilung der Zeitschrift «bella donna»[7] sowie die Motivierung für die Teilnahme an den vertiefenden Austauschtreffen des Projektes.
An diesen sechs **Austauschtreffen**, die einzeln besucht werden können, stehen vor allem die Themen im Zentrum, die den teilnehmenden Frauen wichtig sind. Dabei werden insbesondere folgende Punkte aufgegriffen: Einerseits Umgang mit kritischen Lebensereignissen, persönlichen Krisen und Veränderungen (wie z.B. Rollenverlusten), anderseits das Entwickeln von Perspektiven sowie Sinngebung und Bereicherung durchs Älter werden. Zusätzlich einbezogen werden folgende Aspekte, die wesentlich zum Wohlbefinden beitragen: Humor, Genuss und Sinnlichkeit sowie die Bedeutung von Ritualen und Vorbildern. Insgesamt sollen so die aktive Erlebnisverarbeitung gestärkt und die Handlungskompetenz gefördert werden.

Methoden der Veranstaltungen

Wir gehen davon aus, dass die Frauen Gesundheitsexpertinnen für sich selbst sind. Deshalb knüpfen wir an ihre Kompetenzen, Ressourcen und ihrem Erfahrungsschatz an. Im Zentrum stehen dabei ihre eigenen Bedürfnisse, der Einbezug ihrer spezifischen Lebenskontexte sowie die Berücksichtigung frauenspezifischer, psychosomatischer Verarbeitungsmuster[8].
In den Veranstaltungen werden Filmszenen zu typischen Alltagssituationen von Frauen in dieser Lebensphase gezeigt. Dabei werden die Zuschauerinnen zur Beraterin von Maria, der Protagonistin im Film: Wir fordern die Veranstaltungs-Teilnehmerinnen auf, sich zu zweit darüber zu unterhalten, wie Maria (z. B. in der dargestellten Überforderungs-Situation) am besten reagieren könnte.
Insgesamt sind die Veranstaltungen – mit Informationen, kurzen Filmszenen, spielerischen Übungen und Zweier-Gesprächen sowie der Bearbeitung der Themen, welche die teilnehmenden Frauen selbst einbringen – erlebnisorientiert konzipiert.
Die Frauen, die wir mit dem Projekt speziell ansprechen, gehören nicht zu den besonders privilegierten. Durch das Projekt «Donna, Nonna, ma Donna» sollen sie bestärkt werden, ihr Leben so weit als möglich selbst zu gestalten und Perspektiven für ein gesundes, befriedigendes Altern zu entwikkeln.

Vernetzung – Partnerschaften zur Zielgruppenerreichung

Mitveranstalter/innen sind lokal verankerte Institutionen und Betriebe: in der ersten Etappe z.B. ein Integrationszentrum für Ausländer/innen, ein Quartierzentrum und eine Psychiatrische Klinik sowie Alterseinrichtungen einer grossen Gemeinde.
Die Erreichung der Zielgruppen-Frauen wird durch die Zusammenarbeit mit lokal verankerten Organisationen wie Spitex, Pro Senectute oder Kirchgemeinden erleichtert. Die potentiellen Teilnehmerinnen können so auch persönlich über die lokalen Kontaktpersonen dieser Organisationen angesprochen werden.
Alle Informations-Veranstaltungen werden von den beteiligten Organisationen, Institutionen und Betrieben mitgetragen: Veranstaltungen, die sich an die eigenen Mitarbeiterinnen richten, finden während der Arbeitszeit statt. In den Informations-Veranstaltungen wird auf das jeweils folgende Vertiefungsangebot (mit sechs Austauschtreffen) hingewiesen.
Eine Informationsveranstaltung mit anschliessendem Vertiefungsangebot wird speziell für ausländische Frauen

Das Suchpräventionskonzept des Kantons Bern ermöglicht der Berner Gesundheit in ihrer Projekt-Umsetzungsphase 2002-2005 Fachpersonen wie auch eine breite Öffentlichkeit zum Thema «riskanter Medikamenten-Gebrauch» zu sensibilisieren.
In diesem Rahmen realisiert die Berner Gesundheit – neben dem beschriebenen Projekt «Donna, Nonna, ma Donna – noch zwei weitere Projekte: «bella donna» und eine Fachtagung zum Thema «Medikamente im Alltag».

«BELLA DONNA» IST DIE ETWAS ANDERE FRAUENZEITSCHRIFT FÜR FRAUEN AB 40.
Herzstück dieses Heftes sind Porträts von Frauen, die von ihren Erfahrungen mit Medikamentenabhängigkeit erzählen. Sie versuchten die Belastungen des Alltags mit Hilfe von Tabletten zu bewältigen und schildern eindrücklich, wie sie lernten, eine Balance zu finden zwischen den Herausforderungen des Lebens und ihren eigenen Bedürfnissen.
Neben diesen Porträts bietet «bella donna» auch ausführliche Informationen zu Beratungsangeboten, Therapien und Selbsthilfegruppen und schliesslich auch Koch-, Stick- und Stylingtipps sowie ein bisschen Prominenz – ganz so wie konventionelle Frauenzeitschriften. Die Zeitschrift ist ein gemeinsames Projekt der Berner Gesundheit und der Züfam (Zürcher Fachstelle zur Prävention des Alkohol- und Medikamenten-Missbrauchs).
Diese Zeitschrift ist so konzipiert, dass sie thematisch zeitlos ist und mit Anpassung der kantonalen Adressen jederzeit in anderen Kantonen multipliziert werden kann. Andere Kantone haben bereits entsprechendes Interesse signalisiert. Insgesamt sind die Reaktionen von Fachstellen und der Zielgruppe auf die Zeitschrift sehr positiv.
Informationen sind bei der Projektleiterin Luzia Häfliger, luzia.haefliger@beges.ch, erhältlich.

aus verschiedenen Kulturen konzipiert und in Zusammenarbeit mit einem Integrationszentrum für fremdsprachige Frauen durchgeführt. Die notwendige Anpassung der Inhalte und Methoden wird in Zusammenarbeit mit der Leiterin des Integrationszentrums sowie geeigneten Kultur- und Sprachvermittlerinnen erarbeitet, die bei der Durchführung auch als Übersetzerinnen anwesend sind.

Qualitätsmanagement

Die Qualität des Projektes wird gesichert durch beigezogene Expertinnen, den Einbezug der Beteiligten und eine Projekt-Evaluation.
Die das Projekt begleitende Expertinnen-Gruppe besteht aus Fachfrauen, die berufliche Erfahrungen mit der Zielgruppe haben, aus den Bereichen Gesundheitsförderung in Betrieben, Erwachsenenbildung (v.a. Bildung u. Migration), Gerontologie und Psychiatrie sowie Sozial- und Präventiv-Medizin.
Zusätzlich prüfen Frauen aus der Zielgruppe die Inhalte und Methoden der Informations-Veranstaltungen und des Vertiefungsangebotes.
Im Rahmen der Evaluation werden die Resultate der einzelnen Veranstaltungen laufend von uns ausgewertet, damit notwendige Anpassungen Projekt begleitend vorgenommen werden können, um optimal auf die Bedürfnisse der Teilnehmerinnen einzugehen. Die gesamte Evaluation des Projektes wird zusätzlich von einer Evaluations-Fachfrau des Instituts für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Bern begleitet.

Erkenntnisse aus der ersten Projekt-Etappe

Bisher wurden bereits zwei Informations-Veranstaltungen für Betriebe (eine Psychiatrische Klinik sowie die Alterseinrichtungen einer grossen Gemeinde) durchgeführt. Bereits geplant sind Veranstaltungen in einem Quartierzentrum sowie einem Integrationszentrum für Ausländerinnen (je eine Informations-Veranstaltung mit anschliessendem Vertiefungsangebot).

Erkenntnisse aus der Akquisitionsphase

Bei der Akquisition hat sich gezeigt, dass auch einige Grossbetriebe am Projekt-Thema interessiert wären. Die angefragten Betriebe wünschten sich jedoch Präventions-Veranstaltungen für alle weiblichen Mitarbeiterinnen und nicht nur für die Zielgruppe (Frauen ab 55, aus bildungsfernen Schichten).
Die Erreichung der Zielgruppe v.a. über den Arbeitsplatz hat sich als schwierig herausgestellt. Frauen der anvisierten Altersgruppe (ab 55) und Bildungsschicht sind in den meisten Betrieben schlecht vertreten. Zudem arbeiten diese Frauen –die insbesondere in den Bereichen Verkauf, Produktion, Hauswirtschaft und Reinigung beschäftigt sind – meist bloss stundenweise oder Teilzeit.

Erkenntnisse aus den ersten zwei Informationsveranstaltungen

Die erste Informations-Veranstaltung wurde für alle Mitarbeiterinnen ab 50, die in der Hotellerie einer Psychiatrischen Klinik beschäftigt sind, durchgeführt. Im Vorfeld wurden die Vorgesetzten der Teilnehmerinnen ausführlich über das Projekt informiert.
Zur Auswertung der Veranstaltung erhielten alle Teilnehmerinnen einen Fragebogen. Die Resultate der Umfrage zeigen, dass alle Teilnehmerinnen von der Veranstaltung profitiert haben und fast alle sehr zufrieden waren.
Eine anschliessende Befragung bei den Vorgesetzten ergab unter anderem, dass die Frauen es sehr geschätzt haben, in einer geschlossenen Gruppe miteinander zu reden, und dass die inhaltlichen Beiträge grossen Eindruck

auf sie gemacht haben. Die Aufforderungen, an sich selbst zu denken, das eigene Wohlbefinden zu berücksichtigen und sein inneres Gleichgewicht zu finden, sind in besonderer Erinnerung geblieben. Interessant ist auch, dass sich die Teilnehmerinnen, die sich bereits seit längerer Zeit mit den angesprochenen Themen beschäftigt hatten, auf ihrem Weg bestätigt fühlten.

Die zweite Informations-Veranstaltung ist in Zusammenarbeit mit Alterseinrichtungen einer grösseren Gemeinde organisiert worden. Auf Wunsch der Heimleitungen wurden, trotz Bedenken der Präventionsfachfrauen, alle Mitarbeiterinnen ab 55 eingeladen: Die Befürchtung, dass eine Mischung von Fachfrauen und bildungsfernen Schichten bei dieser Thematik (vor allem bei Mitarbeiterinnen im Gesundheitswesen) ungünstig ist, hat sich bestätigt.

Die Resultate der Fragebogen-Auswertung der Teilnehmerinnen dieser Veranstaltung zeigen einerseits auf, dass die anvisierte Zielgruppe wieder von den Inhalten profitiert hat und zufrieden bis sehr zufrieden war; anderseits waren die Teilnehmerinnen mit gesundheitsrelevanten Vorkenntnissen erwartungsgemäss nicht bis gar nicht zufrieden. Diese Reaktion ist verständlich, da die Informations-Veranstaltung speziell für Frauen mit wenig Wissen zu den angesprochenen Themen konzipiert wurde. Die Vermischung von Frauen aus verschiedenen Zielgruppen sollte daher in Zukunft vermieden werden.

Ausblick

Aufgrund der überwiegend positiven bisherigen Erfahrungen soll das Projekt wie geplant weitergeführt werden. In der zweiten Projekt-Etappe sollen im Jahr 2004 ebenfalls vier Informations-Veranstaltungen und zwei Vertiefungsangebote stattfinden.

Aus den bisherigen Erfahrungen steht zudem fest, dass die Inhalte und Methoden den Bedürfnissen der anvisierten Zielgruppe entsprechen. Eine Vermischung von Zielgruppen ist konsequent zu vermeiden. Eine Ausweitung der Zielgruppe auf Frauen ab 50 bewährt sich und daher werden in Zukunft bereits Frauen ab 50 zu den Veranstaltungen eingeladen.

■

Tagung für Fachpersonen aus der Prävention, dem Gesundheits- und Sozialbereich

«Medikamente im Alltag: Der (un)heimliche Griff zur Tablette»

Dienstag, **25. November 2003** im Design Center Langenthal

Vormittag: Medikamentenmissbrauch aus Sicht der Wissenschaft und der medizinischen Praxis.

Nachmittag: Von der Theorie zur Praxis – Handlungsansätze für die Arbeitsfelder Prävention, Pflege und Beratung.

Wegskizze & Anreise sowie Tagungsprogramm können unter www.bernergesundheit.ch herunter geladen werden.

Literatur

- **Franke, A. et al., 2001:** Alkohol- und Medikamentenabhängigkeit bei Frauen, Risiken und Widerstandfaktoren. Juventa Verlag, Weinheim
- **Gognalons-Nicolet, M., 1997:** Geschlecht und Gesundheit nach 40, die Gesundheit von Frauen und Männern in der zweiten Lebenshälfte. Eidgenössisches Büro für Gleichstellung von Frau und Mann / Bundesamt für Gesundheit (Hrsg.), Verlag Hans Huber, Bern
- **Häfliger, L., 2003:** bella donna, die etwas andere Zeitschrift für Frauen ab 40. Berner Gesundheit und Züfam (Hrsg.), Berner Gesundheit, Bern
- **Höpflinger, F. / Stuckelberger, A. 1999:** Hauptergebnisse und Folgerungen aus dem Nationalen Forschungsprogramm NFP 32, Bern
- **Illés, C. / Abel Th., 2002:** Psychische Gesundheit, eine qualitative Studie im Rahmen des Projekts Nationale Gesundheitspolitik Schweiz. Schriftenreihe der Schweizerischen Gesellschaft für Gesundheitspolitik Nr. 68, Verlag und Bezugsquelle SGGP, Bern
- **Junker, Ch., 2000:** Gesundheit in Abhängigkeit von der sozialen Schicht. In: Zweiter Berner Gesundheitsbericht, Gesundheits- und Fürsorgedirektion des Kantons Bern
- **Maffli, E. / Bahner, U., 1999:** Gebrauch von Medikamenten mit Abhängigkeitspotential in der Schweiz. Schweiz. Fachstelle für Alkohol- und andere Drogenprobleme (SFA), Forschungsbericht Nr. 33, Lausanne
- **Meier, C., 1997:** Frauen-Alltag – Medikamente. In: Meier, C. / Hablützel, S. / Ramsauer, S. (Hrsg.): Medikamente, Männer, Marzipan. Handbuch zur frauengerechten Suchtprävention. Seismo, Zürich
- **Nutbeam, D. / Harris, E., 2001:** Theorien und Modelle der Gesundheitsförderung. Stiftung für Gesundheitsförderung (Hrsg.), Verlag für Gesundheitsförderung G. Conrad, Gamburg
- **Perrig-Chiello, P., 1997:** Wohlbefinden im Alter, Körperliche, psychische und soziale Determinanten und Ressourcen. Juventa Verlag, Weinheim
- **Perrig-Chiello, P. / Stähelin, B. / Perrig, J. (Hrsg.), 1999:** Wohlbefinden, Gesundheit und kognitive Kompetenz im Alter, Ergebnisse der Basler Interdisziplinären Altersstudie IDA. Verlag Paul Haupt, Bern
- **Perrig-Chiello, P. / Höpflinger, F., (Hrsg.) 2000:** Jenseits des Zenits, Frauen und Männer in der zweiten Lebenshälfte. Verlag Paul Haupt, Bern

Fussnoten

1 (Perrig-Chiello et al., 1999)
2 (Höpflinger/Stuckelberger, 1999)
3 (Höpflinger/Stuckelberger, 1999)
4 (Gognalons-Nicolet, 1997)
5 (Nutbeam et al., 2001)
6 (Perrig-Chiello, 1997)
7 (Häfliger, 2003)
8 (Franke et al., 2001)