

Editorial

Autor(en): **Zehnder, Ingrid**

Objektyp: **Preface**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **57 (2000)**

Heft 10: **Man ist so alt, wie man sich fühlt**

PDF erstellt am: **27.06.2024**

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.

INHALT

- 4 Der Natur auf der Spur**
- 6 Thema des Monats**
Ist man so alt,
wie man sich fühlt?
- 11 Ernährung im Alter**
Nur das Beste ist gut genug
- 17 Geistige Fitness im Alter**
Die (verflixte) Sache mit dem
Gedächtnis
- 22 Praktisches und Wissens-
wertes**
Pflanzenporträt Ginkgo
- 23 Bild des Monats**
- 24 Gruppentherapie im Alter**
Interview mit dem Tübinger
Psychologen und Verhaltens-
forscher Prof. Dr. Hautzinger
- 28 Gedächtnistraining**
Knobel-Kost
zum Appetitanregen
- 30 Serie / Teil 10**
Phytotherapie und Frisch-
pflanzenverarbeitung nach
A. Vogel
- 32 Auf dem Speiseplan**
Kartoffelgerichte
- 33 Leserforum**
Erfahrungsberichte und
neue Anfragen
- 36 Blick ins Internet**
Web-Seiten für Senioren

Liebe Leserinnen, liebe Leser

Noch nie sind Menschen bei guter Gesundheit und geordnetem Geisteszustand so alt geworden. «Hilfe, wir vergreisen», ist noch der höflichste SOS-Ruf derer, die auf die Renten- und Sozialkassen schielen. Gleichzeitig wird propagiert, solange die «Kukidents» an den Maschinen, Schreibtischen, Computern und Werkbänken sässen, gäbe es in der Arbeitswelt keinen Platz für die Jungen. Deshalb werden die «Alten» vorzeitig oder spätestens zu dem unabänderlichen Termin in Rente geschickt. Das Ergebnis ist keine wirkliche Verbesserung auf dem Arbeitsmarkt, sondern bloss eine absurde Vergeudung von Leistung und Erfahrung.

Zwar wird von vielen Betroffenen die Pensionierung als wohlverdienter Ruhestand gesehen, und das Ausscheiden aus dem Berufsleben nach einer gewissen Anpassungsphase als überwiegend positiv erlebt, doch was ist mit den anderen, die den Wertewandel zu einer verstärkten Freizeitorientierung nicht mitmachen?

Vor Irrtümern und Vorbehalten dem Alter gegenüber ist nicht einmal die ältere Generation selbst gefeit: Ein halbes Jahr vor dem Ruhestand will ein Drittel der Befragten nach der Pensionierung mehr Zeit mit der Familie verbringen und mehr Zeit für kulturelle Angebote, Weiterbildung, Bücher und Hobbys nutzen. Anderthalb Jahre später stellt sich heraus, dass nur 17 Prozent die fromme Absicht in die Tat umgesetzt hatten und bei den anderen der Fernsehkonsum viel grösser als erwartet war.

Wenn sich im vierten Lebensalter (ab etwa 80, 85) die Abbauprozesse nicht mehr wegschieben lassen (ein Fünftel der Senioren leidet unter Sehbehinderungen, nach dem 90. Lebensjahr sind es vier Fünftel; ab 95 holen Alzheimer und andere Formen der Demenz etwa die Hälfte der Hochbetagten ein), ist das neue Klischee von den «modernen Alten» allerdings nur noch quälend. Das althergebrachte Klischee vom gebrechlichen Alter hat nämlich auch eine Schutzfunktion: es entlastet von zu hohen Erwartungen und fordert zur unterstützenden Hilfe auf.

Herzlichst, Ihre

Ingrid Zehnder

