Zeitschrift: Alter & Zukunft : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich
Band: 2 (1994)
Heft: 4: Dem Leben Jahre geben : Gesundheit im Alter

Artikel: Gesundheit ist mehr als die Abwesenheit von Krankheit!
Autor: Röthlisberger, Esther
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-818474

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: 17.07.2025

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

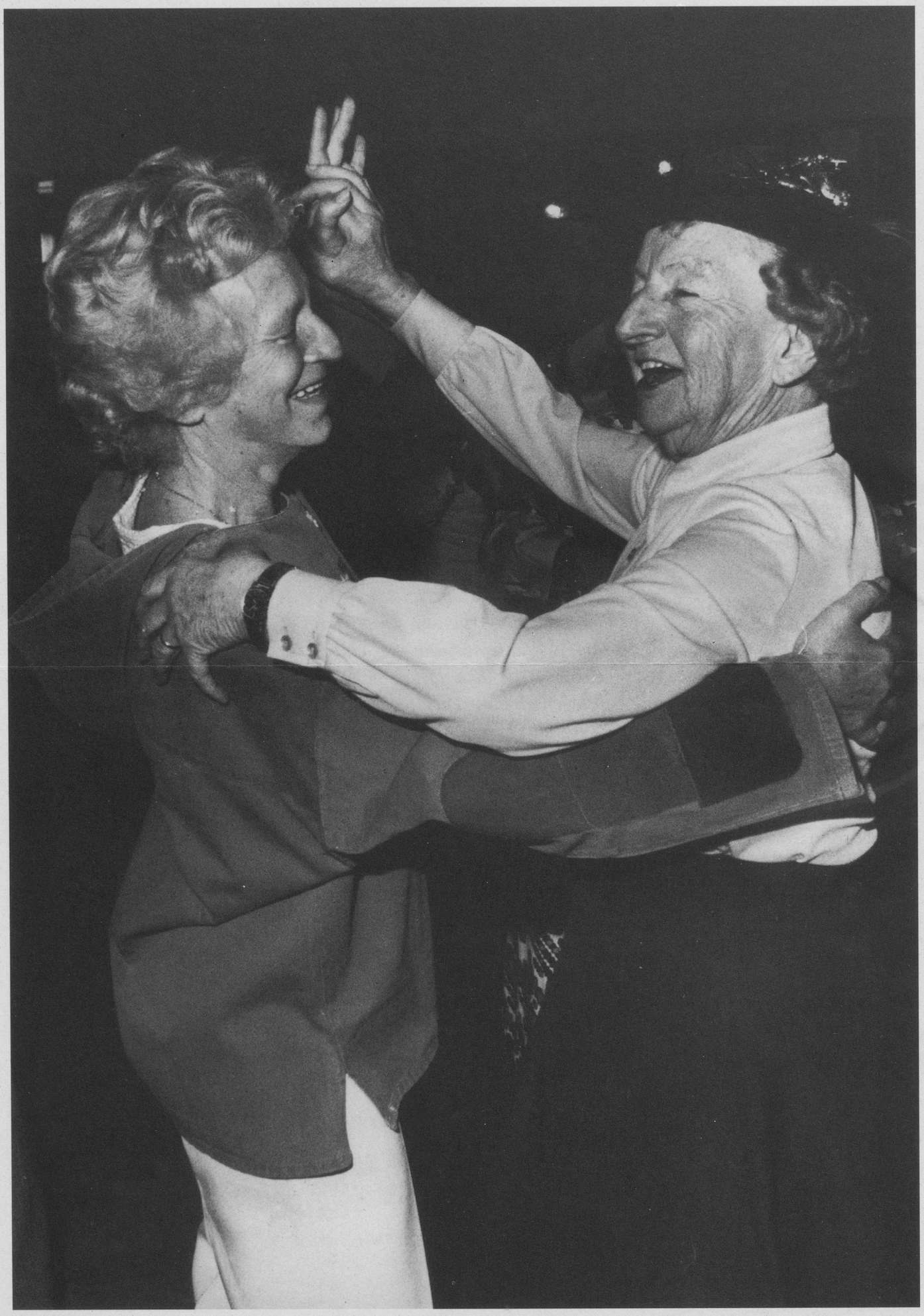

Foto: Maja Burkhard, Zürich

Gesundheit ist mehr als die Abwesenheit von Krankheit!

Gerda Müller lebt nach einer schwierigen Darmoperation mit einem künstlichen Darmausgang. Sie verpasst aber keine Turnstunde. Strahlend verkündet sie in der Runde, es gehe ihr gut und über Schmerzen wolle sie nicht reden. – Karl Huber ist frisch pensioniert und kennt keine materiellen Sorgen. Wie auch seine Frau und seine längst «ausgeflogenen» Kinder verfügt er über eine gute Gesundheit. Er ist verschlossen, lebt zurückgezogen und gilt zunehmend als Sonderling. – Ist nun Gerda Müller krank und Karl Huber gesund?

Leben heisst, gefordert werden

Gesundheit und Krankheit lassen sich objektiv feststellen. Körperlich zumindest. Eine vorübergehende oder dauernde Beeinträchtigung von Körperfunktionen ist eine Krankheit. Menschen mit Fieber, einem gebrochenen Bein oder einer schmerzhaften Arthrose bezeichnen wir als nicht gesund.

Bei der seelischen Gesundheit wird dies schon schwieriger. Hier zeigt sich, dass der Mensch eine geistig-seelisch-körperliche Einheit bildet und in enger Wechselbeziehung zu seiner Umwelt steht. Dieses Wechselspiel wird durch innere und äussere Einflüsse immer wieder gestört. Störungen unseres inneren Gleichgewichtes werden als Stress erlebt. Stress oder auch Belastungen fordern heraus. Stress kann zur Krankheit führen, aber auch Entwicklung zur Folge haben. Manchmal bedeutet aber Entwicklung auch, den Weg über die Krankheit nehmen.

Stress

Stress, das Wort stammt aus dem Englischen und bedeutet Anspannung, Verzerrung, Verbiegung (z. B. von Metall). Psychologisch heisst Stress: Belastung, Anstrengung, Herausforderung, Konflikte, denen wir im Leben ausgesetzt sind.

Im Alter gibt es – wie im ganzen Leben – Störungen des inneren, psycho-physischen Gleichgewichtes, die sich als Stress auswirken. Da ist einmal die Pensionierung als «3. funktionale Lebenskrise» (nach der Pubertät und der Lebensmitte). Es gibt Verlusterlebnisse, den Tod oder die Krankheit von nahestehenden Menschen. Es gibt den Umzug in eine kleinere Wohnung, ins Altersheim oder ins Pflegeheim. Es gibt aber auch den Stress der Unterforderung und des Alleinseins.

Solche Belastungen gehören zum Leben. Damit diese Belastungen nicht die Gesundheit schädigen, bedarf es verschiedener Fähigkeiten, damit umzugehen. Diese Fähigkeiten, sie werden psychologisch Bewältigungskompetenz genannt, sind das Produkt eines lebenslangen Lernprozesses. Es sind dies

- Beziehungsfähigkeit,
- Fähigkeit zur aktiven Gestaltung des Alltages und zur Bewältigung von Anforderungen des Alltages,
- Fähigkeit zur Auseinandersetzung mit der Zukunft, zur Zukunftsplanung,
- Fähigkeit zur Kompensation von unwiderruflichen Verlusten,
- geistige Fähigkeiten zur Bewältigung des Alltags.

Mit Belastung umgehen können

Im Laufe des Lebens bilden sich stabile Formen heraus, mit Belastungen umzugehen: Rückzug, Flucht (z. B. Sucht), die Belastung ignorieren oder aber aktive Auseinandersetzung, die belastende Situation oder sich selbst verändern. Wir greifen immer wieder auf die Muster zurück, die wir im Elternhaus, in der Schule, in der Ausbildung gelernt haben. Altersprobleme sind so betrachtet oft keine Probleme des

Umgang mit Stress

psycho-physisches Gleichgewicht

↓

Störung durch innere und äussere Einflüsse

↓

Bewältigung/Anpassung zur Wiedererlangung des Gleichgewichtes

Eustress	**Dysstress**
(*eu*, griech. = gut) förderlicher, aufbauender, gesunder Stress	(*dys*, griech. = negativ, schlecht) krankmachender, Widerstandskraft schwächenden Stress
↓	↓
Auf Spannung folgt Entspannung = optimale Belastung	Dauerspannung durch Über- oder Unterbelastung
↓	↓
Entwicklung, Lernen.	Krankheit, Unfall, Sucht.

Alters, sondern ein Mangel an Bewältigungsmöglichkeiten, um für die Probleme des Lebens eine befriedigende Lösung zu finden.

Umlernen oder Neulernen ist ein schwieriger, mühsamer, aber befriedigender Weg. Ein Weg, der in der Erwachsenenbildung und in der Altersbildung auch begangen wird.

Was hält uns eigentlich gesund?

Diese Frage bewegt die Menschen schon lange. Wissenschaftlich gut erforscht ist die «Pathogenese». Sie sucht nach den Ursachen von Krankheit. Die «Salutogenese», das Fragen nach den Ursachen von Gesundheit, ist in der Forschung noch nicht so verbreitet.

Weit davon entfernt, Rezepte für Gesundheit zu erfinden, ist dies ein Schlüsselthema der Gesundheitsförderung. Warum bin ich eigentlich gesund? Warum ist die Mehrheit der Pensionierten gesund und fühlt sich auch so?

Immer wieder: die Sinnfrage

Menschen haben ein starkes Bedürfnis und den Wunsch, Sinn zu empfinden bei dem was sie tun, erleben und wahrnehmen. Wir bemühen uns, schwer verständliche Ereignisse zu erklären, Antworten zu geben auf «Warum-Fragen». Menschen mit geringer Selbstachtung suchen mittels Gewalt gegen sich oder andere ihrem eigenen Leben einen Sinn zu geben. Was als sinnvoll empfunden wird, ist von Mensch zu Mensch stark verschieden. Sind wir im Rahmen eines sinnvoll erkannten Geschehens tätig, dann sind wir leistungsfähiger, spüren weniger Müdigkeit und sind widerstandsfähiger gegen Krankheiten. Sinn empfinden hat positive Gefühle zur Folge, ein Bewusstsein von Ordnung und Harmonie. Fehlt das Sinngefühl, sind wir eher verwirrt, fühlen uns nicht erfüllt, sondern leer, ziellos und unsere seelische wie körperliche Gesundheit ist beeinträchtigt.

Menschen, die ihr Leben als sinnvoll empfinden, haben nach dem Psychologen Reinhard Tausch

a) Ziele und Aufgaben, die sie als wertvoll ansehen sowie die Kompetenzen zu deren Bewältigung
b) Selbstachtung und ein positives Selbstbild
c) ein subjektives seelisches und körperliches Wohlbefinden
d) ihre wesentlichsten Bedürfnisse befriedigt, z. B. Nahrung, Schlaf, Geborgenheit in menschlichen Beziehungen, Sicherheit
e) eine religiöse Haltung, welche eine sinnvolle Ordnung in der Welt, im Universum erkennt.

Auf diesen letzten Punkt verweist auch der israelische Soziologe Aaron Antonowsky. Er ist der Frage nachgegangen, welche Faktoren Menschen unter schwierigsten Lebensumständen überleben liessen. Dabei ist er auf den «sense of coherence», übersetzt den Kohärenzsinn, gestossen. Gemeint ist der Sinn für Zusammenhänge der Dinge, des Lebensgeflechtes. Über diesen Sinn verfügen Menschen, die sich anderen Menschen (Familie, Bezugsgruppe) zugehörig fühlen, die an etwas glauben und sich dafür auch einsetzen; Kohärenzsinn ist in jedem Alter von grosser, gesundheitlicher Bedeutung.

Widerstandsfähigkeit kann geübt werden

Das Phänomen ist bekannt: im Alter nimmt die allgemeine Regenerationsfähigkeit ab. Die Erholungszeit nach einer körperlichen, geistigen oder seelischen Anstrengung ist länger, die Widerstandsfähigkeit gegenüber Belastungen geringer. Dass es dabei aber grosse Unterschiede auch unter gleichaltrigen Seniorinnen und Senioren gibt, ist ebenso bekannt. Diese Unterschiede sind nicht selten übungsbedingt. «Wer rastet, der rostet» – sagt der Volksmund.

Bewegungsarmut hemmt den Stressabbau. Dies die klare Aussage von Frederic Vester, Stressforscher. Menschen mit einer guten körperlichen Leistungsfähigkeit sind plötzlichen und hohen Belastungen wie auch Dauerbelastungen besser gewachsen. In einem Alltag, der in bezug auf Bewegung immer ärmer und anspruchsvoller wird, kommt somit dem Sport als Ausgleich sowie zur Sicherung und Entwicklung einer genügenden körperlichen Leistungsfähigkeit grosse Bedeutung zu.

Sport im Alter, unter Anleitung und in einer Gruppe betrieben, hat nicht nur den Zweck des Erlebnisses, der Freude, des Zusammenseins mit anderen.

Alter und Sport

Sport bewirkt eine Reservebildung der körperlichen Leistungsfähigkeit durch gezieltes Training der Konditionsfaktoren Beweglichkeit, Ausdauer, Kraft und Koordinationsfähigkeit. Eine Reserve der körperlichen Leistungsfähigkeit hilft, die alltäglichen oder ausserordentlichen Belastungen im Alter zu bewältigen. Ein Vorrat, auf den in Zeiten erhöhter Anforderung zurückgegriffen werden kann.

Ähnlich verhält es sich mit der seelischen Widerstandsfähigkeit. Charlotte Bühler, die erste Schweizer Entwicklungspsychologin, die sich intensiv mit dem Erwachsenen und älteren Menschen befasste, verstand den Lebenslauf als eine Folge von Entwicklungsaufgaben. Entwicklung bedeutet die aktive Auseinandersetzung mit Aufgaben und Herausforderungen, die das Leben stellt. Eine erledigte Aufgabe hat «Eustress» zur Folge (Entspannung, Lernen, Entwicklung) und bildet die Grundlage zur Bewältigung ähnlicher Aufgaben. Ein erfolgreich gelöster Konflikt verschafft Befriedigung und eine verbesserte Beziehung zum Konfliktpartner. Diese Erfahrung hilft, einen künftigen Konflikt anzugehen und nicht zu verdrängen.

Die Problemlösungsfähigkeit, die wir uns im Leben erworben haben, ist unser Kapital im Alter. Mit diesem Wissen und der Erfahrung lösen wir die Probleme und Anforderungen, die das Alter an uns stellt.

Dr. Esther Röthlisberger
Pro Senectute Kanton Zürich

«Belastend für den Alternden ist nicht so sehr, dass er gelebt hat und mit der Zeit auf dieses Leben verzichten muss, belastend für den einzelnen ist, dass man gerade nicht gelebt hat, nicht richtig, nicht ernst genug, nicht erfüllt genug, dass man überhaupt nicht gelebt hat und das Angebot des Lebens vertan ist, bevor es überhaupt erst sich hat entfalten können.»

(Ursula Lehr)

Literatur

BÜHLER, Charlotte: Wenn das Leben gelingen soll. München/Zürich 1972.
TAUSCH, Reinhard: Lebensschritte. Umgang mit belastenden Gefühlen. Rowohlt 1989.
THOMAE, Hans/LEHR, Ursula: Altern. Probleme und Tatsachen. Wiesbaden 1977.
VESTER, Frederic: Phänomen Stress. Stuttgart 1976.
WEISS, Ursula: Unveröffentlichte Manuskripte und Referatmitschriften (Ursula Weiss ist ehemalige Leiterin des Forschungsinstitutes der Sportschule Magglingen und heute freie Mitarbeiterin von Alter + Sport Schweiz).

Haben Sie Mühe beim Gehen?

Die Delta und Provo - Gehräder von HESS sind absolut **TOP in Preis und Qualität:**

Verlangen Sie noch Heute unverbindlich Unterlagen.

Info-Gutschein:
Name: _____
Strasse: _____
Ort: _____

HESS-Dübendorf • Spitexhilfen
Im Schossacher 15 • 8600 Dübendorf
Tel. 01/821 64 35 • Fax 01/821 64 33