

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 75 (1997)
Heft: 9

Artikel: Erfreulicher Gesundheitszustand der älteren Schweizer/innen :
Senioren fühlen sich besser als vor 15 Jahren
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-725009>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

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. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

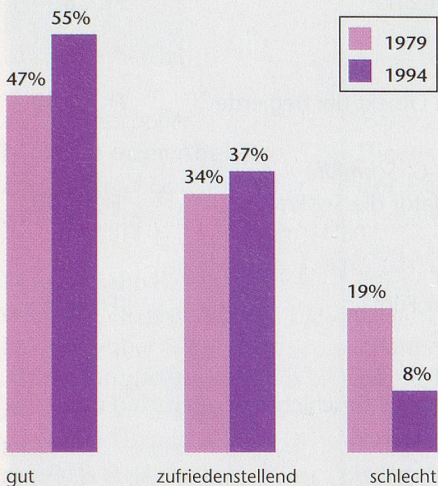
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 18.03.2025

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

Erfreulicher Gesundheitszustand der älteren Schweizer/innen

Senioren fühlen sich besser als vor 15 Jahren



Gesundheitszustand von Personen im Alter von 65 und darüber (Selbsteinschätzung)

Wie beurteilen Sie Ihren Gesundheitszustand? Diese Frage findet sich häufig in soziologischen Untersuchungen, und mit gutem Grund. Es ist nämlich statistisch erwiesen, dass Personen mit schlechter Selbsteinschätzung ein erhöhtes Todesfallrisiko haben und zwar unabhängig vom objektiven medizinischen Befund. Eine positive Stimmung hingegen wirkt lebensverlängernd.

In grossangelegten Befragungen konnten sich 1979 und dann wieder 1994 Betagte aus Genf und aus dem Mittelwallis über ihren Gesundheitszustand äussern. Weil in beiden Jahren dieselbe Altersgruppe unter den gleichen Voraussetzungen mit derselben Methode untersucht wurde, lassen sich die Ergebnisse direkt miteinander vergleichen. Solche Doppelbefragungen sind selten und gerade deshalb eine grosse Chance, um soziale Entwicklungen festzustellen.

Beide Studien entstanden unter der Leitung von Prof. Christian Lalive d'Epinau vom Interfakultären Zentrum für Gerontologie der Universität Genf. Die Untersuchung von 1994 erfolgte im Rahmen des Nationalen Forschungsprogramms «Alter» und zeigte durchwegs erfreuliche Resultate. Im

Verhältnis zur Gesamtbevölkerung gibt es heute weniger Betagte, die pflegebedürftig sind oder demnächst sein werden als vor 15 Jahren. Vor allem findet man 1994 weniger Personen, die ihren Gesundheitszustand als schlecht beurteilen. Das widerlegt Prognosen, wonach mit erhöhter Lebenserwartung auch ein massiver Anstieg von kranken und pflegebedürftigen Alten einhergehen werde. Im Gegenteil: Die Ergebnisse zeigen, dass länger leben nicht synonym für schlechter leben ist. Das Gefühl von Wohlbefinden bei Betagten gründet nicht zuletzt auch auf dem Bewusstsein, wenn nötig Pflegedienste im eigenen Heim (Spitex) beanspruchen zu können.

Für die beobachteten Veränderungen macht Prof. Lalive d'Epinau unter anderem einen Wandel im Lebensstil verantwortlich. Etwa die Hälfte aller Rentnerinnen und Rentner übt heute eine regelmässige sportliche Tätigkeit aus – das Spazierengehen nicht gerechnet. Ausserdem ist die Zahl der Raucher in diesen 15 Jahren zurückgegangen. Vor allem aber hat sich die gesellschaftliche Zusammensetzung der untersuchten Altersgruppen verändert. Bei der ersten Befragung handelte es sich um eine Generation, die durch Arbeit in Landwirtschaft und Industrie geprägt war. Viele hatten ihr Leben als Handwerker oder kleine Selbständigerwerbende unter oft ungünstigen Bedingungen verdient, was nicht ohne Folgen für ihre Gesundheit blieb. Die Befragten von 1994 hingegen hatten die Entwicklung zur Dienstleistungsgesellschaft mitgemacht und körperlich weniger Strapazen erlitten.

Horizonte, Schweizer Nationalfonds

Mini-Hirnschlag macht depressiv

Die meisten Menschen, die im Alter von über fünfzig Jahren plötzlich depressiv werden, haben einen unbe-

merkten Mini-Hirnschlag erlitten. Dies fanden japanische Forscher heraus, als sie etwa vierzig ältere depressive Patienten untersuchten. Bei mehr als der Hälfte von ihnen war auf dem Bildschirm eines Magnetresonanz-Scanners ein Hirnschaden erkennbar. Dieses Gerät erlaubt eine viel exaktere Untersuchung als ein Röntgenapparat. Die betreffenden Patienten spürten keinerlei Lähmungen oder andere Ausfallerscheinungen. Sie hatten also nicht einen eigentlichen Hirnschlag erlitten, sondern «nur» einen sogenannten «stillen Hirninfarkt». Dabei versagen kleinere Gefässe, die das Hirn regional mit Blut versorgen, ihren Dienst. Je nach Grösse und Ort der betroffenen Hirnregion ist der Schaden zunächst gar nicht wahrnehmbar, doch dessen negative Wirkung auf das Gemüt scheint leider kaum medikamentös behandelbar zu sein. So wirken Antidepressiva bei Hirninfarktpatienten nicht, sondern verschlimmern eher noch das Befinden.

Astra-Pressedienst

Hilfe bei Potenzproblemen

Potenzprobleme beim Mann – vor allem, wenn er älter wird – sind meistens auf psychologische Ursachen zurückzuführen. Doch natürlich können auch körperliche Gegebenheiten dafür verantwortlich sein, und diese treffen nicht nur ältere Männer. Dazu zählen beispielsweise Blutgefässverengungen, Diabetes, Nervenerkrankungen, übermässiger Alkohol- und Zigarettenkonsum, aber auch gewisse Medikamente. Wenn also feststeht (vielleicht mit Hilfe eines Arztes oder Beraters), dass Impotenzprobleme nicht vorwiegend im zwischenmenschlichen und seelischen Bereich zu suchen und zu lösen sind, so kann man auch an technische Hilfsmittel denken, um sich seine sexuelle Lebensqualität zu bewahren, wobei die vorgängige Konsultation eines Urologen sicher anzuraten ist. Dafür hat jetzt die Firma Labora GmbH in Zürich in Zusammenarbeit mit Spezialärzten das Vakuumgerät «Potenzia Vital® Easy Erect» entwickelt. Das aus hochwertigen Materialien handgearbeitete Gerät hat mit ähnlich aussehenden Billigprodukten, die vor allem auf dem Erotikmarkt angeboten werden, in Qua-

lität und Wirkung nichts zu tun. Es ist ein technisches Hilfsmittel für körperlich bedingte Erektionsprobleme.

Eine ausführliche und illustrierte Gebrauchsanweisung erklärt den Umgang Schritt für Schritt. Ausserdem bietet die Firma auch einen telefonischen Beratungsservice, eine zweijährige Garantie sowie ein vierzehntägiges Rückgaberecht. Doch bei aller technischen Innovation ist nicht zu vergessen, dass ein beglückendes Sexualleben und noch mehr eine beglückende Partnerschaft in ganz tiefen seelischen Zonen des Vertrauens zwischen zwei Menschen, die sich lieb haben, gründen. Wo das nicht stimmt, helfen auch teure Geräte nicht.

Urologisches Vakuumgerät «Potenzia Vital® Easy Erect» (Preis: 498 Franken mit vierzehntägigem Rückgaberecht). Informationen, Prospekte und Bestellungen bei der Firma Labora GmbH, Abteilung Urologie, Dübendorfstr. 2, 8051 Zürich, Tel. 01/322 98 24, Fax 01/322 98 11.

Vitamin C schützt vor Herzinfarkt

Wer ausreichend mit Vitamin C versorgt ist, dem droht nur ein halb so grosses Herzinfarkttrisiko wie einer Person mit Vitamin-C-Mangel. Das zeigt eine finnische Studie an 1600 Männern im Alter zwischen vierzig und sechzig Jahren. Alle hatten ein gesundes Herz und waren deshalb für eine Langzeitstudie ausgewählt worden. Eine gründliche Untersuchung deckte bei 91 Männern einen Mangel an Vitamin C auf. Von den 70 Männern, die im folgenden Jahr einen Herzinfarkt erlitten, stammte jeder sechste aus der kleinen Gruppe mit Vitamin-C-Mangel. Dies hätte ein etwa vierfaches Risiko bedeutet. Raucher waren jedoch in der Vitamin-C-Mangelgruppe besonders stark vertreten, und Rauchen zählt zu den stärksten Herzrisikofaktoren. Doch selbst nach der Korrektur ergab sich für die Vitamin-C-Mangelgruppe immer noch ein doppelt so hohes Herzinfarkttrisiko. Es ist also enorm wichtig, sich ausgewogen und abwechslungsreich mit viel Gemüse und Früchten zu ernähren. Denn die Studie weist auch nach, dass lediglich Vitamintabletten keinen zusätzlichen Herzinfarktschutz bieten.

Astra-Pressedienst

Cholesterin-Ratgeber ohne Zeigefinger

«Und trotzdem ... Lust am Leben» heisst die in heiter-hellen Sommerfarben gedruckte Ratgeberbroschüre zum Thema Cholesterin, die als Dienstleistung der Bristol-Myers Squibb AG gratis bezogen werden kann. Ausführlich und dennoch leicht verständlich informiert sie über die «unsichtbare Gefahr», die von den schädlichen Blutfettstoffen ausgehen und heute etwa jeden vierten Erwachsenen in der Schweiz betreffen. Reichhaltige und appetitlich illustrierte Nahrungstabellen zeigen, dass auch Menschen mit Cholesterinproblemen nach Herzens- und Lebenslust zugreifen dürfen, wenn sie dabei sorgfältig darauf achten, welche Nahrungsmittel sie zu sich nehmen. Für eine auf den persönlichen Geschmack abgestimmte und dennoch nicht schädigende Küche hilft dabei die Unterteilung in «sehr empfehlenswerte», in «nur mit Mass und Vernunft zu verwendende» und in «nur selten und in kleinen Portionen» zu geniessende Lebensmittel sicher mehr, als dies rigide Verbote täten. Ergänzt wird der 20seitige Ratgeber mit verschiedenen Risiko-Checklisten, persönlichen Kontrolltabellen und Gesundheitsratschlägen. Und weil es leichter ist, ein Problem gemeinsam anstatt ganz alleine zu bewältigen, richtet sich ein Kapitel ganz speziell an die Lebenspartner von Menschen, die unter Cholesterinproblemen leiden.

«Und trotzdem ... Lust am Leben – Der praktische Ratgeber zum Thema Cholesterin» kann gratis bezogen werden (nur schriftliche Bestellungen) bei: Info Stelle Cholesterin, Postfach, 8099 Zürich.

Erfolgreiche Widex-Digital-Hörgeräte

Vor einem Jahr lancierte die Widex Hörgeräte AG in Wallisellen mit «Senso» das welt-erste volldigitale und hinter dem Ohr zu tragende Hörgerät. Es stiess auf eine derart grosse Nachfrage, dass die in Wallisellen beheimatete Firma seither zusätzliche Arbeitsplätze einrichten konnte und sie für ihr jetzt 25jähriges Firmenjubiläum innert Jahresfrist gar verdoppelte. Alle Hörgeräte der Senso-Serie basieren auf einer grundlegend neuen digitalen Techno-

logie: Sie passen sich selbst vollautomatisch laufend der unterschiedlichen Umgebung an, verstärken Stimmen und unterdrücken Lärm. Die Verstärkung wird dabei so reguliert, dass die Unbehaglichkeitsschwelle nie überschritten wird, und unangenehme Rückkoppelungseffekte werden fast vollständig eliminiert.

Informationen, Preise und Prospekte bei: Widex Hörgeräte AG, Bahnhofstrasse 14, Postfach, 8304 Wallisellen, Telefon 01/830 00 50, Fax 01/830 00 97.

Darmentzündung greift Knochen an!

Mehr als ein Drittel aller Patienten, die an Darmentzündungen leiden, sind auch von Knochenschwund betroffen. Schuld daran ist offenbar eine zu starke Tätigkeit von Körperzellen, die Knochenmasse abbauen. Dies zeigt eine britische Studie an 80 Patienten, die alle an Dünn- und Dickdarmentzündungen (Morbus Crohn) oder an Dickdarmgeschwüren (Colitis ulcerosa) litten. Die britische Studie weist klar nach, dass nicht verminderte Kalziumaufnahme oder Medikamentennebenwirkungen dafür verantwortlich sind. Vielmehr greift die Entzündung auf noch unbekannte Weise in den Knochenstoffwechsel ein. Die Knochen leiden unabhängig davon, wo die Entzündung liegt und wie schwer sie ist. Trotz noch vieler Unklarheiten scheint es also ganz wichtig zu sein, jede Darmentzündung rechtzeitig und gründlich zu behandeln.

Astra-Pressedienst

Pflegedienst Flora

Obwohl Schweizerinnen und Schweizer heute später pflegebedürftig werden als früher, kommt für einige doch der Moment, wo sie auf fremde Hilfe angewiesen sind. In einem 24-Stunden-Dienst unterstützen qualifizierte Betagtenbetreuer/innen des Pflegedienstes Flora die Patienten nicht nur in medizinischen Belangen, sondern auch in Dingen des täglichen Lebens. Neben der Vermittlung von Krankenmobilen und der Suche von Ferienheimplätzen kommt auch das Gespräch mit den Kranken nicht zu kurz.

Pflege- und Betreuungsdienst Flora, 8184 Bachenbülach, Tel. 01/862 05 00.