

# Ist Gesundheit im Alter Glücksache?

**Gesundheit ist des Menschen wichtigstes Gut. Die Vorstellungen und Erkenntnisse dazu veränderten sich im Lauf der Geschichte. Der moderne Gesundheitsbegriff orientiert sich, anders als früher, am individuellen Wohlbefinden.**

Nicht die Abwesenheit von Krankheit ist für Gesundheit massgeblich, sondern die Fähigkeit, mit den Herausforderungen von Krankheit und Gesundheit umzugehen. Gesundheit im Alter umfasst physische, psychische, soziale und spirituelle Dimensionen.

Es kann der Eindruck entstehen, Gesundheit sei eine Ware und man könne sie kaufen. Man kann sie nicht kaufen. Das erleben wir immer wieder, wenn auch junge und gesundheitsbewusste Menschen von Krankheit betroffen sind. Es spielen genetische Disposition, Schicksal und andere Faktoren mit. Heute ist erwiesen, dass Gesundheit und Lebenserwartung in erheblichem Mass von der sozialen Situation, dem Bildungsniveau, dem individuellen Lebensstil und Belastungen aus der Umwelt beeinflusst werden.

Die WHO und der Bundesrat betrachten die Gesundheitsförderung als ein Ziel zur Prävention und Bekämpfung nichtübertragbarer Krankheiten (BAG 2016). Viele Krankheiten können durch einen gesunden Lebensstil und gesunde Lebensbedingungen positiv beeinflusst, hinausgezögert oder gar verhindert werden. Gerade die chronischen Krankheiten, welche im Alter eine besondere Bedeutung haben, lassen sich durch geeignete Massnahmen positiv beeinflussen. Zu den Empfehlungen gehören:

- Bewusstseinsförderung und Sensibilisierung
- Gesundheitsberatung
- Fördern von Bewegung und gesunder Ernährung
- Sturzprävention
- Fördern der kognitiven Gesundheit (Demenzprävention)
- Fördern der affektiven Gesundheit (Prävention von Depressionen)
- Psychosoziale Unterstützung
- Soziale Teilhabe

Die Gemeinde Männedorf nimmt die Empfehlungen des Bundes ernst. Gemeinsam mit der Seniorenbildung/Ökumenischen Altersbildung Männedorf entwickelt die Fachstelle Alter Angebote, welche die Bevölkerung zu wichtigen Gesundheitsfragen informieren.



Fördern Sie eine gesunde Ernährung.

---

Der Frühlingszyklus der Seniorenbildung widmet sich dem Thema «Älter werden – Gesund bleiben» (beachten Sie die Seniorenveranstaltungen auf Seite xx). Zwischen den Bildungszyklen wird 2018 alle zwei Monate ein Seniorenforum durchgeführt. Hier werden Informationen und Wissen zu spezifischen Themen vermittelt. Die Seniorenforen werden in einem offenen Rahmen stattfinden und der Erfahrungsaustausch wird darin einen wichtigen Stellenwert haben.

Mein Fazit lautet: Ja – Gesundheit ist ein Glück, weil sie nicht immer und nicht nur in unseren Händen liegt. Aber wir haben die Möglichkeit, der Gesundheit einen guten Boden zu bereiten.

*Ursula Feiner / Fachstelle Alter*

**Quellen:**

Nationale Strategie zur Prävention nichtübertragbarer Krankheiten (NCD-Strategie) 2017-2024, BAG 2016.  
Gesundheit und Lebensqualität im Alter. Grundlagen für kantonale Aktionsprogramme «Gesundheitsförderung im Alter». Weber, D.; Abel, B.; Ackermann, G.; Biedermann, A.; Burgi, F.; Kessler, C.; Schneider, J.; Steinmann, R. M.; Widmer Howald, F., Lausanne und Bern (2016).



**Gemeindeverwaltung Männedorf**

Fachstelle Alter  
Tel. 044 921 66 37  
ursula.feiner@maennedorf.ch  
[www.maennedorf.ch/de/vereine/seniorenkulturfreizeit](http://www.maennedorf.ch/de/vereine/seniorenkulturfreizeit)