



3|2025

GERONTOLOGIE CH

PRAXIS + FORSCHUNG



Studie zu den Hochaltrigen

Alle wollen lang leben.

Aber lohnt sich das? Seiten 4 bis 8

Fachtagung 2025:

Das Wichtigste zusammengefasst

Seite 16

Mangelernährung:

Lindern oder verhindern

Seite 22



Georges Auguste Dubois, 102
Petit-Lancy, GE

Die Porträtfotos von Hundertjährigen in diesem Magazin wurden vom Fotografen Jos Schmid im Rahmen der SWISS100-Studie gemacht. Sie werden ab Frühling 2026 auch in der Ausstellung «Welcome to your future: Hundertjährige der Schweiz» zu sehen sein. Die QR-Codes führen zu den Lebensgeschichten der abgebildeten Personen.



Matilda Von Dardel, 101
Lonay, VD



- HOCHALTRIGKEIT
- 4 Sinn und Unsinn der Langlebigkeit**
- 7 Wie leben Hundertjährige in der Schweiz?**
- 9 «Spiritual Care gehört dazu»**
- 12 Fragilitätsfrakturen: unterschätzt und folgenschwer**
- 14 Den Ruhestand neu denken**
- NOTIZEN
- FACHTAGUNG
- 16 Die Realitäten des Alters**
- ALTERSFREUNDLICHE GEMEINDE
- 18 Den Sozialraum stärken – Heimeintritte hinauszögern**
- DIGITAL
- 20 Wie steht es um die digitale Teilhabe im Alter?**
- GESUNDHEIT
- 22 Mangelernährung lindern oder verhindern**
- GESUNDHEIT
- 24 Gut altern – auch in Afrika!**

IMPRESSUM

Herausgeberin
GERONTOLOGIE CH
Kirchstrasse 24
3097 Liebefeld
www.gerontologie.ch

Redaktionsleitung
Patrick Probst,
komform GmbH
Redaktionskontakt:
probst@komform.ch
031 971 28 69

Redaktion
Camille-Angelo
Aglione, Walliser Alters-
und Pflegeheime; Christoph
Hürny, Arzt; Barbara
Masotti, SUPSI; Riccardo
Pardini, BFH; Marion
Repetti, HEVS; Delphine
Roulet Schwab, La Source
(HES-SO); Barbla Rüegg,
GERONTOLOGIE CH;
Alexander Seifert, FHNW;
Beat Steiger, seniorweb;
Dieter Sulzer, ZHAW; Sara
Tomovic, Fachnetzwerk
Physiotherapie; Silvan
Wittwer, Age-Stiftung

Anzeigen
info@gerontologie.ch

**Konzept, Gestaltung
und Produktion**
komform GmbH, Bern

Foto Cover
Jos Schmid

Übersetzungen
Sylvain Bauhofer
GERONTOLOGIE CH
Das Magazin für die Ver-
einsmitglieder erscheint
dreimal pro Jahr in einer
Auflage von 1600 Exem-
plaren. Der Verkaufspreis
ist im Mitgliederbeitrag
enthalten. Jahresabonne-
mente und Einzelausgaben
können bei der Heraus-
geberin bestellt werden.

ISSN 2673-4958

1. Dezember 2025
© 2025 komform

Hochaltrige machen Hoffnung



**Möchten Sie
Mitglied von
GERONTOLOGIE CH
werden oder
dieses Magazin
abonnieren?**

Kontaktieren Sie uns
bitte über
info@gerontologie.ch

Liebe Leserinnen
und Leser,

Wir freuen uns, Ihnen die dritte Ausgabe 2025 unseres Magazins zu präsentieren. Zum Jahresende haben wir ein Thema gewählt, das Optimismus vermittelt: das hohe Alter. Anhand von verschiedenen Studienergebnissen und Erfahrungsberichten von Hundertjährigen erfahren Sie, wie die Lebensqualität auch im hohen Alter noch erhalten bleiben kann.

Diese Ausgabe berichtet auch über unsere Fachtagung im September, bietet Ihnen eine Zusammenfassung der Inhalte des Tages und stellt eine der im Rahmen unseres Prix GERONTOLOGIE CH 2025 prämierten Abschlussarbeiten vor. Wie immer finden Sie auch Artikel zu verschiedenen Themen, die von Spiritual Care über die Prävention von Mangelernährung bis hin zu Fragilitätsfrakturen und der digitalen Teilhabe von Seniorinnen und Senioren reichen.

Im Namen des gesamten Teams von GERONTOLOGIE CH wünsche ich Ihnen viel Spass beim Lesen und sende Ihnen meine besten Wünsche für das Jahresende.

Wir freuen uns darauf, Sie 2026 wiederzusehen!



Delphine Roulet Schwab

Dr. phil. Psychologie, Professorin
am «Institut et Haute École
de la Santé La Source (HES-SO)»
in Lausanne. Präsidentin
GERONTOLOGIE CH.
[✉ d.rouletschwab@ecolelasource.ch](mailto:d.rouletschwab@ecolelasource.ch)

Sinn und Unsinn der **Langlebigkeit**

Was sagen ein griechischer Mythos und das Treiben der «törichten jungen Männer» über unsere Sehnsucht nach einem langen Leben aus? Ein kurzer philosophischer Exkurs.

Text: Francesca Rigotti

Der Begriff der Langlebigkeit ist zu unterscheiden von dem der Senilität. «Langlebig» bezieht sich auf eine Person, die lange lebt, die übliche Lebensdauer eines Menschen überschreitet oder überschritten hat, wie Methusalem – sofern er jemals existiert hat –, oder der Maler Tizian oder in unserer Zeit der Dirigent Herbert Blomstedt, der im stolzen Alter von 98 Jahren weiterhin Konzerte in Europa und den Vereinigten Staaten dirigiert – auswendig, schauen Sie sich ihn an, wenn Sie können –, das heisst, er tut weiterhin das, was er offensichtlich gut kann und gerne macht. Langlebig ist eine Lehnübersetzung von lat. *longevitas* (*longus*, lang, und *aevum*, Lebenszeit). «Senilität» hingegen, aus dem Lateinischen *senilis*, greisenhaft (abgeleitet von *senex*, alt, bejahrt), kennzeichnet eine Person, der man den Verfall des Organismus ansieht und anmerkt. Langlebigkeit (engl. *longevity*) hat also nichts mit Senilität zu tun, sondern ist positiv gemeint: ein hohes, aber aktives und gesundes Alter.

Eines der Ziele der heutigen Wissenschaften ist es, uns zu

Achtzig-, nein, Neunzig-, ja sogar Hundertjährigen zu machen, die körperlich und geistig gesund und aktiv sind. Als ob dies dem Glück entspräche und das Ziel aller wäre – selbst wenn es eine Welt wäre, in der sie niemanden mehr kennen (ausser den anderen alten Menschen) und in der sie sich aufgrund von Veränderungen nicht wiedererkennen.

Ein trauriges Alter ohne Jugend und Reife

Auch die Menschen der Antike haben sich mit Langlebigkeit beschäftigt. Deshalb möchte ich einen griechischen Mythos aus Homers Hymne an Aphrodite zitieren. Es ist die Geschichte von Tithonos, einem trojanischen Prinzen, der von Eos, der Morgenröte, geliebt wurde. Sie entführte ihn und bat Zeus, ihn unsterblich zu machen.

Da die Götter immun gegen Alter und Tod sind und weder Jugend noch Reife kennen, bemerken sie nicht, dass deren Fehlen das Alter traurig macht. Darauf fiel auch Eos herein, die nicht daran dachte, für ihren geliebten Tithonos um ewige Jugend zu bitten. Als der Held zu altern begann, pflegte die Göttin

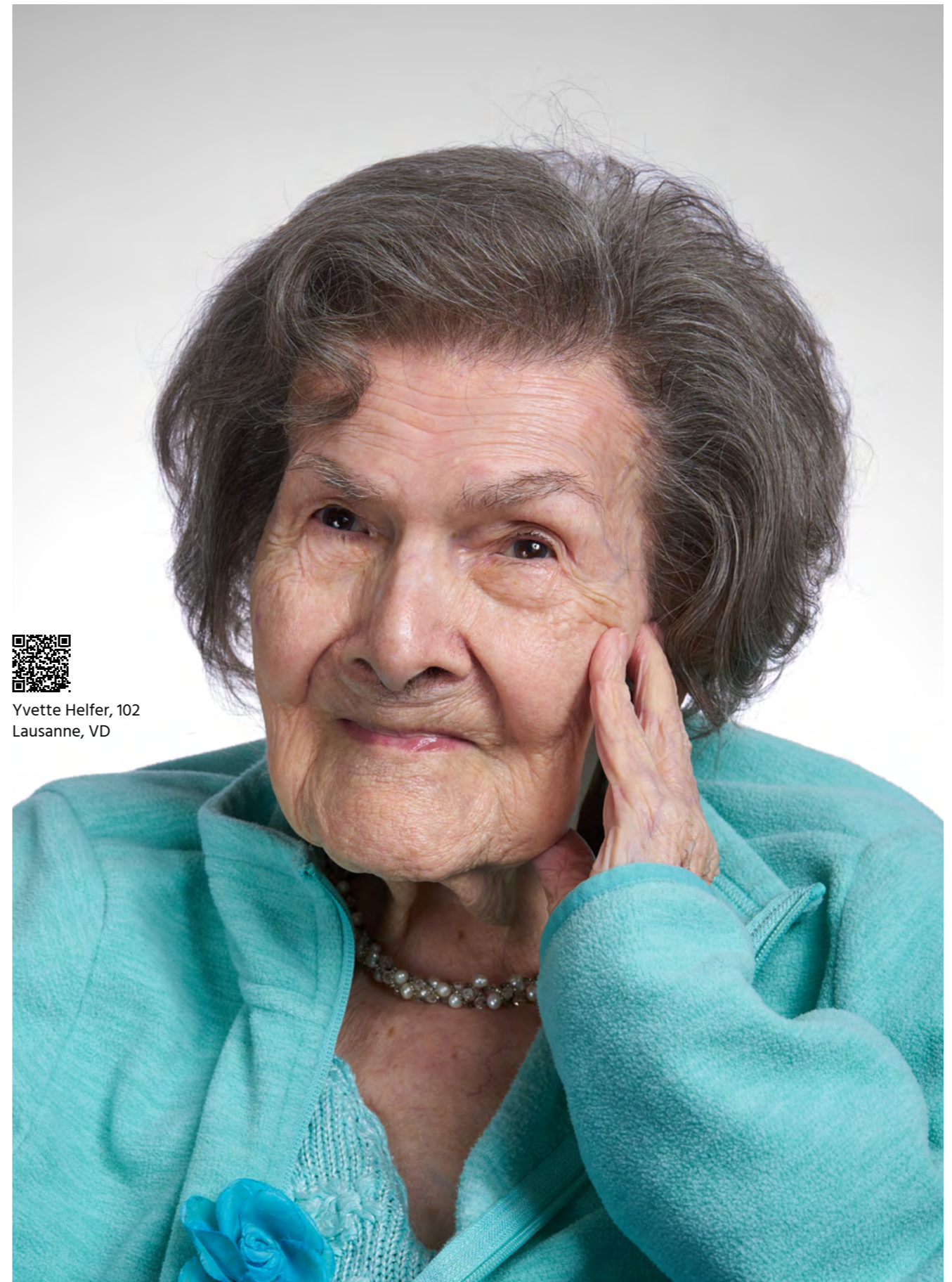
ihn weiterhin, ernährte ihn und kleidete ihn, teilte aber nicht mehr das Bett mit ihm. So alterte Tithonos, unfähig zu sterben, schrumpfte ganz ein, während seine Stimme immer schriller wurde. Schliesslich verwandelte Zeus ihn aus Mitleid in eine Zikade, die seither Eos begleitet.

Hätte Eos für Tithonos nicht nur die Unsterblichkeit, sondern auch die ewige Jugend erbeten, dann hätte sie mit ihm ihr Leben glücklich und zufrieden wie im Märchen verbringen können. Doch Mythen sind bitterer als Märchen.

Eine törichte Jugend mit idiotischen Spielchen

Im heutigen Bestreben, das menschliche Leben in eine Langlebigkeit zu verlängern, werden Kraft und Schönheit zelebriert, glatte Haut und volle Muskeln, glänzendes Haar und der brillante Geist der Jugend. Die positiven Eigenschaften des Alters, die Cicero den Älteren zuschrieb, werden jedoch geleugnet: Weisheit, Erfahrung, Gelassenheit.

Es ist, als wolle man die Eigenschaften des Alters abwerten, um



Yvette Helfer, 102
Lausanne, VD



Hans Widmer, 101
Bottmingen, BL

denen der Jugend den Vorrang zu geben; als wolle man Weisheit, Erfahrung und Gelassenheit ausrotten, die die alten Römer dazu veranlassten, die Ältesten (Senes) in den Senat zu berufen.

Wenn ich an das Unheil denke, das die «törichten jungen Männer» (stulti adolescentuli – Cicero) in der Welt anrichten, die von Elon Musk ausgesandt werden, um gnadenlos Leute zu entlassen oder idiotische Spielchen zu erfinden, mit denen wir uns die Zeit vertreiben, während wir herumtüteln und sie Kohle machen, kann ich mich der Tendenz, Grenzen abschaffen zu wollen, nicht anschliessen.

Das gilt auch fürs Alter. Ich ziehe es vor, meine ausgetrocknete Haut zu behalten, in der Sonne zu sitzen und zu singen, mit meiner ausgedörrten Seele und der Weisheit meines Alters. Das ist mir lieber, als in diesen Elefantenfriedhöfen zu leben, in billigen Tourismusorten, wo die Rente mehr wert ist als zu Hause, und mich mit Spielchen, sanfter Gymnastik wie Pilates und Tänzchen am Strand zu vergnügen, in Gesellschaft anderer Hundertjähriger. ■



Francesca Rigotti

1951 in Italien geboren, studierte Philosophie und Politische Wissenschaften, habilitierte sich 1991 an der Universität Göttingen, wo sie als Dozentin an der Fakultät für Politische Wissenschaften unterrichtete, wie später ebenfalls an der Universität der italienischen Schweiz.

✉ francesca.rigotti@usi.ch

Wie leben Hundertjährige in der Schweiz?

Eine grossangelegte Studie gibt erstmals Aufschluss darüber.

Text: Daniela S. Jopp

Hundertjährige gehören zum ältesten Teil der Bevölkerung, der in den meisten Industrienationen am stärksten wächst. Im Jahr 2020 lebten weltweit ungefähr eine halbe Million Menschen im Alter von 100 und älter, für das Jahr 2050 erwarten die Vereinten Nationen über vier Millionen Hundertjährige. In der Schweiz lebten 1950 noch zwölf Hundertjährige, 2024 waren es bereits 2198. Es wird erwartet, dass in naher Zukunft jedes vierte Mädchen und jeder sechste Junge 100 Jahre alt wird.

Trotz dieser Entwicklung ist das Wissen über das Leben im Alter von 100 Jahren in der Schweiz begrenzt. Dies ändert sich mit dem Projekt SWISS100, das eine umfassende Informationsbasis über Schweizer Hundertjährige erstellen soll.

1. Das Vorgehen

Die Studie verfolgt einen interdisziplinären Ansatz und integriert Fachwissen der Medizin, Biologie, Psychiatrie, Psychologie und Soziologie. Sie besteht aus einer Telefonstudie und einer Hauptuntersuchung.

Ausschlusskriterien gab es keine: Hundertjährige konnten bei starker Beeinträchtigung von einem Familienmitglied vertreten werden. Dadurch ergab sich ein repräsentativer Einblick in die Gesamtpopulation – und nicht nur in das Leben der Fitten. Es wurden Standardtestverfahren sowie an die Altersgruppe angepasste Fragebögen und offenen Fragen verwendet. Die Adressen stammten vom Bundesamt für Statistik.

Die Telefonbefragung fand zwischen Herbst 2020 und Frühjahr 2022 mit 177 Hundertjährigen und ihren Familien statt, in den drei Hauptsprachregionen der Schweiz. Da während der Corona-Pandemie keine Hausbesuche möglich waren, entstand die weltweit erste telefonische Hundertjährigen-Studie.

Die Hauptuntersuchung folgte zwischen Sommer 2022 und Frühjahr 2025: 277 Hundertjährige wurden vor Ort in Privathaushalten und Institutionen aus den Kantonen Bern, Basel, Zürich, Waadt, Genf und Tessin befragt. Ausserdem wurde jeweils ein Familienmitglied interviewt.

Nach der Hauptuntersuchung wurden die Hundertjährigen alle



Ich sehe keinen besonderen Grund. Ich bin überrascht, 100 Jahre alt geworden zu sein. Ich habe das Leben schon immer auf eine angenehme, positive Weise gesehen, anders als andere. Ich habe mich über den Augenarzt geärgert: Er wollte mein Auge nicht behandeln, weil ich alt bin. Also habe ich den Arzt gewechselt. Ich wollte nicht blind werden! Was soll ich tun, wenn ich nichts mehr sehe!

Hundertjährige aus dem Kanton Waadt; Teilnehmerin Studie SWISS100



sechs Monate zu Folgebefragungen eingeladen. Verstarb eine der hundertjährigen Personen, wurden die Angehörigen gebeten, Auskunft zu den letzten Monaten zu geben.

2. Die Ergebnisse

Einige wichtige Ergebnisse zur Situation der Hundertjährigen in der Schweiz:

- Sie haben im Durchschnitt sieben Gesundheitsprobleme. Meistens sind Sehen, Hören und Mobilität eingeschränkt.
- Über 70 Prozent fühlen sich manchmal bis häufig durch ihre Gesundheit eingeschränkt; trotzdem bewerten die meisten ihre Gesundheit als gut.
- 57 Prozent haben keine oder nur wenige kognitive Einschränkungen. Es zeigten sich jedoch enorme Unterschiede zwischen den einzelnen Hundertjährigen, beispielsweise beim Test «Tiere nennen», der die Wortflüssigkeit misst: Durchschnittlich wurden zehn Tiere in einer Minute genannt, die Anzahl lag zwischen null und 23 Tieren.
- 51 Prozent lebten in Privathaushalten, über die Hälfte davon allein (60 Prozent).
- Im Vergleich zu ausländischen Studien haben sie mehr Kontakt zur Familie. Über die Hälfte hat regelmässig Kontakt zu drei bis acht Angehörigen.
- 92 Prozent sind zufrieden mit ihrem Leben.
- Viele weisen hohe Werte bei psychologischen Merkmalen wie Optimismus, Selbstwirksamkeit, Lebenssinn und Lebenswillen auf, haben Ziele und gehen Aktivitäten nach.
- Sie sind bezüglich ihrer Gesundheit und Kognition vulnerabel,

in Hinblick auf psychologische Aspekte jedoch mehrheitlich resilient.

Ab Frühjahr 2026 werden die Studienergebnisse zusammen mit Porträtfotos und Lebensgeschichten von 28 Hundertjährigen in der Ausstellung «Welcome to your future: Hundertjährige der Schweiz» in Schweizer Städten vorgestellt. ■

Beteiligte Institutionen und Personen

Die SWISS100-Studie wurde hauptsächlich vom Schweizerischen Nationalfonds finanziert, ausserdem von der Age Stiftung, der Fondazione Minerva, Pro Senectute, den Universitäten Lausanne und Genf sowie dem Waadtländer Universitätsspital (CHUV).

Das Projektteam bestand aus 15 Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftlern. Die Leitung der Studie hatten Prof. Daniela Jopp (Universität Lausanne), Prof. François Herrmann (University Hospital Geneva), Prof. Armin von Gunten (CHUV) und Prof. Stefano Cavalli (Scuola universitaria professionale della Svizzera italiana) inne.

Als ProjektpartnerInnen beteiligten sich Karl-Heinz Krause (Universität Genf), Prof. Mike Martin und Dr. Christina Röcke (beide Universität Zürich) an der Studie.



Daniela S. Jopp

Associate Professor am Psychologischen Institut der Universität Lausanne. Sie ist die Hauptstudienleiterin von SWISS100.

✉ daniela.jopp@unil.ch

«Spiritual Care gehört dazu»

Spirituelle Erfahrungen werden im hohen Alter besonders wichtig. Sie können auch von Gesundheitsberufen unterstützt werden, sagt Professor **Simon Peng-Keller** im Interview.

Interview: **Beat Steiger**

Wie unterscheidet sich Spiritual Care von der Seelsorge?

Simon Peng-Keller: Seelsorge wird verbunden mit einem religiösen Angebot, wobei es eine längere Tradition der philosophischen Seelsorge gibt. Spiritual Care steht für eine interdisziplinäre Aufgabe in Gesundheitsinstitutionen, die sowohl von Seelsorgenden als auch von Gesundheitsfachpersonen wahrgenommen wird. Wenn ÄrztInnen, PsychologInnen und Pflegefachpersonen diese Dimension in ihr berufliches Handeln einbeziehen, spricht man von generalistischer Spiritual Care, im Falle der Seelsorge hingegen von spezialisierter Spiritual Care.

Sie bilden an der Universität Zürich angehende ÄrztInnen und auch GeneralistInnen in Spiritual Care aus. Sind diese Angebote die gleichen wie für Seelsorgende aus kirchlichen Institutionen?

Wir arbeiten in der Aus- und Weiterbildung interprofessionell, um die Zusammenarbeit zwischen den verschiedenen Berufsgruppen zu üben. Spiritual Care sollte kein zusätzliches Angebot sein, sondern ein integraler Bestandteil der Unterstützung von PatientInnen, etwa bei der psychosozialen Anamnese oder in der Therapieplanung.

Gibt es zwischen PsychologInnen

Prof. Dr. Simon Peng-Keller ist seit 2015 Professor für Spiritual Care an der Universität Zürich. Er ist ausserdem Exerzitenbegleiter und Leiter der Arbeitsgruppe Spiritual Care von palliative.ch.



und SeelsorgerInnen unterschiedliche Auffassungen über die Zuständigkeiten?

Zwischen diesen beiden Berufsgruppen kann es zu Rivalitäten kommen. Spirituelle Bedürfnisse sind oft nur schwer von psychosozialen Bedürfnissen abzugrenzen. Aber es gibt genug Arbeit für alle. Wenn PsychologInnen auch auf spirituelle Bedürfnisse achten, ist das sehr begrüssenswert.

Ähneln sich die spirituelle Begleitung im stationären und im ambulanten Bereich der Pflege und Begleitung?

Ja, diese Aufgabe gibt es in allen Bereichen der Gesundheitsversorgung und es gibt keine grundlegenden Unterschiede. Am stärksten implementiert ist sie derzeit in der

Palliativversorgung, ob ambulant oder stationär.

Braucht es eine Offenheit für spirituelle Dimensionen ein Leben lang, um sich im Alter spirituell geborgen zu fühlen? Oder können dem Sterben geweihte Menschen neu zur Spiritualität finden?

Es gibt beides: spirituelle Erfahrungen, die über einen längeren Zeitraum praktiziert werden und in kritischen Situationen abgerufen werden können, und solche, die unvermittelt ins Leben treten. Die Nahtod-Erfahrungsforschung zeigt, dass diese zweite Form, die sogenannte «emergente» Spiritualität, sogar häufig vorkommt.

Warum ist Spiritual Care aus Ihrer Sicht beim Sterben wertvoll?

In der Sterbephase drängen spirituelle Themen und Fragen oft intensiv in den Vordergrund. Spiritual Care gibt diesen Fragen Raum und unterstützt Menschen in ihrer Auseinandersetzung damit. In unseren Versorgungsstrukturen gibt es leider einen hohen Zeitdruck, sodass Spiritual Care oft nicht angemessen berücksichtigt werden kann.

Könnten Angehörige und Menschen, die über genügend Zeit verfügen, in Spiritual Care ausgebildet werden?

Unbedingt. Es braucht jedoch eine professionelle Begleitung von

ehrenamtlichen Personen, damit in dieser hochsensiblen Lebensphase ethische Standards eingehalten werden und es zu keinen Übergriffen kommt.

Wie lässt sich Spiritual Care finanzieren?

Die gesundheitsberufliche Spiritual Care sollte zur Best Care dazugehören. Die abrechenbaren Gesprächszeiten von Fachpersonen sollten so bemessen sein, dass auch spirituelle Aspekte Platz haben.

Bei der seelsorglichen Spiritual Care gibt es in verschiedenen Kantonen unterschiedliche Geldgeber: Glaubensgemeinschaften, Kantone sowie die Gesundheitsinstitutionen. Ideal wäre meines Erachtens eine Mischfinanzierung nach einem akzeptierten Schlüssel.

Welche drei Wünsche haben Sie bezüglich Spiritual Care im Gesundheitswesen?

Erstens eine Integration interdisziplinärer Spiritual Care in allen

Bereichen. Zweitens die Klärung der Finanzierungsfragen. Und drittens eine konsequente Schulung von Fachleuten, im Rahmen eines erweiterten biopsychosozialen Gesundheitsmodells.

Gibt es Länder, in denen Spiritual Care besser integriert ist als in der Schweiz?

Ja, in den Niederlanden gibt es beispielsweise einen rechtlichen Anspruch auf Spiritual Care in stationären Einrichtungen. ■



Mehr wissen

über das Angebot von Spiritual Care



Beat Steiger

Beat Steiger ist Rentner und Redaktor bei seniorweb.ch.

✉ beat-steiger@bluewin.ch



Ich hatte schon immer gute Knochen und habe Parmigiano Reggiano nach Belieben gegessen. Dann die Erziehung: Ich habe noch nie jemanden verleumdet, niemals. Meine Mutter hat mir beigebracht, ehrlich zu sein: Tu anderen nicht, was du nicht willst, dass man dir antut. Die Erziehung und die Gymnastik haben dazu beigetragen, 100 Jahre alt zu werden.



Hundertjährige aus dem Kanton Tessin; Teilnehmerin Studie SWISS100



Germaine Graf, 104
Lausanne, VD

Anzeige

Geht's unseren Pflegenden gut, geht's auch den Gepflegten gut.



WIN-WIN-SITUATION IN DER SPITEX-PFLEGE

Bei der privaten Spitex steht das Pflegepersonal an erster Stelle – ganz einfach, damit die Patientinnen und Patienten beim Pflegepersonal an erster Stelle stehen.

Rund 65'000 Personen zählen auf die individuelle Hilfe, Betreuung und Pflege der privaten Spitex. Die ASPS vertritt 476 Spitex-Organisationen mit 18'500 Mitarbeitenden, welche mit einem Marktanteil von mehr als 30 Prozent wesentlich zur Versorgungssicherheit in der Schweiz beitragen.

Nationale Spitexnummer 0844 700 700
www.spitexprivee.swiss

ASPS

SPITEXPRIVEE.SWISS

Fragilitätsfrakturen: unterschätzt und folgenschwer

Hüftfrakturen schmälern im hohen Alter die Lebensqualität erheblich und beanspruchen ähnlich viele medizinische Ressourcen wie Herzinfarkte oder Schlaganfälle. **Johannes Bastian** erklärt, wie eine zeitgemässe Versorgung aussieht und warum interprofessionelle Zusammenarbeit entscheidend ist.

Interview: **Eliane Leuzinger**

Was ist eine Fragilitätsfraktur? Und wer ist davon besonders betroffen?

Johannes Bastian: Fragilitätsfrakturen entstehen durch Bagateltraumata, etwa bei einem Sturz aus dem Stand. Hauptursache ist Osteoporose, also eine abnehmende Knochendichte mit erhöhter Brüchigkeit. Typisch ist die Handgelenksfraktur um das 60. Lebensjahr. Besonders betroffen sind ältere Frauen: Jede fünfte Frau über 60 und jede zweite Frau über 80 leidet an Osteoporose. Häufig brechen Hüfte, Becken oder Knochen rund um Prothesen. Viele Betroffene entwickeln eine «Osteoporose-Karriere» mit wiederkehrenden Frakturen.

2024 haben Sie den Verein Fragility Fracture Network Switzerland (FFN-CH) gegründet. Wofür setzt er sich ein?

Der Verein ist Teil eines internationalen Netzwerks mit über 9000 Mitgliedern. Unser Ziel ist die Ver-



Prof. Dr. med. Johannes Bastian ist Chefarzt des Zentrums für Orthogeriatrie, Becken- und Hüftchirurg der Klinik für Orthopädische Chirurgie und Traumatologie des Inselspitals, Universitätsspital Bern. Er ist zudem Gründungspräsident und Vorstandsmitglied des Fragility Fracture Network Switzerland.

✉ johannes.bastian@insel.ch

besserung der Versorgung. Dazu gehören eine frühzeitige Akutbehandlung, eine nahtlose Rehabilitation, eine wirksame Fraktur- und Sturzprophylaxe sowie Hinterfragen von politischen Rahmenbedingungen. Das Netzwerk versteht sich als Schweizer Antwort auf den globalen Aufruf, die Versorgung älterer Menschen systematisch zu verbessern.

Die Schweizer Bevölkerung altert. Wie macht sich das in Ihrem beruflichen Alltag bemerkbar?

Wir sehen deutlich mehr hochaltrige Patientinnen und Patienten. Viele erholen sich nach einer Hüftfraktur nicht mehr vollständig. Ein Jahr danach benötigen noch rund 60 Prozent der Betroffenen Hilfe im Alltag, ein Drittel zieht ins Pflegeheim – mit massivem Verlust an Selbstständigkeit und hohen gesellschaftlichen Kosten. Deshalb sind Prävention und optimale Akutversorgung gleichermaßen zentral.

Was muss sich in der Behandlung von Fragilitätsfrakturen sowohl während des Spitalaufenthaltes als auch danach ändern?

Notwendig sind strukturierte Behandlungspfade ab Spitaleintritt. Die Bereiche Orthopädie, Altersmedizin, Pflege, Physio- und Ergotherapie, Ernährungsberatung und Sozialdienst müssen eng zusammenarbeiten – im sogenannten Co-Management. So lassen sich Patientinnen und Patienten rasch operieren, früh mobilisieren und ins gewohnte Umfeld zurückführen. Nach der Entlassung bestehen Lücken: Obwohl damit Folgefrakturen verhindert werden könnten, erhalten mehr als die Hälfte der Betroffenen keine Osteoporosetherapie, die eine konsequente Behandlung, Sturzprävention, Training und Ernährungsberatung umfasst. Es gilt: «Time is bone.» Digitale Lösungen können die Rehabilitation zusätzlich unterstützen.

Viele hochaltrige Patientinnen und Patienten erholen sich nach einer Hüftfraktur nicht mehr vollständig.

Wie sieht für Sie eine ideale Behandlung nach einer Fragilitätsfraktur aus? Welche Fachpersonen tragen zum Gelingen bei?

Die britische Initiative «Getting It Right First Time» zeigt, dass eine optimale Versorgung beim ersten Kontakt entscheidend ist. Für mich besteht die Versorgung von Pa-

tientinnen und Patienten aus drei Phasen:

- sichere, zeitnahe Operation,
- strukturierter interdisziplinärer und -professioneller Behandlungspfad mit klaren Standards und
- frühe Mobilisation und lückenlose Anschlussbehandlung.

Wichtig ist: Keine Disziplin kann dies allein leisten. Nur das Zusammenspiel aller Akteurinnen und Akteure entlang des «Continuum of Care» ermöglicht die bestmögliche Versorgung.

Welche Schwerpunkte setzt das Fragility Fracture Network Switzerland aktuell?

Wir bauen einen Beirat mit Fachgesellschaften auf, um Kräfte zu bündeln. Ein zentrales Anliegen ist es, die Aufmerksamkeit für das Thema zu erhöhen: einerseits durch gezielte Fort- und Weiterbildungen von Pflegefachpersonen, ÄrztInnen und TherapeutInnen, andererseits durch eine Sensibilisierung der Öffentlichkeit. Nur wenn die Fragilitätsfraktur ähnlich wie der Herzinfarkt oder der Schlaganfall ins gesellschaftliche Bewusstsein rückt, lassen sich nachhaltige Verbesserungen – auch politisch – erreichen. ■



Mehr wissen

über die Anliegen des Fragility Fracture Network Switzerland



Ganz wichtig für mich ist die Positivität – alles ist Einstellungssache. Jeden Abend trinke ich beim Fernsehen einen Shot Whiskey. Über zwei Stunden trinke ich diesen einen Shot. Das ist meine Medizin und tötet die Keime im Mund. Es gibt immer etwas, das Freude bereitet. Es sind die kleinen Dinge; das große Glück rennt einem sowieso davon. Meine Lebensmottos: Vertrauen in Gott – was soll man sonst tun? Die Ohren nie hängen lassen. Es kommt sowieso, wie es kommen soll.

Hundertjährige aus dem Kanton Bern; Teilnehmerin Studie SWISS100



Den Ruhestand neu denken

«Rentnerinnen und Rentner sollten sich nicht nur im familiären Umfeld, sondern auch gesellschaftlich engagieren», sagt Christian Bonvin, ehemaliger Präsident der Walliser Rentnervereinigung.

Text: Camille-Angelo Aglione

1946 wurde die Alters- und Hinterlassenenversicherung (AHV) eingeführt, die den «älteren Menschen und Hinterlassenen eine ausreichende Existenz ermöglichen» sollte. Das AHV-Alter wurde auf 65 Jahre festgelegt. Heute stellt die demografische Entwicklung den Ruhestand eines immer grösser werdenden Teils der Bevölkerung infrage.

«Viele glauben, dass man sich mit dem Ausscheiden aus dem Erwerbsleben aus allem zurückziehen muss. Das ist ein Irrtum», be-

tont Christian Bonvin, ehemaliger Präsident der Walliser Rentnervereinigung. Einerseits sieht er die Pensionierten in der Verantwortung, sich nicht nur im privaten, sondern auch im gesellschaftlichen Leben zu engagieren. Andererseits sieht er die Behörden in der Pflicht, die 60- bis 75-Jährigen bei der Umsetzung politischer Projekte, die sie betreffen, einzubeziehen.

Die im Rahmen des VIVRA-Projekts durchgeführte Studie «Bien vivre sa retraite avec les autres» (Gut leben im Ruhestand mit anderen) unter der Leitung von Farinaz

Fassia Recrosio (UNIL, UNIGE, UNINE, HES-SO) bestätigt, dass das ehrenamtliche Engagement von Menschen ab 65 Jahren nicht nur frühere Kompetenzen reaktiviert, sondern auch direkt zur Lebensqualität und zum sozialen Zusammenhalt beiträgt. Studien zeigen zudem, dass Rentnerinnen und Rentner, die sich ehrenamtlich engagieren, gesünder sind als andere.

Es wäre jedoch zu kurz gegriffen, das Engagement älterer Men-



Wie engagieren sich Hochaltrige freiwillig?

Kurz nachgefragt bei Simone Gretler Heusser und Mario Störkle, die an der Hochschule Luzern (HSLU) dazu forschen.

Was untersucht Ihre Studie und warum ist sie wichtig?

Simone Gretler Heusser: «Die Studie nimmt das freiwillige Engagement von hochaltrigen Personen in den Fokus (80+ wurde als «hochaltrig» definiert). Wir untersuchen die Perspektive der Freiwilligen, also was das freiwillige Engagement für sie bedeutet, welche Perspektiven sie entwickeln und wo sie sich überhaupt engagieren. Ebenfalls befragen wir Organisationen,

welche Freiwillige koordinieren und vermitteln. Dort interessiert uns, ob es spezifische Umgangsweisen in der Zusammenarbeit mit hochaltrigen Freiwilligen gibt.»

Welche ersten Erkenntnisse gibt es?

Mario Störkle: «Die hochaltrigen Freiwilligen empfinden ihr Engagement als sinnstiftend. Auch aus Sicht der Organisationen ist der Einbezug von hochaltrigen Freiwilligen ein Gewinn. Wir sehen auch: im Gegensatz z.B.

zum Arbeitsleben fehlen Richtlinien zum «Offboarding», also zum Ausstieg aus dem Engagement weitgehend. Ob hier etwas gewünscht ist und wie es aussehen könnte, das werden wir in Workshops diskutieren.» ■



Mehr wissen

Die Age-Stiftung fördert u.a. das freiwillige Engagement im hohen Alter. Konzept: Silvan Wittwer, Age-Stiftung

schen auf ehrenamtliche Tätigkeiten zu beschränken. Wie Christian Bonvin betont, «sollten sie nicht nur handeln, sondern auch mitentscheiden», da ihre Kompetenzen über ausführende und unterstützende Aufgaben hinausgehen. In verschiedenen Kantonen ermöglichen SeniorInnenräte die Ausarbeitung politischer Projekte für und vor allem durch ältere Menschen.

Die demografische Alterung gefährdet das Gleichgewicht zwischen AHV-Beitragszahlenden und Pensionierten. Eine Anhebung des Rentenalters würde der Gesellschaft jedoch eine bedeutende soziale und kulturelle Ressource vorenthalten, wie Christian Lalive d'Épinay und Stefano Cavalli (2007, S. 42) betonen.

Es geht also nicht nur darum, den Pensionierten «etwas zu tun zu geben», sondern sie in Entscheidungen einzubeziehen, die sie betreffen. Eine Politik, die gemeinsam mit Seniorinnen und Senioren und nicht für sie entwickelt wird, bietet einen nachhaltigen Weg: den Ruhestand nicht als Rückzug, sondern als Engagement auf andere Weise zu gestalten – zum Wohle der gesamten Gesellschaft. ■

Mehr wissen



Recrosio, F. F., Cesari Lusso, V., Müller Mirza, N., Repetti, M., Iannaccone, A., et al. (2023).

Bien vivre sa retraite avec les autres. Engagements, compétences et qualité de vie à l'ère du lifelong learning (Projet VIVRA). Universitäten Genf, Lausanne, Neuenburg & HES-SO Valais-Wallis.

Lalive d'Épinay, C., & Cavalli, S. (2007). Le vieillissement à l'épreuve du sens. Regards sur les aînés d'aujourd'hui. Genf: Médecine & Hygiène.



1. Preis: Nikki Gysin (im Bild) und Muriel Vangopoulou
Foto: Barbla Rüegg

Am 4. September fand im Rahmen unserer Fachtagung die Preisverleihung des Prix GERONTOLOGIE CH 2025 statt. Inzwischen läuft bereits die Ausschreibung 2026.

Der Anerkennungspreis zeichnet wissenschaftliche Abschlussarbeiten im Altersbereich aus, die sich durch einen besonders innovativen Charakter und einen hohen Praxisbezug hervorheben. Dieses Jahr wurden folgende Arbeiten prämiert:

- 1. Preis: Nikki Gysin & Muriel Vangopoulou** für die Arbeit «Ergotherapie in der Palliative Care: Empfehlungen zur Unterstützung von Ergotherapeut:innen für eine optimale Versorgung der Klient:innen».
- 2. Preis: Paolo Martinelli** für die Arbeit «Projet AfricAging: Exploration des perspectives profanes du vieillissement réussi en Suisse, au Maroc, et au Togo – Un regard sur les influences culturelles et sociétales au prisme d'une approche critique du bien vieillir».
- 3. Preis: Brigitte Schnieper** für die Arbeit «Persönliche Musik für Bewohner der Demenzstation». Herzliche Gratulation den GewinnerInnen!

Auf Seite 24 stellt Paolo Martinelli seine Arbeit vor. Mehr über die beiden anderen preisgekrönten Arbeiten erfahren Sie in der nächsten Magazin-Ausgabe.



Ausschreibung 2026

Unsere Ausschreibung 2026 läuft bereits – bis am 15. März 2026 können Abschlussarbeiten des Jahres 2025 eingereicht werden.



Save the Date
7. Nationale Fachtagung
Donnerstag
3. September 2026
in Bern

Die Realitäten des Alters

Über 200 Personen versammelten sich am 4. September in Bern zur sechsten Ausgabe der Fachtagung von GERONTOLOGIE CH. Das grosse Interesse unterstreicht den Erfolg einer Veranstaltung, die mit Begeisterung, aber ohne Selbstgefälligkeit das Kaleidoskop des Alters erkundete.

Text: Camille-Angelo Aglione

Die Fachtagung 2025: Kompetente Referentinnen und Referenten, viel thematische Abwechslung und ein reger Austausch unter den Teilnehmenden.

Fotos: Barbla Rüegg

Nationalrätin Patricia von Falkenstein (Pro Senectute beider Basel) eröffnete den Tag mit dem Hinweis, dass die Bedürfnisse von SeniorInnen nicht verallgemeinert werden können. Die Individualisierung der Lebenswege sei sowohl eine Chance als auch eine politische Herausforderung, insbesondere für die Aufrechterhaltung des Sozialvertrags in einer Gesellschaft, in der der Anteil der Hochaltrigen stetig zunimmt.

Dr. Romaine Farquet (Swiss Platform Ageing Society) hob anschliessend hervor, dass sich die Lebensqualität im Alter in der Schweiz verbessert habe: durch soziale Teilhabe, kulturelles Engagement oder zunehmende Nutzung digitaler Technologien. Sie wies jedoch auch auf die nach wie vor bestehenden Ungleichheiten in Bezug auf Geschlecht, Bildungsniveau oder Wohnort hin.

Eine Feststellung, die Pascal Wiget (Schweizerische Post) veranschaulichte, indem er zeigte, wie der «gelbe Riese» seine Filialen in Anlaufstellen für Menschen umwandelt, die mit digitalen Tools nicht zurechtkommen.

Prekariat und Lebensende

Im zweiten Teil des Vormittags erklärte Rainer Gabriel (ZHAW)

auf brillante Weise den komplexen Mechanismus, durch den ein sinkendes Einkommen trotz beträchtlichen Vermögens zur Armut eines Teils der älteren Menschen führen kann.

Claudio Bolzman (Forum Alter und Migration) beleuchtete die besonders prekäre Situation von SeniorInnen mit Migrationshintergrund, verursacht durch unterbrochene Berufslaufbahnen, begrenzte Ausbildung, administrative und sprachliche Hindernisse oder eine angeschlagene Gesundheit.

Corina Caduff (Berner Fachhochschule) schloss diesen Teil der Fachtagung mit Ausführungen zum Lebensende ab. In ihrem Projekt «Sterbesettings» hinterfragt sie die Art und Weise, wie dieser Übergang organisiert wird, und legt den Schwerpunkt eher auf die menschliche Präsenz als auf intensivierete medizinische Massnahmen.

Kreativität und partizipative Innovation

Am Nachmittag standen drei spannende Initiativen im Vordergrund:

- Silberprojekt ist eine Plattform, auf der SeniorInnen ihre eigenen Projekte entwickeln – von der Imkerei bis zur feministischen Theologie – und die Kreativität einer Generation veranschaulichen, die sich weigert, passiv zu bleiben.
- Demenzworld hingegen bietet eine digitale Informations- und Unterstützungsgemeinschaft für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen (siehe auch Magazin Nr. 2025/01).
- Zum Abschluss dieses dritten Trios erinnerte Patricia Dubois (Connaissance 3) daran, wie sehr lebenslanges Lernen die kog-

nitive Gesundheit fördert und gleichzeitig die Inklusion und das zivilgesellschaftliche Engagement stärkt.

All dies sind Beispiele für ein innovatives, lernendes und teilhabendes Alter.

Sex kennt keinen Ruhestand

Am Ende des Tages rüttelte die Journalistin und Kolumnistin Martina Chyba die Versammlung auf. Mit Offenheit und Humor zeigte sie, dass Lust und Intimität das Leben bis ins hohe Alter begleiten – und weit darüber hinaus.

Das Schlusswort hatte Barbara Bosshard von queerAltern. Sie betonte, wie wichtig es ist, auch die Lebenswege von LGBTQI+-Personen anzuerkennen und sichere sowie inklusive Räume für ein würdevolles Altern zu schaffen.

Die sechste Fachtagung von GERONTOLOGIE CH bot Einblick in unterschiedliche Lebenswirklichkeiten des Alters. Sie verdeutlichte erneut, wie wichtig es ist, akademische Forschung und berufliche Praxis zu verbinden, um passende Antworten für eine alternde Gesellschaft zu finden. ■



Mehr wissen:

Auf der Webseite
GERONTOLOGIE.CH



Camille-Angelo Aglione

Direktor der Walliser Vereinigung der Alters- und Pflegeheime (AVALEMS).

✉ camille-angelo.aglione@avalems.ch

Den Sozialraum stärken – Heimeintritte hinauszögern

Die Gemeinde Muri bei Bern verbessert mit Unterstützung von GERONTOLOGIE CH und der Designagentur komform die Aufenthaltsqualität im öffentlichen Raum. In acht Schritten.

Text: Patrick Probst

1.

Die Gemeinde Muri bei Bern verabschiedet in Zusammenarbeit mit Fachleuten und dem Seniorenrat ein Altersleitbild. Darin enthalten sind Massnahmen, um die Aufenthaltsqualität für ältere Menschen im öffentlichen Raum zu verbessern. Die Idee dahinter: Je besser sich ältere Menschen im öffentlichen Raum bewegen können, desto länger bleiben sie selbstständig: Der Sozialraum wird gestärkt und Heimeintritte werden hinausgezögert.

2.

Die Gemeinde Muri führt auf der Grundlage des «Checks Altersfreundlichkeit» von GERONTOLOGIE CH eine Umfrage unter der älteren Bevölkerung durch. Darin enthalten sind Fragen zum öffentlichen Raum, zum Beispiel: «Wo befinden sich neuralgische Orte, die verbessert werden könnten?»

3.

Anhand der Antworten führt GERONTOLOGIE CH gemeinsam mit der Agentur komform zwei Begehungen durch. Rund 12 Seniorinnen und Senioren schildern vor Ort ihre Alltagsprobleme im öffentlichen Raum und machen Anregungen, wie man diese beheben könnte. Das Gesagte wird mit Fotos dokumentiert.

4.

Anregungen und Fotos werden in einem Inventar zusammengefasst. Dadurch werden die Probleme aus Sicht der älteren Menschen konkretisiert und veranschaulicht. Das Inventar wird durch visuelle Inspirationen aus anderen Gemeinden ergänzt.

5.

Die Gemeinde priorisiert und finanziert drei Projekte:

- Alterssensible Rundgänge sollen Sehenswürdigkeiten in der Gemeinde sichtbar machen und erschliessen. Dabei ist auf regelmässige Sitzgelegenheiten und Toiletten zu achten, damit auch Menschen mit Gehbeeinträchtigungen die Rundgänge nutzen können.
- Sitzgelegenheiten sollten für ältere Menschen ergonomisch gut nutzbar sein und den Kontakt zwischen den Generationen fördern.
- Verkehrskonflikte zwischen Zufussgehenden und Velofahrenden sind zu entschärfen, um die Sicherheit im öffentlichen Raum zu erhöhen.

6.

komform entwickelt eine Sitzbank zusammen mit dem nationalen Forschungszentrum Swiss Center for Design and Health (SCDH). Seniorinnen und Senioren testen den Prototypen, damit dieser optimiert werden kann. Die Rundgänge werden so geplant und gestaltet, dass die Wegweiser auch bei Sehbeein-

trächtigungen gut sichtbar und lesbar sind. Zur Entschärfung von Verkehrskonflikten schlägt komform eine spielerische Umsetzung vor, um die Velofahrenden auf die Zufussgehenden aufmerksam zu machen.

7.

Die Bevölkerung testet drei verschiedene Sitzbänke und wählt jenen aus, der von komform und SCDH entwickelt wurde. Für die Rundwege montiert der Gemeinde-Werkhof Wegweiser, die auch zu Sitzgelegenheiten und Toiletten führen.

8.

An drei geführten Spaziergängen entlang der Rundwege stellt der Gemeinderat die umgesetzten Projekte der Bevölkerung persönlich vor. Diese Aufmerksamkeit kommt bei den Beteiligten sehr gut an. «Ich freue mich, dass die Gemeinde die ältere Bevölkerung bei diesen Massnahmen einbezogen hat», sagt eine Teilnehmerin. «Auch schätze ich es sehr, dass sich die Personen aus dem Gemeinderat Zeit nehmen, um mit uns älteren Menschen den Kontakt zu pflegen.»

Die Gemeinde plant weitere Anlässe, um die neuen Massnahmen der Bevölkerung vorzustellen. ■



Patrick Probst

ist bei der Agentur komform verantwortlich für das Projekt altersfreundliche Gemeinden.
✉ probst@komform.ch



Verkehrskonflikte auf spielerische Weise entschärfen: «Wildwechsel» macht Velofahrende auf Zufussgehende aufmerksam, der Fussverkehr wird vom Veloverkehr entflochten.

Fotos: zvg

Alterssensible Rundgänge laden zum Spazierengehen ein.



Alterssensible Sitzbänke mit einer erhöhten Sitzfläche und Armlehnen erleichtern das selbstständige Hinsetzen und Aufstehen sowie Gespräche, da man einander zugewandt sitzen kann. Offene Sitzflächen sprechen jüngere Generationen an.



Wie steht es um die digitale Teilhabe im Alter?

In einer Gesellschaft, die zunehmend von digitalen Technologien geprägt ist, rückt diese zentrale Frage in den Fokus: Wie gut sind ältere Menschen auf die digitale Zukunft vorbereitet? Die «Digital-Seniors»-Studie 2025 geht dieser Frage auf den Grund und liefert aktuelle Erkenntnisse.

Text: **Alexander Seifert**

Die Corona-Pandemie hat eindrucksvoll gezeigt, wie unverzichtbar der Zugang zur digitalen Welt geworden ist. Gerade in Zeiten sozialer Distanzierung wurden digitale Dienste zu einem wichtigen Mittel, um den Kontakt zu Familie und Freunden aufrechtzuerhalten. Was damals als Notlösung begann, hat sich längst als grundlegende Voraussetzung für soziale Teilhabe etabliert: Ohne digitale Anbindung bleibt vielen Menschen der Zugang zu gesellschaftlichen, kulturellen und wirtschaftlichen Angeboten verwehrt. Doch wie sieht es mit der Internetnutzung und dem Umgang mit digitalen Technologien bei Menschen ab 65 Jahren in der Schweiz aus? Welche digitalen Kompetenzen bringen sie mit – und welche Fragen oder Bedenken bewegen sie im Zusammenhang mit der fortschreitenden Digitalisierung? Diesen Themen widmet sich die aktuelle «Digital Seniors»-Studie von Pro Senectute Schweiz in Zusammenarbeit mit der Fachhochschule Nordwestschweiz.

Digital unterwegs?

Die Ergebnisse der «Digital-Seniors»-Studie zeichnen ein vielschichtiges Bild der digitalen Realität älterer Menschen in der Schweiz. Informations- und Kommunikationstechnologien werden von dieser Bevölkerungsgruppe zwar zunehmend genutzt, jedoch in sehr unterschiedlichem Ausmass und mit einer teils ambivalenten Haltung gegenüber dieser Technik. Seit 2010 ist der Anteil der Internetnutzenden ab 65 Jahren stark gestiegen. Heute sind 89 Prozent von ihnen online. Gleichzeitig bleibt ein nicht zu unterschätzender Teil von rund 11 Prozent weiterhin offline, darunter vorwiegend Personen ab 80 Jahren. Die Gründe dafür sind vielfältig: die wahrgenommene Komplexität, der fehlende persönliche Nutzen oder die Gewohnheit, klassische Medien zu nutzen.

Zwar sind digitale Grundkompetenzen bei einem grossen Teil der Befragten vorhanden, doch bestehen klare Unterschiede in Bezug auf deren Ausprägung – und

zwar beispielsweise abhängig vom Alter (siehe Abbildung). Besonders deutlich wird dies bei der Intensität der Nutzung: Während einige Menschen die digitalen Möglichkeiten selbstverständlich in ihren Alltag integrieren, halten sich andere zurück. Bei den digitalen Aktivitäten dominieren nach wie vor das Schreiben und Lesen von E-Mails, die Internetrecherche und die Nutzung von Fahrplanauskünften. Zunehmend entdecken die 65- bis 79-Jährigen soziale Medien und das Online-Banking für sich, allerdings deutlich zurückhaltender als die Unter-30-Jährigen.

Das Leben im Alter in einer digitalisierten Welt

Viele Seniorinnen und Senioren wünschen sich eine Balance zwischen digitaler und analoger Welt, wobei Sicherheit und Vertrauen eine zentrale Rolle spielen. Die Einstellungen zum Internet sind dabei gemischt: 36 Prozent der Befragten stehen ihm positiv gegenüber, 53 Prozent ambivalent und 11 Prozent ablehnend. Dabei

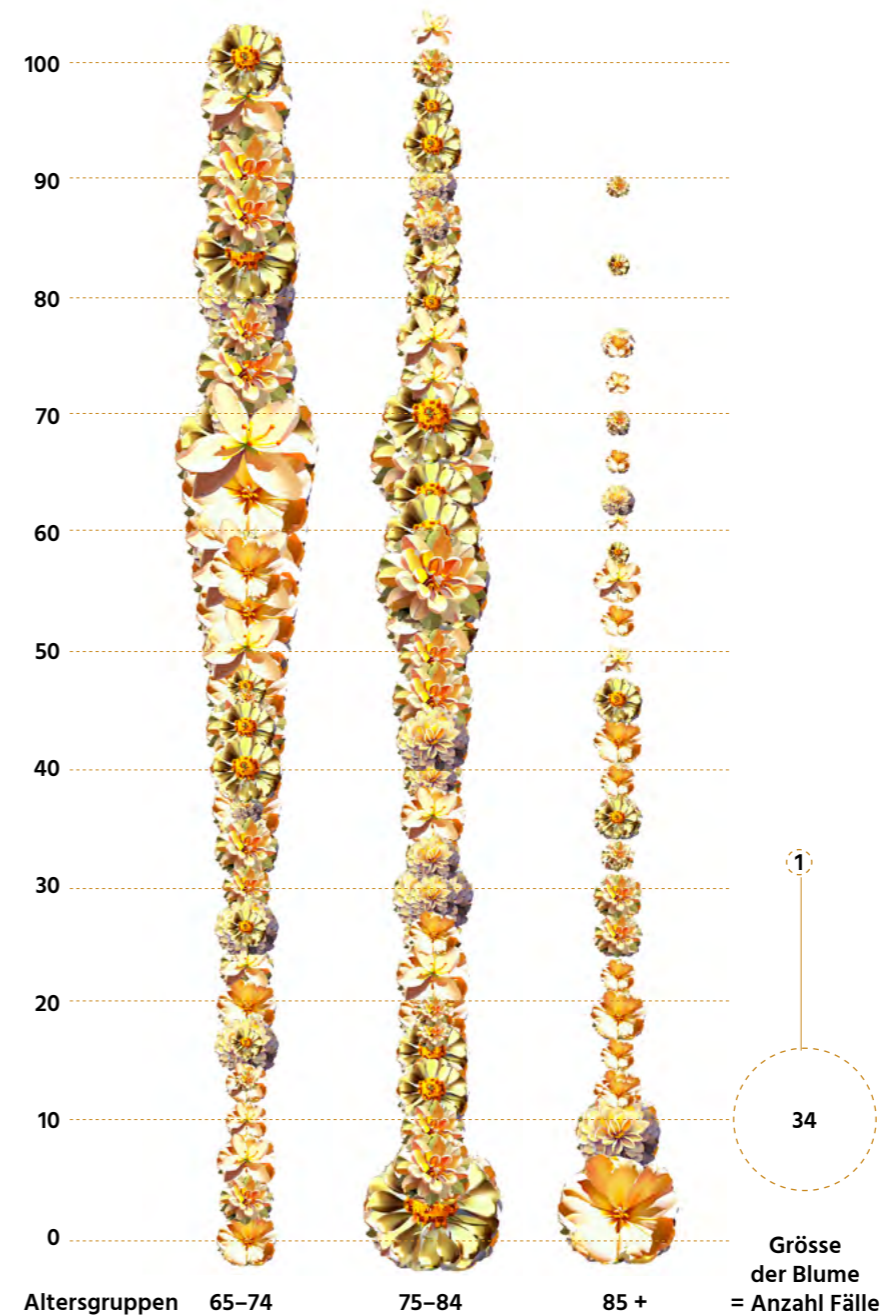
sind jüngere, besser gebildete und digital kompetentere Personen offener für digitale Lösungen. Das Vertrauen in digitale Angebote wächst mit der digitalen Kompetenz. Soziale Ungleichheiten in der Digitalisierung zeigen sich vor allem in Bezug auf die Bildung, das Technikinteresse und das Kompe-

tenzniveau. Ein digitaler Zugang allein reicht heute jedoch nicht mehr aus – entscheidend ist die Fähigkeit, digitale Technologien sinnvoll und sicher zu nutzen.

Vielfältige Wünsche berücksichtigen

Die Digitalisierung verändert unseren Alltag, auch im Alter. Wie die Ergebnisse der Studie jedoch veranschaulichen, ist der Umgang älterer Menschen mit digitalen Technologien sehr vielfältig. Gerade deshalb sind differenzierte, alltagstaugliche und barrierefreie Lösungen gefragt – kombiniert mit einer klaren Haltung: Digitale Teilhabe soll unterstützen, nicht überfordern. Im Mittelpunkt steht nicht der technische Fortschritt allein, sondern der Nutzen für die Menschen. Ältere Menschen sollten selbst entscheiden können, welche digitalen Angebote für sie sinnvoll sind – mit dem Recht auf analoge Alternativen, wo diese notwendig oder gewünscht sind. ■

Digitale Kompetenzen 0–100



Mehr wissen:

Vollständige Studie (Open Access)



Alexander Seifert

Soziologe, Dr. phil., Wissenschaftlicher Mitarbeiter an der Hochschule für Soziale Arbeit, Fachhochschule Nordwestschweiz FHNW

✉ alexander.seifert@fhnw.ch

Mangelernährung lindern oder verhindern

Auch im hohen Alter lohnt sich noch eine Umstellung der Ernährung. Denn eine ausgewogene und bedarfsdeckende Ernährung kann die Lebensqualität verbessern und trägt wesentlich zum Erhalt der körperlichen Funktionalität und somit zur Autonomie bei.

Text: Chantal Coenegracht und Robert Speer

Die Mangelernährung (auch «Malnutrition») bezeichnet einen Zustand, in dem dem Körper wichtige Nährstoffe in unzureichender Menge zugeführt werden. Dazu gehören Eiweiss, Vitamin D, Vitamin B12, Folsäure, Calcium und Eisen. Auch braucht der Körper genügend Flüssigkeit. Die Ursachen von Mangelernährung sind vielfältig: Appetitlosigkeit, Kau- und Schluckstörungen, Krankheiten, Einsamkeit, Trauer, Armut, eingeschränkte Mobilität oder mangelndes Ernährungswissen.

Mangelernährung beeinträchtigt die Gesundheit, Selbstständigkeit und Lebensqualität. Deshalb ist es wichtig, Mangelernährung bereits entgegenzuwirken, bevor sie auftritt.

Unterschätztes Risiko im eigenen Zuhause

Hochaltrige Menschen haben ein erhöhtes Risiko, an Mangelernährung zu leiden – insbesondere, wenn sie noch (teilweise) selbstständig den Haushalt führen. Nicht nur sichtbares Untergewicht ist ein Warnsignal. Auch normal- oder

übergewichtige Personen können zu wenig notwendige Nährstoffe zu sich nehmen.

Hochaltrige Menschen verfügen jedoch über körperliche, soziale und emotionale Ressourcen, um selbst dazu beizutragen, ihr Risiko für Mangelernährung zu verringern. Ein paar Beispiele, wie sich diese Ressourcen stärken lassen:

Praktische Empfehlungen der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung (SGE):

- Regelmässige, abwechslungsreiche Mahlzeiten mit Fokus auf eine bedarfsdeckende Proteinversorgung.
- Vielfalt bei Gemüse, Früchten, Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten und pflanzlichen Ölen.
- Mangelernährung frühzeitig erkennen – etwa durch Gewichtsverlust oder Appetitlosigkeit.
- Einfache Screeningtools helfen, Risikopersonen zu identifizieren.
- Eine Ernährungsberatung bietet Unterstützung im Alltag, besonders bei bestehenden Risiken oder bereits vorliegender Mangelernährung.

- Gemeinsames Kochen kann die Genussfähigkeit fördern und das Essverhalten positiv beeinflussen.
- Die Teilnahme an Mittagstischen, Nachbarschaftsinitiativen oder generationenübergreifenden Projekten steigert das Selbstwertgefühl und die soziale Teilhabe.
- Kochkurse und Schulungen, die individuelle Vorlieben und kulturelle Traditionen berücksichtigen, stärken das Ernährungswissen und erhöhen die Selbstwirksamkeit.

Ein ressourcenorientierter Ansatz schafft die Grundlage für nachhaltige Ernährungssicherheit im Alter.

Kleine Massnahmen, grosse Wirkung Mangelernährung lässt sich bereits durch einfache Alltagsmassnahmen wirksam verhindern oder lindern. Einige Empfehlungen:

- **Kleine, häufige Mahlzeiten:** Anstelle grosser Portionen bieten sich kleine, leicht verdauliche Mahlzeiten an, um den Appetit anzuregen und die Nahrungsaufnahme zu erleichtern.
- **Appetitanregende Elemente:** kräftige Gewürze und Kräu-



Mangelernährung beeinträchtigt die Gesundheit, Selbstständigkeit und Lebensqualität.

Foto: Adobestock

ter, ansprechende Gerüche (z. B. durch Kaffee oder frisches Kochen) und eine ansprechende Optik mit Farbkontrasten.

- **Angenehme Essatmosphäre:** Hektik und Eile wirken sich negativ auf den Appetit aus, eine entspannte Atmosphäre hingegen fördert ihn.
- **Mahlzeitenrituale:** Feste Essenszeiten und Rituale etablieren, um die Mahlzeiten in den Tagesablauf zu integrieren.
- **Ein gemeinsames Essen kann «Wunder» wirken:** Es strukturiert den Tag, fördert Genuss und Kommunikation und wirkt gegen Vereinsamung.
- **Soziale Einbindung:** Seniorinnen und Senioren dazu ermutigen, selbst bei der Essensauswahl und -zubereitung mitzuwirken, um die Selbstständigkeit zu fördern und das Wohlbefinden zu steigern.

Angehörige, NachbarInnen und Freiwillige spielen eine wichtige Rolle bei der Ernährung älterer Menschen. Sie helfen beim Einkaufen und bei der Zubereitung von Mahlzeiten oder organisieren gemeinsame Essen. Sie alle können

dazu beitragen, Mangelernährung vorzubeugen.

Mangelernährung im Alter ist ein unterschätztes Risiko, ihr entgegenzuwirken eine Gemeinschaftsaufgabe. ■

Mehr wissen:

Faktenblätter und Broschüren fassen die Empfehlungen und Informationen rund um das Thema Mangelernährung anschaulich zusammen:



Chantal Coenegracht

ist Ernährungsberaterin und Mitglied des Schweizerischen Verbands für ErnährungsberaterInnen (SVDE).

✉ chantal.coenegracht@breitband.ch

Robert Speer

Dr. phil., ist wissenschaftlicher Mitarbeiter am Klinikum Nürnberg, Klinik für Geriatrie, und Mitglied der Fachgruppe Geriatrie des SVDE.

✉ robert.speer@klinikum-nuernberg.de

Save the Date!

Spotlight-Veranstaltung «Essen im Alter» am 21.5.26 in Bern

Ein interdisziplinärer Nachmittag mit Impulsreferaten zu Ernährung, Genuss und Lebensqualität im Alter.



Am 21. Mai 2026 lädt GERONTOLOGIE CH zur ersten Spotlight-Veranstaltung ein, die sich

ganz dem Thema «Essen im Alter» widmet. Essen ist weit mehr als reine Nahrungsaufnahme – es verbindet Menschen, weckt Erinnerungen und stiftet Lebensqualität. Doch wie verändert sich unser Essverhalten im Alter? Welche Rolle spielen Genuss und gesellschaftliche Teilhabe, wenn sich die Gesundheit, der Appetit oder die Lebensumstände verändern? Expertinnen und Experten beleuchten das Thema aus verschiedensten Blickwinkeln. ■

Ab ins ewige Leben



Die Dezember-Ausgabe 2025 des Schweizer Forschungsmagazins «Horizonte» ist dem Thema

Langlebigkeit gewidmet. Von der Zelle bis zur Gesellschaft nimmt sie das lange Leben unter die Lupe. Wer lebt am längsten? Wie könnte das Leben verlängert werden und was passiert, wenn wir wirklich länger leben? Ab 4. Dezember kann das Magazin kostenlos in Papierform bestellt, online gelesen oder als PDF-Datei heruntergeladen werden. ■

Gut altern – auch in Afrika!

Wie wir gut altern, hängt nicht nur von uns selbst ab, sondern auch von der Kultur und Gesellschaft, in der wir leben. Dies verdeutlicht das Projekt AfricAging.

Text: Paolo Martinelli



Foto: Shutterstock

Wie kann man gut altern? Unterscheiden sich die Wege dorthin je nach Kultur? Verfolgen wir alle das gleiche Ideal eines «erfolgreichen Alterns» oder passen wir unsere Strategien an unseren Lebenskontext an? Wie unterscheiden sich die Vorstellungen vom erfolgreichen Altern in der Schweiz und in Afrika? Mit diesen Fragen hat sich das Projekt AfricAging beschäftigt.

Altern als Ergebnis von individuellen Faktoren

Seit Mitte der 1950er Jahre hat die demografische Alterung Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler dazu veranlasst, sich mit

Projekt AfricAging

Das Projekt entstand aus einer Partnerschaft zwischen der Universität Lausanne, der École Supérieure de Psychologie de Casablanca und der Universität Lomé und wurde in Zusammenarbeit mit Dr. Angélique Roquet, der Hauptverantwortlichen des vom LIVES-Zentrum finanzierten Projekts, und Prof. Daniela Jopp, assoziierte Forscherin und Expertin für interkulturelle Forschung zum erfolgreichen Altern, entwickelt. AfricAging initiierte einen Dialog zwischen den Sichtweisen von Menschen in der Schweiz, Marokko und Togo zum Thema erfolgreiches Altern.

Wegen zum «erfolgreichen Altern» auseinanderzusetzen. Ihre Forschungen und Theorien haben die Bedeutung verschiedener Faktoren aufgezeigt: eine ausgewogene Ernährung, regelmässige körperliche Aktivität und die Pflege sozialer Kontakte zu Familie und befreundeten Personen. Diese Empfehlungen wurden von Institutionen wie der Weltgesundheitsorganisation (WHO) weitgehend übernommen.

Laut WHO werden im Jahr 2050 rund 80 Prozent der älteren Menschen in Ländern mit niedrigen oder mittleren Einkommen leben. Angesichts der Alterung vor allem in diesen Ländern könnte der bisherige aufs Individuum ausgerichtete Ansatz jedoch zu einseitig sein. Es ist davon auszugehen, dass die Lebensbedingungen älterer Menschen, die von spezifischen sozialen und kulturellen Kontexten geprägt sind, ihre Erfahrungen und Vorstellungen vom Altern beeinflussen.

AfricAging stellt eine Erweiterung der Arbeiten von Prof. Daniela Jopp (UNIL) zu kulturellen Unterschieden in Perspektiven auf das erfolgreiche Altern auf Altersrepräsentationen in afrikanischen Ländern dar. Um die kulturellen und sozialen Besonderheiten besser zu verstehen, wurden zwischen Mai und September 2023 insgesamt über 600 Personen in der Schweiz, in Marokko und in Togo zu ihren Vorstellungen zum guten Altern befragt, sowie zu kulturellen Themen wie Spiritualität, Religionsausübung und Grad des Kollektivismus.

In der Schweiz konzentrieren sich Vorstellungen zum guten Altern nach wie vor vor allem auf individuelle Merkmale und

Prozesse. Gutes Altern entspricht einem idealen Altern, das von Selbstentfaltung, Begeisterung und Autonomie geprägt ist. Um diesen Zustand zu erreichen, betonen die Befragten, wie wichtig es ist, seine Gesundheit durch körperliche Aktivitäten, Freizeitbeschäftigungen, soziale Kontakte und Reisen aktiv zu erhalten. Positive Emotionen spielen ebenfalls eine wichtige Rolle und werden mit familiärer Unterstützung und dem Verhältnis zu den Enkelkindern in Verbindung gebracht.

Die Kultur ist ein soziales Heilmittel

Diese positiven Emotionen nehmen kulturell unterschiedliche Formen an. So ist aus marokkanischer Sicht erfolgreiches Altern beispielsweise eng mit innerem Frieden verbunden, der durch Spiritualität, religiöse Praxis und Moral des Einzelnen genährt wird. In Togo beschränkt sich die kulturelle Dimension nicht darauf, dem erfolgreichen Altern einen Sinn zu geben, sondern sie beeinflusst auch die Art und Weise, wie man sich im Laufe des Lebens darauf vorbereitet. In einem Land, in dem der Zugang zur Gesundheitsversorgung nach wie vor eine Herausforderung darstellt und die meisten Menschen keine Rente beziehen, dienen kulturelle Normen als wirkungsvolle Strategien zur Altersvorsorge.

Die Befragten aus Togo betonten, wie wichtig es sei, gesund zu bleiben und Geld zu sparen, um im Alter nicht auf staatliche Strukturen angewiesen zu sein. Sie betrachten die lebenslange Unterstützung durch Kinder und Familie als grundlegend: Im Gegenzug garantieren diese Bindungen, dass



Der Autor im Gespräch mit Angehörigen aus Togo.

Foto: zvg

man im Alter von Menschen umgeben und unterstützt wird – eine wesentliche Voraussetzung für ein gutes Altern.

Das Projekt AfricAging eröffnet neue Perspektiven für die Erforschung und Förderung des erfolgreichen Alterns in Ländern, in denen die demografische Alterung noch in den Anfängen steckt. Es zeigt sich, dass erfolgreiches Altern nicht nur von den Verhaltensweisen im fortgeschrittenen Alter abhängt, sondern ein Prozess ist, auf den man sich ein Leben lang vorbereitet – unter Berücksichtigung der jeweiligen Realitäten und Besonderheiten des kulturellen Kontextes. ■



Mehr wissen:

Die Masterarbeit ist online verfügbar. (fr)



Paolo Martinelli

ist Doktorand der Psychologie an der Universität Lausanne, Verfasser des Projekts AfricAging und als solcher Gewinner des zweiten Preises des Prix GERONTOLOGIE CH 2025.

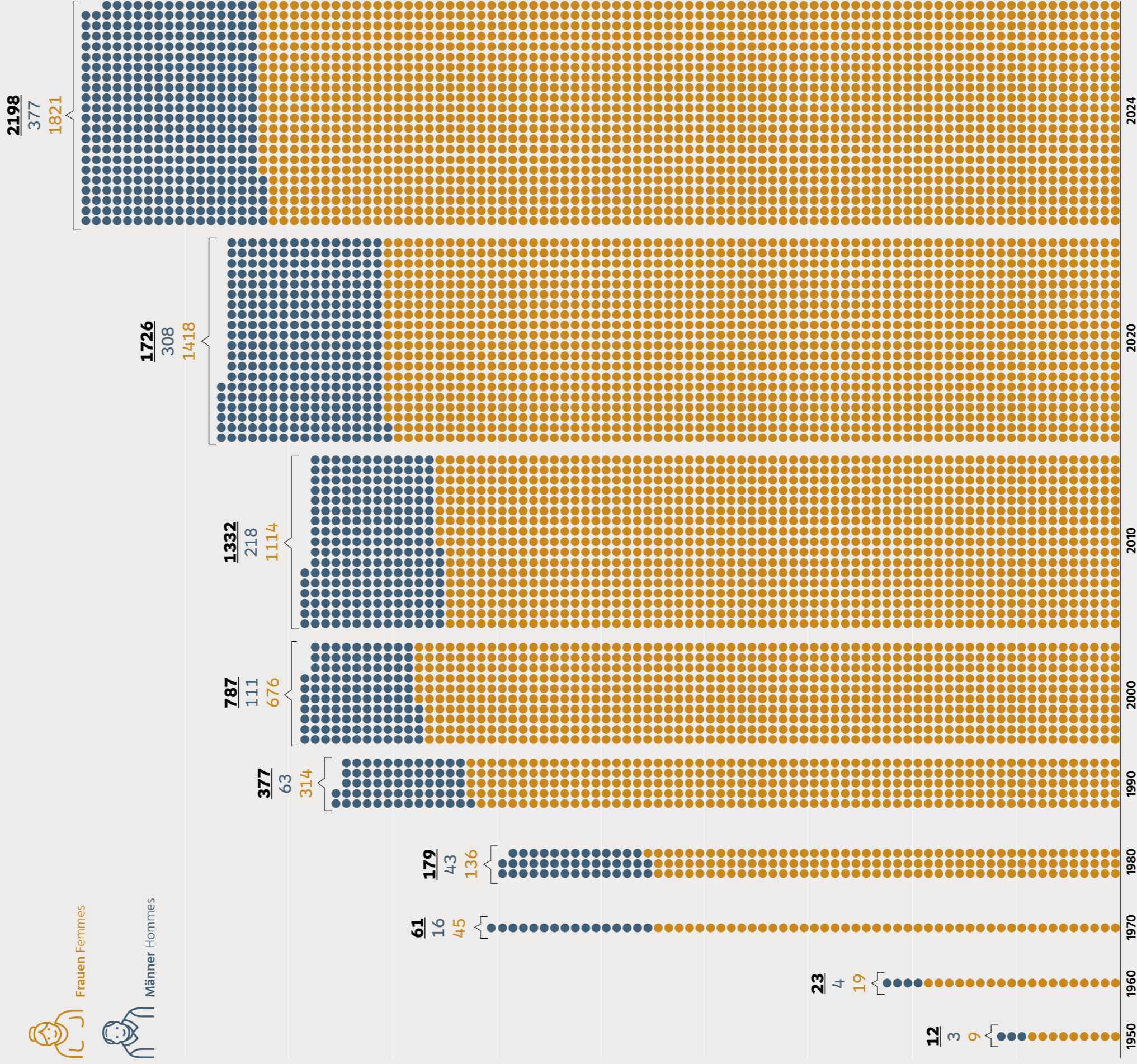
✉ paolo.martinelli@unil.ch

Anzahl Hundertjähriger und Älterer nach Geschlecht

Nombre de centenaires selon le sexe

Die Zahl der Hundertjährigen in der Schweiz steigt von Jahrzehnt zu Jahrzehnt beträchtlich und spiegelt damit die allgemein steigende Lebenserwartung wider. Die Anteile der Geschlechter sind relativ konstant geblieben. So schwankt der Anteil der hundertjährigen Männer seit 1990 zwischen 14 Prozent im Jahr 2000 und 18 Prozent im Jahr 2024.

En Suisse, le nombre de centenaires affiche une croissance marquée d'une décennie à l'autre, à l'image de l'allongement général de l'espérance de vie. La répartition entre les sexes est relativement stable depuis 1990, la proportion d'hommes parmi les centenaires se situant entre 14% en l'année 2000 et 18% en 2024.



Frauen Femmes



Männer Hommes



Quelle:
© BFS - VZ STATPOP



Source:
© OFS - RFP, STATPOP