

**Zeitschrift:** Alter & Zukunft : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich  
**Band:** 8 (2000)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Interview mit Prof. Dr. François Höpflinger : unterstützend ist, mit Freundinnen im Gespräch zu bleiben!  
**Autor:** Schwizer, Viviane / Höpflinger, François  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-818352>

### **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:** 29.03.2025

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

Interview mit Prof. Dr. François Höpflinger

## Unterstützend ist, mit Freundinnen im Gespräch zu bleiben!

**Beeinträchtigungen und Krankheiten nehmen mit steigenden Lebensjahren zu. Da Frauen immer noch älter als Männer werden, sind auch ihre gesundheitlichen Risiken grösser. Wie sollen Frauen mit dieser Prognose umgehen? «ALTER&zukunft» befragte dazu Professor François Höpflinger (vgl. auch seine Ausführungen im Hauptartikel).**

\* Viviane Schwizer

**Herr Prof. Höpflinger, weil Frauen älter werden, weisen sie ein höheres Risiko aus, dement zu werden, zu vereinsamen oder dereinst einmal an den Altersbeschwerden – etwa Herzinsuffizienz, Osteoporose, Gelenkbeschwerden, Seh- oder Hörbehinderungen – zu leiden. Kann dieser düsteren Prognose auf irgendeine Art präventiv entgegengesteuert werden?**

Die Prognose ist nur teilweise düster. Frauen bleiben auch vielfach länger gesund als Männer. Dennoch ist es wahr, dass Frauen von den Risiken eines hohen Alters stärker betroffen sein können. Frauen, die schon in früheren Lebensphasen vielfältige soziale Kontakte – mit anderen Frauen – pflegten, vereinsamen auch im Alter weniger. Viele körperliche Behinderungen lassen sich daneben zumindest verringern. Darauf weist eine neue Studie hin, in der betagte Menschen durch gezielte präventive Hausbesuche betreut wurden. Damit konnten auch im hohen Alter viele Behinderungen vermieden werden. Und tatsächlich zeigen heutzutage Frauen im allgemeinen ein höheres Gesundheitsbewusstsein als Männer. Damit ist die Hoffnung durchaus gegeben, dass Frauen künftig noch länger gesund, bzw. aktiv bleiben können.

**Was raten Sie also?**

Aufgrund von Knochenbrüchigkeit sind Frauen besonders von Frakturen gefährdet. Stürze sind bei betagten Frauen ein häufiges Risiko. Und hier zeigt sich, dass schon einfache Präventionsmittel wirksam sein können. Dazu gehören z.B. rutschfeste Matten in Badezimmern. Aber auch regelmässige Gleichgewichtsübungen können viel verhindern. Gedächtnistraining beispielsweise kann auch im hohen Alter dazu beitragen, geistige Abbauprozesse zu



Prof. Dr. François Höpflinger

verlangsamen. Hörbehinderungen werden heute durch Hörgeräte vielfach gut kompensiert, und eine angepasste Ernährung vermag Gelenkbeschwerden abzuschwächen.

**Worauf legen Sie besonders grossen Wert?**

Eine aktive und gesundheitsbewusste Lebensgestaltung, aber auch die Pflege guter sozialer Kontakte in allen Lebensphasen wirken sich allgemein günstig auf das Alter aus. Und tatsächlich zeigen Interviews, dass viele Frauen auch im höheren Lebensalter neue Energien schöpfen. Speziell die neuen Frauengenerationen werden – wie entsprechende Forschungsergebnisse zeigen – mit steigendem Alter selbstbewusster. Und wer in jünge-

ren Jahren sein Leben aktiv gestaltet, hat auch im Alter mehr Möglichkeiten, dieses trotz körperlicher Einschränkungen autonom zu bestreiten. Gute soziale Kontakte mit anderen Frauen erhöhen das Wohlbefinden und die gegenseitige Unterstützung.

**Auch das psychische Wohlbefinden ist laut ihren Ausführungen bei Frauen häufig schlechter als bei Männern. Worauf führen Sie diese Tatsache zurück?**

Frauen geben einerseits häufiger zu, dass sie sich schlecht fühlen. Andererseits – und dies ist der wichtigere Punkt – sind Frauen deutlich häufiger Doppelbelastungen ausgesetzt. So ist es heute nicht selten, dass Frauen sich gleichzeitig um Kinder und betagte Eltern zu kümmern haben, und die Pensionierung des Ehemannes muss oft von der Ehefrau bewältigt werden. Generell zeigt sich, dass Lebenskrisen der Männer häufig von den Frauen gelöst werden. In vielen Fällen erfahren ältere Frauen auch im AHV-Alter keine «Pensionierung», da sie weiterhin für Hausarbeit verantwortlich sind. Unverheiratete Frauen ihrerseits sind im Alter weiterhin einem höheren Armutsrisiko ausgesetzt als ihre gleichaltrigen verheirateten Kolleginnen.

**Gibt es auch hier hilfreiche Ideen, welche die Situation in schwierigen Zeiten verbessern könnten?**

Schwierige Situationen und Probleme lassen sich besser bewältigen, wenn «frau» sie mit Freundinnen besprechen kann. Verwitwung im Alter – ein häufiges Frauenschicksal – lässt sich besser bestehen, wenn entsprechende soziale Unterstützung vorliegt. Das Vorhandensein zumindest einer Vertrauensperson ist im Alter entscheidend. In Fällen von körperlichen Behinderungen – etwa Gehproblemen – ist eine gut ausgebaute ambulante Altershilfe (Haushilfe, Spitex) entscheidend. Viele hochbetagte Frauen sind bei ausgebautem Hilfsnetz – etwa Hilfe beim Einkaufen, bei kleinen Wohnungsreparaturen – durchaus weiter in der Lage, ein selbständiges Leben in ihrem Haushalt zu führen.

**Frauen pflegen die Beziehungen zu Kindern und Verwandten der gleichaltrigen Generation im allgemeinen intensiver als Männer. Besteht vielleicht gerade darin eine gute Chance, psychisch und physisch gesünder zu bleiben?**

Viele Frauen haben auch im Alter gute Kontakte zu ihren (erwachsenen) Kindern, und alle in den letzten Jahren durchgeführten Studien zeigen, dass Frauen diese Kontakte besser pflegen als Männer. Gleichzeitig wird deutlich, dass sich die Kontakte zwischen den Generationen eher verbessert als verschlechtert haben, und von einem «Zerfall familialer Solidarität» kann nicht die Rede sein. Wichtig oder sogar entscheidend ist jedoch ein Muster der Beziehung, das mit dem Stichwort «Intimität auf Abstand» gekennzeichnet wird: gut Beziehungen etwa zu den Töchtern und Söhnen, aber Betonung der eigenen Selbstständigkeit. Zusammenleben mit den eigenen Kindern unter dem gleichen Dach ist wenig beliebt.

**Falls Frauen trotzdem pflegebedürftig werden, setzen Sie auf eine «Feminisierung der Altenpflege». Was meinen Sie damit?**

Das Wort «Feminisierung der Alterspflege» spricht zwei Feststellungen an: Zum einen ist die Mehrheit der pflegebedürftigen Betagten weiblich. Zum anderen ist das Pflegepersonal ebenfalls mehrheitlich weiblich, was auch dazu beiträgt, dass Pflegeberufe lohnmässig zu tief eingestuft werden. Ein vermehrter Einbezug von Männern in Pflegeberufe wäre wünschenswert, ist jedoch gegenwärtig kaum festzustellen.

**Wenn es Frauen nicht ganz bis zum Ende hin möglich ist, gesund zu bleiben, stellt sich die Frage nach Sinn und Lebensqualität in kranken Tagen. Wie kann die Suche nach Sinn und – wenn erwünscht – nach Spiritualität im Sinne der Frauen unterstützt werden?**

Sinn und Spiritualität – wer diese Fragen in jüngeren Lebensjahren nicht stellt, wird auch im Alter damit Mühe haben. Ob je-

mand sein Leben als sinnvoll ansieht, ist unabhängig vom Alter. Wer sein Leben als Teil eines «grösseren Ganzes» betrachtet, hat jedoch auch im Alter weniger Mühe, auch schwierige Situationen oder Krankheit zu erleben. Frauen sind im allgemeinen religiöser und spiritueller ausgerichtet als Männer, was dazu beiträgt, dass Männer im Alter mehr Probleme mit dem Lebenssinn haben – und Selbstmord im Alter ist bei Männern deutlich häufiger als bei Frauen!

**Was bedeutet für Sie Lebensqualität in kranken Tagen?**

Das Wohlbefinden im hohen Alter hängt eng mit der Zufriedenheit mit dem bisherigen Leben zusammen. Kranke alte Menschen sind vor allem dann unglücklich, wenn sie noch unbewältigte Probleme und Konflikte von früher mit sich schleppen. Die Aufarbeitung der bisherigen Lebensgeschichte ist ein zentraler Teil gerade der letzten Phase des Lebens.

Lebensqualität im hohen Alter – mit Beschwerden – hängt zudem auch davon ab, ob sich Menschen auch an «kleinen Dingen» erfreuen können. Gelassenheit und eine optimistische Lebenseinstellung erweisen sich speziell im hohen Alter als zentral.

**Sie sind zwar ein Mann. Die Frage sei trotzdem erlaubt: Wie möchten Sie selber einmal am liebsten alt werden?**

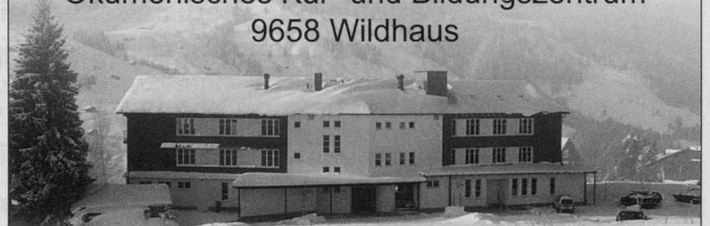
Dies ist eine schwierige Frage, da wir – und ich mit eingeschlossen – weniger gelernt haben, das Alter zu akzeptieren als möglichst lange «jung zu bleiben». Ideal wäre es, auch im hohen Alter in einer anregenden Umwelt zu leben, und deshalb möchte ich im Alter lieber mitten in einer Stadt leben als auf dem Land.

**Herr Prof. Höpfinger, vielen Dank für das Gespräch.**

\* Viviane Schwizer, Horgen, ist freischaffende Journalistin.

# Sunnehus

Ökumenisches Kur- und Bildungszentrum  
9658 Wildhaus



## Dem Leben Raum geben

Im Sunnehus steht der Mensch im Zentrum. In einer Atmosphäre des Geborgenseins, menschlicher Beziehung und fachlicher Betreuung finden Sie ein ganzheitliches Therapieangebot, das sich nach den individuellen Bedürfnissen der Menschen richtet.

- ◆ Klassische, komplementäre und spagyrische Medizinanwendungen
- ◆ Einbezug von Sinn- und Seinsfragen
- ◆ Atem- und Empfindungsübungen
- ◆ Massagen, Wickel, Sprudelbäder, Finarium
- ◆ Kreative Entfaltungsmöglichkeiten
- ◆ Familiäre Atmosphäre in ruhiger Umgebung
- ◆ Bio-Vollwertküche mit KNOSPE-Zertifikat
- ◆ Sonnenterrasse mit herrlicher Aussicht

Telefon: 071 998 55 55 <http://www.sunnehus.org>