



Beweglich bis ins hohe Alter: Seniorenturner in Kilchberg ZH

FOTO: PATRICK GUTENBERG

Schweizer am längsten fit

Sie leben über 70 Jahre ohne Einschränkung ihrer Aktivität – Spitzenwert in Europa

VON PETRA WESSALOWSK

ZÜRICH In der Schweiz sind die Chancen, im Alter ohne grosse Einschränkungen seine Pensionierung zu geniessen, europaweit am besten. Im Schnitt sind Männer bis 63 Jahre und Frauen bis 64 Jahre gesund (siehe Grafik). Bis zum Alter von 71 Jahren leben Männer ohne Einschränkung ihrer Aktivität, bei Frauen sind es 72 Jahre. Bei deutschen Frauen sind es sieben, bei Polinnen gar elf Jahre weniger.

Das zeigt eine der SonntagsZeitung vorliegende, eben veröffentlichte Studie Carol Jagers vom

Institut für Alter und Gesundheit der englischen Universität Newcastle. Sie hat die Unterschiede der Gesundheitserwartung im Alter in europäischen Ländern verglichen.

Die durchschnittliche Lebenserwartung französischer Frauen ist zwar mit 86 Jahren europaweit am höchsten; gesund sind sie aber nur bis kurz vor ihrem 60. Geburtstag. Schlecht schneiden Polen und Tschechien ab, wo die Männer rund 75-jährig werden, jedoch nur bis Mitte 50 gesund sind.

«Einen entscheidenden Einfluss auf die Gesundheit hat neben der medizinischen Versorgung auch die wirtschaftliche Absicherung», sagt Altersforscher François Höpflinger. Auch sei die Lebensqualität in der Schweiz sehr hoch. Das zeige sich nicht nur am Wohlstand, sondern auch bei der Lebenszufriedenheit, wo die Schweiz Spitzenwerte erreicht.

Carlo Conti, Vizepräsident der Gesundheitsdirektorenkonferenz, betont, dass unser Gesundheitssystem zwar teuer sei, aber auch zu guten Ergebnissen führe. «Die Bevölkerung hat hier unabhängig

vom Einkommen grundsätzlich einen guten Zugang zur medizinischen Versorgung.»

Dank Spitex leben die Schweizer länger unabhängig

Einen weiteren wichtigen Faktor nennt Pasqualina Perrig-Chiello, Professorin für Entwicklungspsychologie an der Universität Bern, die das Nationale Forschungsprogramm «Kindheit, Jugend und Generationenbeziehungen im gesellschaftlichen Wandel» präsidiert: «Die Schweiz hat eines der besten ambulanten Pflegesysteme in Europa. Die Spitex spielt eine grosse Rolle und verzögert den Aufenthalt in einem Pflegeheim.» Beim guten Abschneiden der Schweiz dürfe nicht vergessen werden, dass andere europäische Länder stärker unter dem Zweiten Weltkrieg gelitten hätten.

Für die Sozialpolitikerin Bea Heim zeigen die Zahlen ein verzerrtes Bild. «Die Schweiz hat über Jahrzehnte über das Saison-

nierstatut einen Teil der Arbeitslosigkeit exportiert und damit gleichzeitig auch jene Menschen, die erhöhte gesundheitliche Risiken hatten.» Ausserdem würden die sozialen Unterschiede nicht berücksichtigt. Ein ungelerner Arbeiter sterbe fünf Jahre früher als ein Akademiker. Heim geht zudem davon aus, dass der psychischen Gesundheit zu wenig Beachtung geschenkt worden ist: «Die Schweiz hat die höchste Suizidrate bei älteren Menschen.»

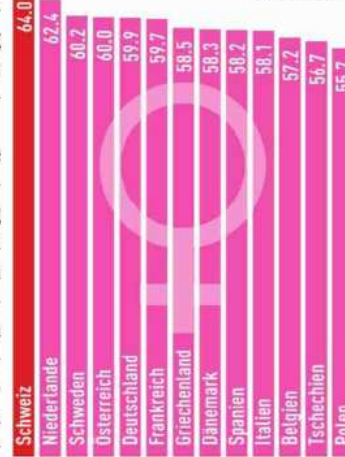
Entgegen der neuen Studie sieht die Zukunft der heute 40- bis 50-Jährigen keineswegs rosig aus. Stress und Ausgebranntsein sind laut Pasqualina Perrig ein grosses und immer noch unterschätztes Problem. «Da braut sich etwas zusammen.» In dieser Altersgruppe sei das Risiko für Depressionen am höchsten. «Doch psychische und körperliche Gesundheit gehen Hand in Hand.»

Die Kehrseite der Langlebigkeit, selbst bei guter Gesundheit:

Laut Höpflinger stösst gerade bei Demenz die Prävention an Grenzen. «Wenn Menschen länger körperlich gesund sind, können sie im Alter allerdings auch länger demenzkrank sein.»

Auch am längsten gesund

Anzahl Lebensjahre ohne Krankheit bei Frauen (Durchschnitt)



Soz. Hwui; Quelle: SHARE