

**Ratgeber**

**Gut altern**

**Gut altern:  
Lange leben  
bei guter  
Gesundheit**

Worin liegt das Glück des Älterwerdens – und was können wir selbst dafür tun? Hier finden Sie spannende Infos und wertvolle Tipps.

Für weitere Inhalte besuchen Sie unsere digitalen Kanäle.



Blog  
➔ [helsana.ch/blog](https://helsana.ch/blog)



Newsletter  
➔ [helsana.ch/abonnieren](https://helsana.ch/abonnieren)

## Social Media

➔ [instagram.com/helsana.ch](https://www.instagram.com/helsana.ch)  
➔ [facebook.com/helsana.ch](https://www.facebook.com/helsana.ch)

## Gesundheitsberatung von Helsana

Unsere Gesundheitsberatung steht allen Helsana-Zusatzversicherten kostenlos zur Verfügung. Ob zu Ernährung, Bewegung oder zum Umgang mit einer erhaltenen Diagnose – bei uns erhalten Sie fundierte und auf Sie zugeschnittene Antworten auf Ihre Gesundheitsfragen.

➔ [helsana.ch/gesundheitsberatung](https://helsana.ch/gesundheitsberatung)

☎ 058 340 15 69

Mit Ihrem Anruf erklären Sie sich mit den Nutzungs- und Datenschutzbestimmungen der Helsana-Gesundheitsberatung einverstanden.

# Inhalt

## WISSEN

### 4 Facts & Figures

Überraschende Tatsachen

### 6 Hat das Alter ein Imageproblem?

Unsere Altersbilder sitzen tief

### 8 Wie wir altern

Ein komplexer biologischer Prozess

### 12 Die Schlüssel zum langen Leben

Acht wichtige Faktoren

### 16 So altert die Schweiz

Blick in die Statistik

### 20 «Boomer mischen den Wohnungsmarkt auf»

Expertinnen-Interview über neue Ansprüche beim Wohnen

### 24 Ansichten zum Alter

Vom Älterwerden und Jungbleiben

## TIPPS

### 34 Wie fit sind Sie?

Vier einfache Selbsttests

### 36 Check-ups

Diese Vorsorgeuntersuchungen machen Sinn

### 40 Was, wenn ...?

Antworten auf Fragen zum Leben im Alter

### 44 Wie altern wir gut?

25 Tipps für Ihren Alltag

### 52 Fit im Kopf

Aktiv gegen den Abbau

### 60 Wahr oder falsch?

Altersmythen im Fakten-Check

## ERFAHRUNGEN

### 18 Wohnen im Alter

Leben im Mehrgenerationenhaus

### 38 Veränderter Lebensstil

Bessere Blutzuckerwerte dank Bewegung und gesunder Ernährung

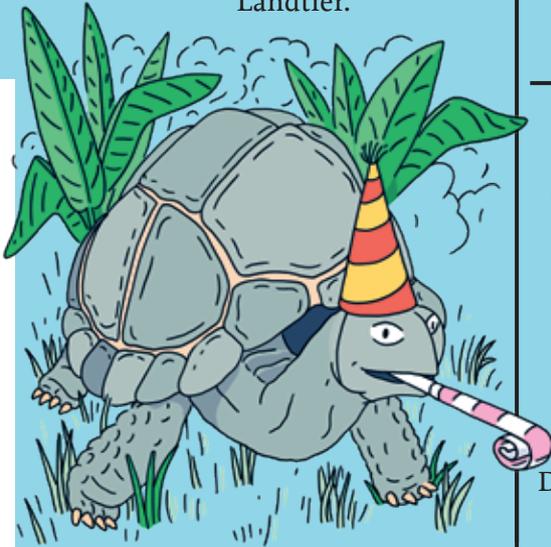
### 56 Anspruchsvolle Pflege

Eine Angehörige erzählt

## Facts & Figures

### Opa mit Panzer

Die Riesenschildkröte Jonathan, auf der Insel St. Helena im Südatlantik zu Hause, feiert dieses Jahr ihren 193. Geburtstag. Sie ist vermutlich das älteste lebende Landtier.



### Gefühlssache

Die meisten Menschen fühlen sich im Schnitt um etwa ein Zehntel jünger, als sie sind, ergab eine deutsche Studie. Dieser Effekt der subjektiven Verjüngung nimmt mit jeder Generation zu.

### Das wächst noch

Mit dem Alter nimmt die Körpergröße ab. Ohren, Nase und Füsse werden hingegen noch etwas grösser.



### Teurer Jungbrunnen

Der Unternehmer Bryan Johnson möchte nicht altern. Dafür investiert er jährlich rund zwei Millionen Dollar.

### 122 Jahre

So lange lebte die Französin Jeanne Calment. Sie gilt als ältester Mensch, dessen Alter verlässlich dokumentiert wurde.



### Altbewährt

In Sparta, der Militärmacht im antiken Griechenland, entschied der Ältestenrat über die Gesetze. Erst ab 60 Jahren wurde man aufgenommen. Auch die Römer hatten einen Ältestenrat: den Senat.

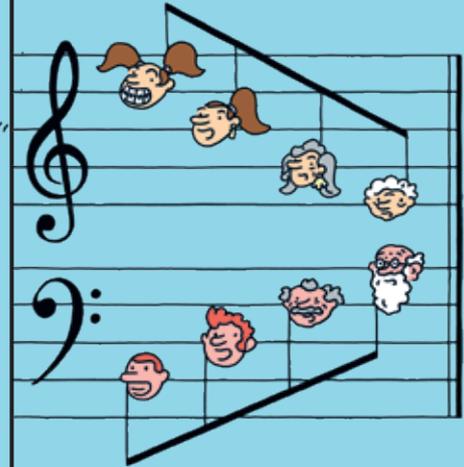


### Zeit für Sport

Sport verlängert das Leben. Besonders förderlich sind die Sportarten Tennis, Badminton, Fussball, Radfahren, Schwimmen und Joggen. Das zeigt eine dänische Studie.

### Tonwechsel

Männer bekommen mit dem Alter eine höhere Stimme, während die Stimmlage bei Frauen tiefer wird.



### Altersschübe

Wir altern nicht nur stetig, sondern auch in vier markanten Schüben: mit 34, 44, 60 und 78 Jahren, so verschiedene Studien.

### Forever Young

Den Song schrieb Bob Dylan 1973 mit 32 Jahren für seinen Sohn Jesse: «May your heart always be joyful. May your song always be sung. And may you stay forever young.»



# Wie wir altern

Wenn wir altern, verändern sich im Körper verschiedene Prozesse. Ein Überblick.

Altern ist kein linearer Prozess, wie lange angenommen. Forschende haben herausgefunden: Der Mensch altert in Schüben. Dabei passt sich der Körper an die entstandenen Schäden und Veränderungen an. Macht er das nicht, kann es zu chronischen und altersbedingten Krankheiten kommen, wie Diabetes Typ 2, Krebs und Demenz.

Ständig entstehen zufällige Schäden an Erbgut, Zellen und Gewebe. Unser Körper repariert diese laufend, denn er will seinen besten Zustand erhalten. Zumindest bis er im fortpflanzungsfähigen Alter ist. Danach lässt dieser evolutionäre Druck nach, und der Körper erkennt und behebt die Schäden weniger konsequent. Sie häufen sich an und führen dazu, dass bestimmte Prozesse nicht mehr richtig ausgeführt werden. Glücklicherweise sind wir dieser Entwicklung nicht gänzlich ausgeliefert. Bis zu einem gewissen Punkt können wir sie mit einem gesunden Lebensstil selbst positiv beeinflussen.



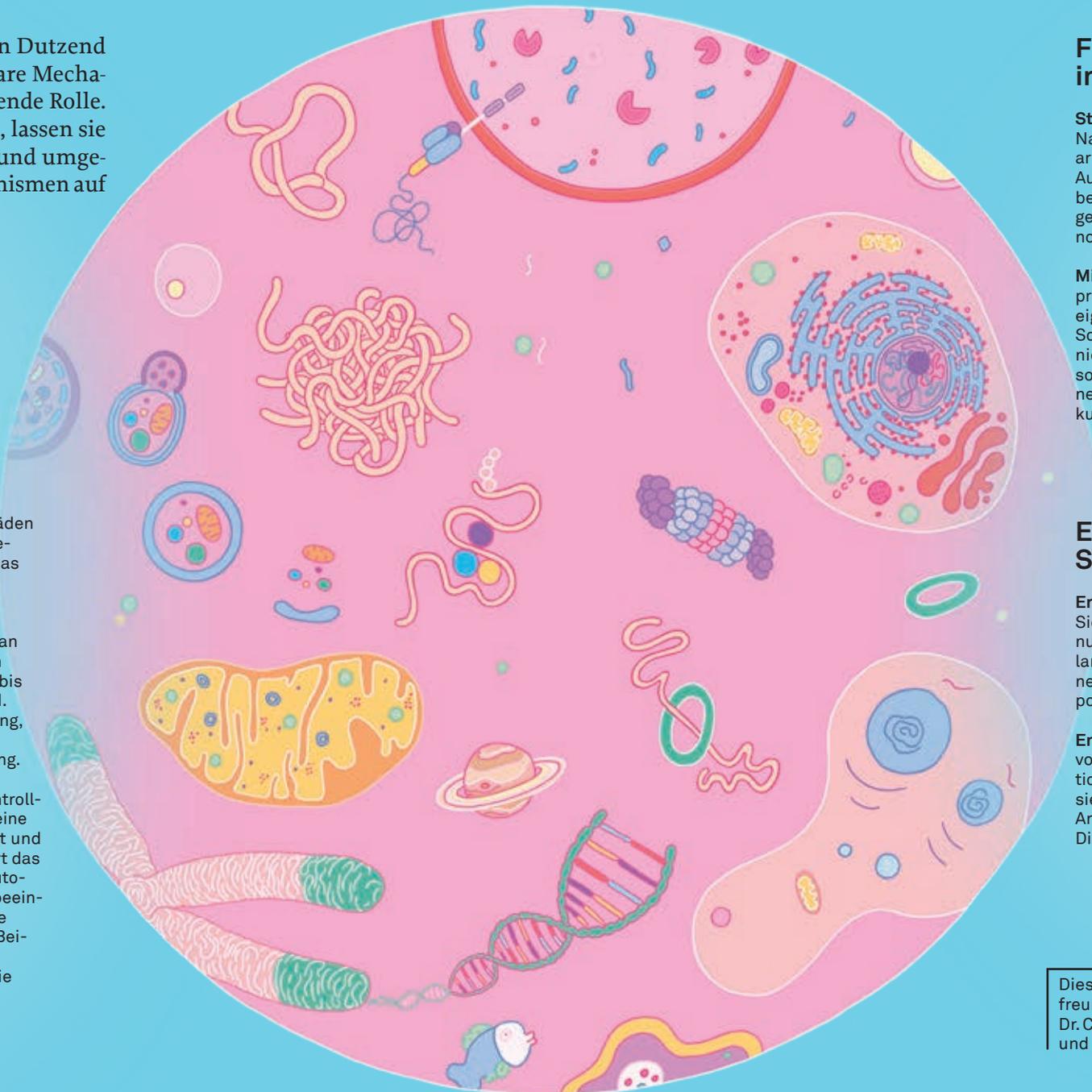
Beim Altern spielen ein Dutzend zelluläre und molekulare Mechanismen eine entscheidende Rolle. Verschlechtern sie sich, lassen sie uns schneller altern – und umgekehrt. Wichtige Mechanismen auf einen Blick.

## Schäden auf Zellebene

**DNA:** Sammeln sich hier Schäden an, wird unsere gesamte genetische Information instabil. Das begünstigt Krebs und andere altersbedingte Krankheiten.

**Telomere:** Die Schutzkappen an den Enden der Chromosomen nutzen sich mit der Zeit ab – bis die Zelle teilungsunfähig wird. Rauchen, ungesunde Ernährung, Stress, Bewegungsmangel beschleunigen diese Abnutzung.

**Proteostase:** Das Protein-Kontrollsystem sorgt dafür, dass Proteine richtig hergestellt, verwendet und abgebaut werden. Dazu gehört das Recyclingsystem der Zelle (Autophagie). Sind diese Systeme beeinträchtigt, verklumpen defekte Proteine und schädigen zum Beispiel Nervenzellen im Gehirn. Die Folge sind Krankheiten wie Alzheimer oder Parkinson.



## Funktionsverlust im Alter

**Stoffwechsel:** Nährstoffe aus der Nahrung werden schlechter verarbeitet. Medikamente können die Aufnahmefähigkeit weiter negativ beeinflussen. Dazu werden Hunger und Sättigung gestört wahrgenommen.

**Mitochondrien:** Die Energieproduzenten der Zellen haben eine eigene DNA. Angesammelte Schäden an dieser DNA scheinen nicht nur bei der Alterung, sondern auch bei der Entstehung neurodegenerativer Erkrankungen eine Rolle zu spielen.

## Effekte auf andere Systeme

**Erschöpfte Stammzellen:** Sie teilen und regenerieren sich nur noch schlecht. Wunden heilen langsamer, und es können degenerative Erkrankungen wie Osteoporose und Arthrose entstehen.

**Entzündungen:** Sie haben eine vorübergehend schützende Funktion. Bleibt die Entzündung, wird sie chronisch. Daraus können sich Arteriosklerose, Adipositas und Diabetes Typ 2 entwickeln.

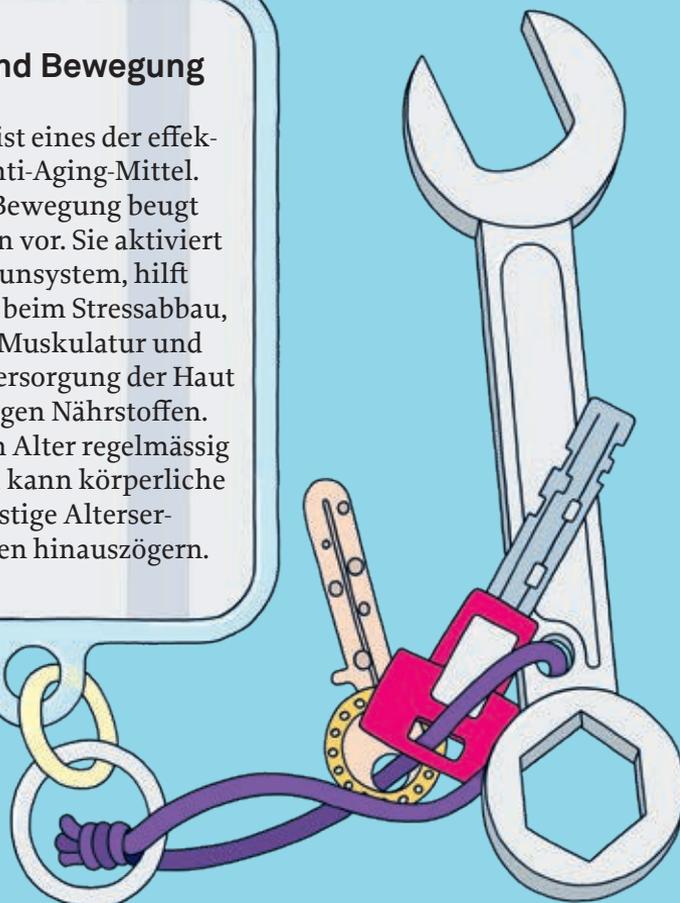
Dieser Artikel entstand unter freundlicher Mitwirkung von Dr. Collin Ewald, Molekularbiologe und Dozent an der ETH Zürich.

# Die Schlüssel zum langen Leben

Ein gesunder Lebensstil hilft, länger zu leben. Folgende Faktoren tragen nachweislich zu einer längeren Lebenserwartung bei.

## Genügend Bewegung

Bewegung ist eines der effektivsten Anti-Aging-Mittel. Tägliche Bewegung beugt Krankheiten vor. Sie aktiviert das Immunsystem, hilft dem Körper beim Stressabbau, stärkt die Muskulatur und fördert die Versorgung der Haut mit wichtigen Nährstoffen. Wer auch im Alter regelmässig Sport treibt, kann körperliche und geistige Alterserscheinungen hinauszögern.



## Soziale Bindungen

Menschen mit guten sozialen Beziehungen sind gesünder und zufriedener mit ihrem Leben als Menschen, die sich zurückziehen. Wer in die Familie eingebunden ist oder sich regelmässig mit Freundinnen und Freunden trifft, bleibt geistig fit, fühlt sich als Teil der Gemeinschaft – und hat eine gute Chance, länger zu leben.



## Gesunde Ernährung

Was und wie wir essen, beeinflusst den Alterungsprozess. Eine Ernährung, die reich ist an pflanzlichen Lebensmitteln, enthält in der Regel auch viele wertvolle Nährstoffe wie Nahrungsfasern, sekundäre Pflanzenstoffe sowie Mikronährstoffe. Diese Nährstoffe wirken sich positiv auf den Körper aus. Sie verringern entzündliche Vorgänge im Körper, halten das Darmmikrobiom im Gleichgewicht und beugen Herz-Kreislauferkrankungen vor.

## Gute Stressbewältigung

Bewegung, Entspannung und ein regelmässiger Ausgleich helfen, Stress abzubauen und so der Gesundheit Gutes zu tun. Denn dauerhafter negativer Stress kann etwa zu chronischen Entzündungen führen. Diese schädigen die Gefässe und erhöhen so den Blutdruck.



WISSEN

WISSEN

## Ausreichend Schlaf

Guter und regelmässiger Schlaf ist für unsere körperliche und mentale Gesundheit elementar. Während der Nachtruhe erholt sich der Körper. Das Immunsystem wird gestärkt. Stoffwechselprozesse wie der Fett- und Zuckerverstoffwechsel werden reguliert und zelluläre Reparaturprozesse werden angestossen.

## Nicht rauchen

Tabakkonsum ist einer der bedeutendsten vermeidbaren Risikofaktoren für Krebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Wem es gelingt, mit dem Rauchen aufzuhören, kann sein Leben dadurch um bis zu zehn Jahre verlängern. Dabei lohnt sich ein Rauchstopp in jedem Alter. Selbst über 60-Jährige gewinnen statistisch noch mehrere Jahre dazu im Vergleich zu jenen, die weiterrauchen.

## Wenig Alkohol

Wer weniger Alkohol trinkt, lebt länger. Alkoholkonsum erhöht ebenso wie Rauchen das Risiko, vorzeitig zu sterben. Beide Genussmittel verstärken sich zudem gegenseitig in ihrer krebs-erzeugenden Wirkung.

## Sucht und Abhängigkeit vermeiden

Abhängigkeiten von Medikamenten oder Rauschmitteln führen auf lange Sicht zu vielerlei Einschränkungen und Problemen – körperlichen, seelischen wie auch sozialen. Entscheidend ist, die schädlichen Konsummuster früh zu erkennen und zu unterbinden, bevor eine körperliche und psychische Abhängigkeit entsteht.

### Vorbeugung und Früherkennung

Für viele Krankheiten gibt es glücklicherweise eine wirkungsvolle Behandlung. Besser jedoch, wenn sie gar nicht erst entstehen. Ein gesunder Lebensstil trägt dazu bei. Auch Früherkennung hilft, Risiken rasch zu entdecken, Erkrankungen vorzubeugen und die gesunden Lebensjahre zu verlängern.

→ Mehr zum Thema Vorsorge auf Seite 36

→ Wie können wir gut altern? 25 inspirierende Tipps ab Seite 44

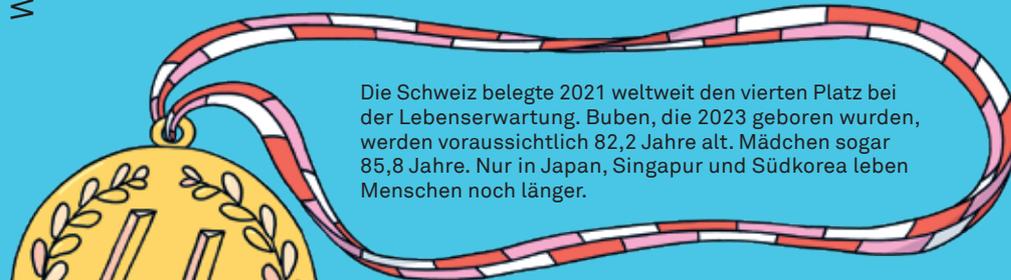
# So altert die Schweiz

Ein Blick auf die Zahlen zeigt: Wir leben länger, fühlen uns später alt und erleben das Älterwerden heute ganz anders als früher.

Die Schweiz belegte 2021 weltweit den vierten Platz bei der Lebenserwartung. Buben, die 2023 geboren wurden, werden voraussichtlich 82,2 Jahre alt. Mädchen sogar 85,8 Jahre. Nur in Japan, Singapur und Südkorea leben Menschen noch länger.

Bis 2050 wird jede vierte Person in der Schweiz über 65 sein. Heute ist es noch jede fünfte. Höhere Kosten, mehr Pflegebedarf und Fachkräftemangel – die alternde Bevölkerung stellt das Gesundheitswesen vor grosse Herausforderungen.

Mindestens 100 Kerzen auf ihrem Geburtstagskuchen hatten 2086 Menschen in der Schweiz im Jahr 2023. Noch 1990 waren es fast sieben Mal weniger. Was gleich geblieben ist: Mehr als 80 Prozent der über Hundertjährigen sind Frauen.



Alt gleich unglücklich? Im Gegenteil! Im Jahr 2022 bewerteten Menschen über 75 ihr Leben mit 8,4 von 10 Punkten, während die 18- bis 24-Jährigen nur 7,7 Punkte vergaben. Die drei wichtigsten Faktoren für Zufriedenheit? Soziale Kontakte, Wohnsituation und Gesundheit.

Länger in den eigenen vier Wänden leben: Die Älteren von heute machen diesen Wunsch wahr. 2021 lebte jeder Siebte der über 80-jährigen Menschen in der Schweiz in Alters- und Pflegeheimen. 2007 war es noch rund jeder Fünfte. Ein wichtiger Teil dieser Entwicklung ist die Pflege zu Hause.



Alt sei man erst ab 80, sagten Menschen über 70 im Jahr 2019. Fünfundzwanzig Jahre davor lag die Antwort derselben Altersgruppe bei 69 Jahren. Heute können Seniorinnen und Senioren aktiver und selbstbestimmter leben. Dadurch fühlen sie sich länger jung.



- Quellen:**
- Bundesamt für Statistik
  - WHO
  - Generationenbarometer 2025

WISSEN

WISSEN



Geniessen ihr soziales Umfeld: Ennio Gasparoli und seine Frau Mila Brändli in ihrer Siedlung in Bern.

### «Beziehungen sind wichtiger als Besitz»

**Ennio Gasparoli, 72, wohnt in einem Generationenhaus**

«Den Entschluss, in ein Generationenhaus zu ziehen, haben meine Frau und ich vor vier Jahren gefasst. Bereit habe ich diesen Schritt nie, obwohl wir früher in einem wahren Paradies gelebt haben. Aber das Haus war einfach zu gross für uns allein, als unsere Kinder flügge wurden. Und ich wollte umziehen, solange ich noch jung genug dazu bin. Denn entweder reduziere ich meinen Raumbedarf selbst oder er wird irgendwann für mich reduziert.

Nun leben wir in einer Wohnung mit 65 Quadratmetern im Warmbächli in Bern zusammen mit 220 Menschen aus drei Generationen. Verzichten muss ich trotzdem auf nichts: Ich kann in meinem Musikzimmer bis spät nachts Saxophon spielen, es hat eine Gemeinschaftsküche mit viel Platz für Gäste, und in der Hauswerkstatt gibt es Werkzeuge, die ich im früheren Daheim nie hatte.

Ich empfinde es als Privileg, mit unterschiedlichen Menschen zusammenzuleben. Beziehungen

nähren mich und sind viel wichtiger als Besitz. Im Warmbächli geht immer was. Das entspricht mir sehr. Der Austausch mit den verschiedenen Generationen ist zwar manchmal anspruchsvoll, aber anders als die Jungen muss ich meine Hörner nicht mehr abstossen und mich profilieren. Meine Meinung zählt trotzdem und man hört auf mich. Das ist ein schönes Gefühl, denn Altern bedeutet ja oft einen Verlust von Anerkennung.

Ich glaube, dass ich hier sehr gut bis ins hohe Alter leben kann. Es hat einen Lift und ein Restaurant im Erdgeschoss. Bis zur Pflegebedürftigkeit ist alles abgedeckt. Eine Arbeitsgruppe plant sogar eine Alters-WG in einem Neubau in unmittelbarer Nachbarschaft. Wenn es also in unserer jetzigen Wohnung nicht mehr geht, dann können wir dorthin ziehen und behalten unser soziales Netz. Ich blicke dem Älterwerden daher sehr entspannt entgegen.» ●

## «Die Babyboomer mischen den Wohnungsmarkt auf»

Wo wohnen wir im Alter? Altersforscherin Sabina Misoch erklärt, weshalb die neuen Alten den Wohnungsmarkt revolutionieren.

**Frau Misoch, früher ging man irgendwann ins Altersheim. Heute ist Wohnen im Alter plötzlich ein Thema, für das man verschiedene Lösungen sucht. Weshalb?**

Das Altersheim als «der klassische Königsweg» wird heute durch eine breitere Palette an Angeboten erweitert. Jetzt mischen die Babyboomer – also die Generation zwischen 1946 und 1964 – den Wohnungsmarkt auf. Es ist die erste Generation, die keinen Krieg erlebt hat. Sie hat einen anderen Lebens- und Erfahrungshintergrund und andere Bedürfnisse. Und sie vertritt ihre Wünsche selbstbewusst.

**Welche Wohnmodelle gibt es denn heute?**

Inzwischen gibt es unterschiedliche Angebote. Viele Menschen wollen möglichst lange zu Hause bleiben und nutzen hierfür vermehrt technologische Hilfsmittel. Daneben gibt es gemeinschaftliche Modelle wie Mehrgenerationen-Häuser, bei denen es familiäre und nicht-familiäre Bindungen gibt. Oder Cluster-Wohnungen, die ähnlich wie eine WG funktionieren, in denen aber jeder Bereiche hat, in die er sich zurückziehen kann. Oder das Modell «Wohnen mit Service», bei dem ich so viel dazubuchen kann, wie ich gerade brauche.

**Dieses Modell ist aber eher etwas für Wohlhabendere?**

Die Babyboomer in der Schweiz sind finanziell oftmals gut abgesichert, anders als in anderen europäischen Ländern. Dieser Generation verdanken wir auch unseren Wohlstand. Das sollten wir nicht vergessen.

**Pensionierte Menschen machen bald ein Drittel unserer Gesellschaft aus. Verändert sich das Wohnen im Alter auch deshalb?**

Es ist nicht nur deren schiere Zahl, die den Wandel bringt: Heute haben wir tatsächlich andere Seniorinnen und Senioren als früher. Sie gestalten ihr Lebensalter aktiv. Im Schnitt leben sie nach der Pensionierung noch zwanzig Jahre lang, davon die meisten Jahre bei relativ guter Gesundheit. Und das bringt den wirklichen Wandel. Wäre der Wandel nur quantitativ, könnte man sagen: Wir machen einfach more of the Same und bauen mehr Altersheime. Aber die Babyboomer haben andere Ansprüche als frühere Generationen, auch an das Wohnen.

**Was sind das für Ansprüche?**

Die Boomer sind heterogener und offener für Innovationen, deshalb wird auch der Wohnungsmarkt bunter. Diese Generation will es passgenau. Wie erwähnt, möchten viele daheimbleiben. Sie brauchen Wohnungen ohne Stufen oder Schwellen. Andere ziehen gemeinschaftliches Wohnen oder eine Alterswohnung mit wählbaren Services vor. Dann gibt es jene, die am liebsten ins Altersheim gehen und sich dort verwöhnen lassen wollen. Altersheime sind meist sehr schöne Wohnanlagen mit erstklassiger Pflege. Viele, die etwa wegen eines Sturzes ins Altersheim wechseln, sagen im Nachhinein: «Hätte ich gewusst, wie schön es hier ist, wäre ich viel früher gekommen.»

**«Diese Generation will es passgenau»**

Die Boomer sind heterogener und offener für Innovationen, deshalb wird auch der Wohnungsmarkt bunter. Diese Generation will es passgenau. Wie erwähnt, möchten viele daheimbleiben. Sie brauchen Wohnungen ohne Stufen oder Schwellen. Andere ziehen gemeinschaftliches Wohnen oder eine Alterswohnung mit wählbaren Services vor. Dann gibt es jene, die am liebsten ins Altersheim gehen und sich dort verwöhnen lassen wollen. Altersheime sind meist sehr schöne Wohnanlagen mit erstklassiger Pflege. Viele, die etwa wegen eines Sturzes ins Altersheim wechseln, sagen im Nachhinein: «Hätte ich gewusst, wie schön es hier ist, wäre ich viel früher gekommen.»

## Nebst dem Wohnen ist auch die Pflege ein Thema: Wer wird die vielen Betagten einst pflegen? Roboter?

Von Pflegerobotern sind wir noch sehr weit entfernt, auch wenn die künstliche Intelligenz diese Entwicklung beschleunigen wird. Um Pflegebedürftigen etwa beim Aufstehen zu helfen, müssten die Roboter sehr stabil und entsprechend schwer sein, aber auch beweglich. Ausserdem muss ein System für eine verletzbare Zielgruppe hundertprozentig sicher und fehlerfrei funktionieren. Eine weitere Herausforderung: die Akzeptanz. Die meisten älteren Menschen möchten bei der Körperhygiene von Menschen gepflegt werden. Die Unterstützung eines Roboters akzeptieren würden sie hingegen in den Bereichen Service oder Assistenz.

## «Von Pflegerobotern sind wir noch sehr weit entfernt»

### Nehmen wir an, Pflegeroboter wären perfektioniert: Würden sie das Personal ersetzen?

Dazu sollte sich unsere Gesellschaft unbedingt heute schon Gedanken machen: Wollen wir das wirklich? Und wenn ja, in welchen Bereichen? Wenn wir die Antwort nicht kennen, wird die Entwicklung einfach in die Richtung gehen, die technologisch möglich ist. Und das ist nicht unbedingt das, was sozial und gesellschaftlich Sinn macht.

### Wo sehen Sie die Stärken solcher Technologien?

Technologien sind wichtig, um Menschen im Alter zu unterstützen und Autonomie und Selbstbestimmung zu erhalten. Es gibt schon einige Technologien, die das Leben zu Hause unterstützen, wie Notruf-Uhren, Sturzsensoren, Medikamenten-Erinnerung. Oder Leuchten, die dank Bewegungssensoren automatisch an- und ausschalten. Die Entwicklung schreitet täglich voran.

## Und was ist mit anderen Robotern – abgesehen von Pflegerobotern?

Auch die sind schon im Einsatz: zum Beispiel Service-Roboter, die Dinge von A nach B bringen, putzen oder in den grossen Wäschereien der Heime mithelfen. Auch Unterhaltungsroboter gibt es in Institutionen sowie die erfolgreiche Therapie-Robbe Paro: Sie aktiviert Menschen mit Demenz. Es kommen fortlaufend neue komplexe Systeme auf den Markt.

### Welchen Tipp haben Sie für Menschen, die älter werden?

Überlegen Sie möglichst früh, wie und wo Sie im Alter leben möchten, auch wenn Sie sich noch fit fühlen. Der klassische Fall: Oberschenkelhalsbruch – und die Wohnung ist nicht barrierefrei. Plötzlich müssen Sie schnell handeln. Und ob dann die gewünschte Einrichtung gleich gefunden werden kann, ist fraglich. ●



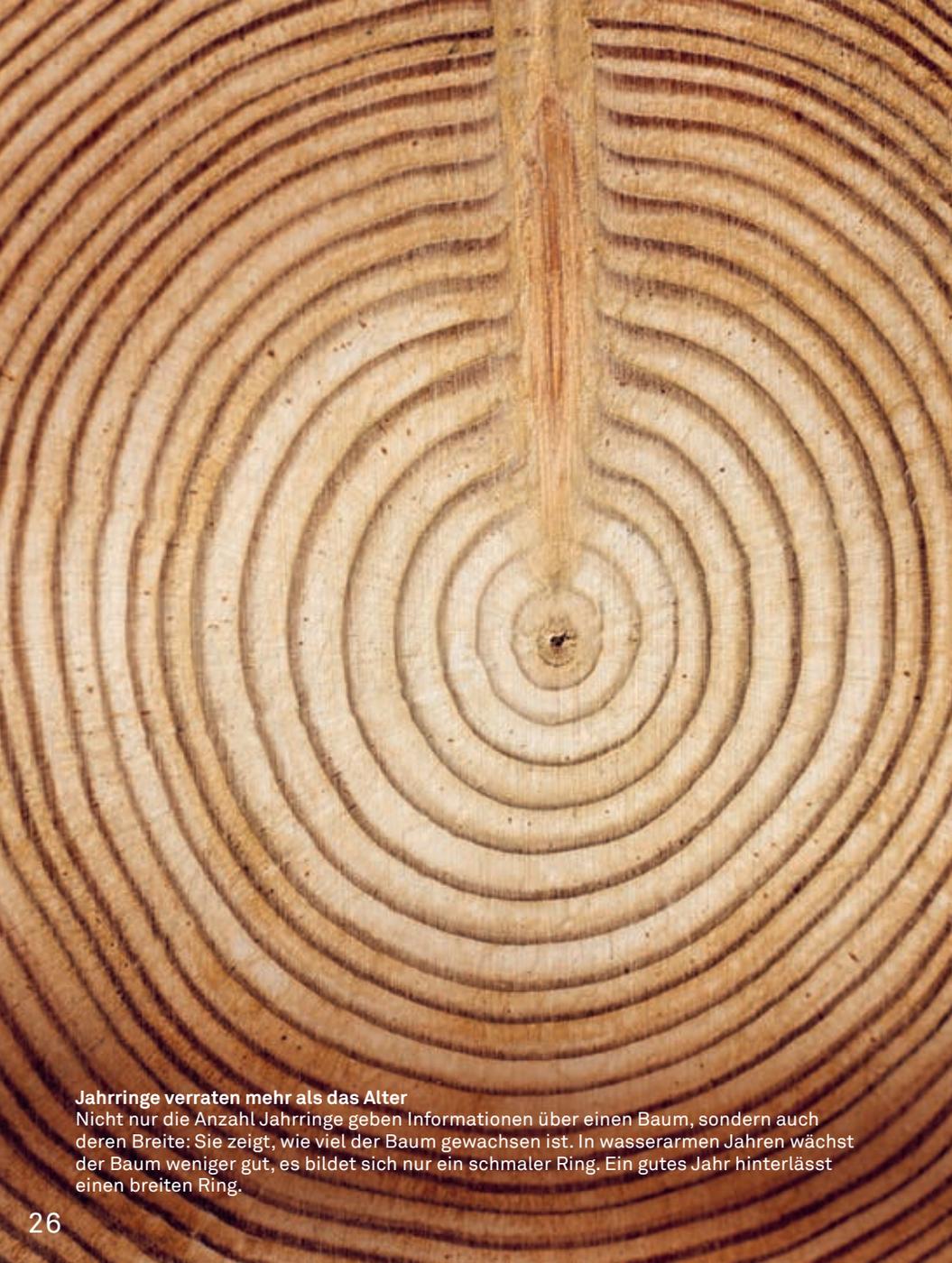
**Prof. Dr. Sabina Misoch**  
Die promovierte Soziologin forscht und lehrt am Institut Alter der Berner Fachhochschule (BFH). Ihre Forschungsschwerpunkte sind Alter(n), Longevity, Technikakzeptanz und Robotik.

# Ansichten zum Alter

Vom Älterwerden und Jungbleiben:  
eine kulturelle und biologische  
Annäherung.

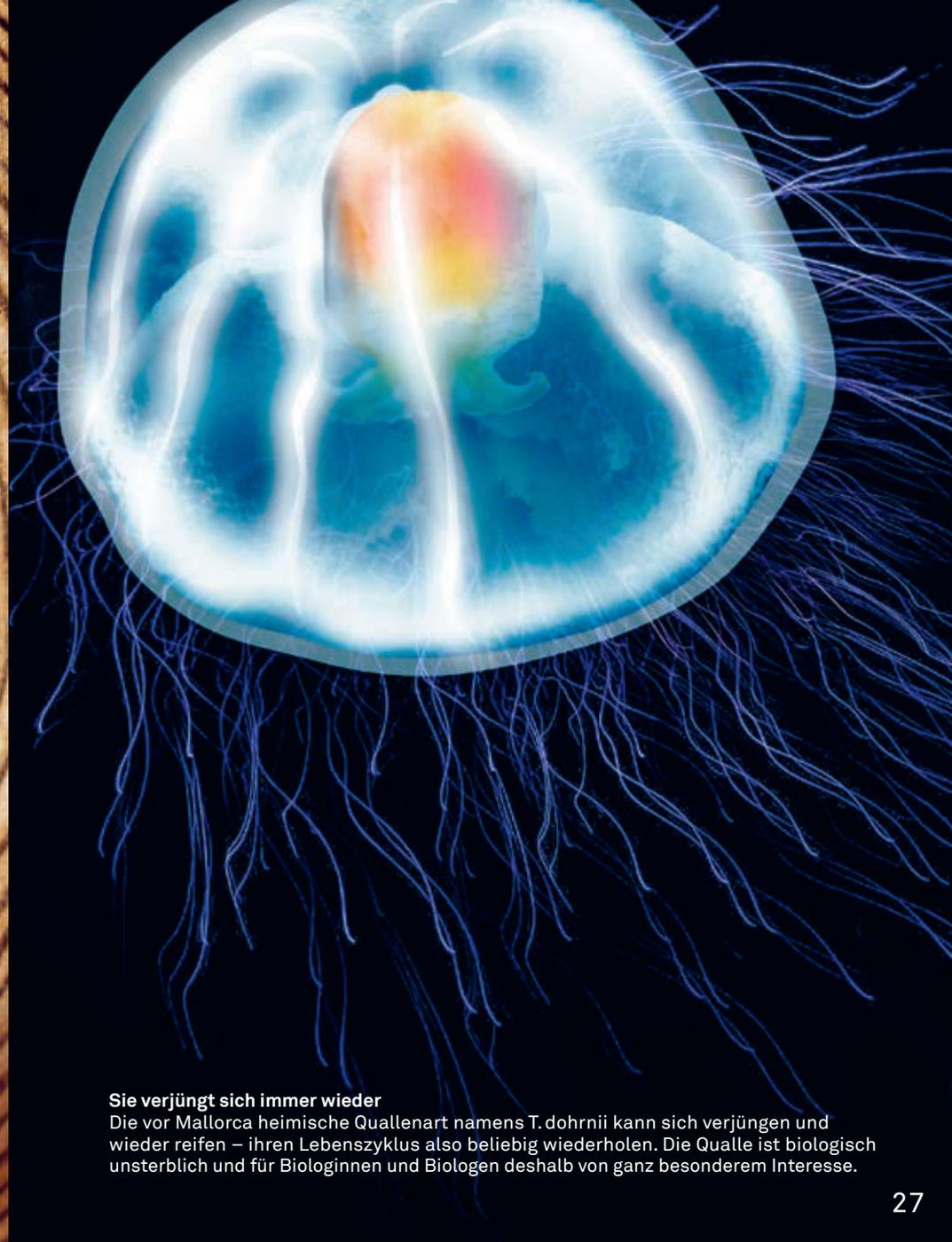
## Sehnsucht nach Unsterblichkeit

Wer in diesen Brunnen steigt, wird wieder jung. Das Motiv des Jungbrunnens ist in der mittelalterlichen Kunst beliebt. Es veranschaulicht Erneuerung und Vitalität. Das Fresko entstand 1420 und ist vom italienischen Maler Giacomo Jaquerio.



**Jahrringe verraten mehr als das Alter**

Nicht nur die Anzahl Jahrringe geben Informationen über einen Baum, sondern auch deren Breite: Sie zeigt, wie viel der Baum gewachsen ist. In wasserarmen Jahren wächst der Baum weniger gut, es bildet sich nur ein schmaler Ring. Ein gutes Jahr hinterlässt einen breiten Ring.



**Sie verjüngt sich immer wieder**

Die vor Mallorca heimische Quallenart namens *T. dohrnii* kann sich verjüngen und wieder reifen – ihren Lebenszyklus also beliebig wiederholen. Die Qualle ist biologisch unsterblich und für Biologinnen und Biologen deshalb von ganz besonderem Interesse.



#### Better Aging mit Bewegung

Sie revolutionierte die Fitness-Branche. Jane Fonda brachte in den 80er- und 90er-Jahren mit ihren Videos Millionen Menschen zum Schwitzen. Das Bild zeigt sie damals in einer undatierten Aufnahme. Noch heute hält sich die US-Schauspieler in Form. Anfangs 2025 sagte die 87-Jährige in einem Interview: «Wenn man jung ist, ist Sport eine Option. Wenn man älter ist, ist es ein Muss.»

#### Steinalt und standfest

Fast 2500 Jahre alt ist der Tempel Parthenon auf der Akropolis in Athen – und noch immer steht er da. Das beeindruckende Bauwerk wurde so konstruiert, damit es Erdbeben widerstehen kann. Sein Verfall wird heute durch ständige Bauarbeiten zu vermeiden versucht.





#### Furcht vor Furchen

Lachfalten, Zornesfalten, Krähenfüsse ... Falten sind Teil des natürlichen Alterungsprozesses, quasi unsere Patina. Sind sie Zeichen von Lebenserfahrung und Ausdruckskraft – oder unerwünschte Zeichen des Älterwerdens? Ansichtssache. Um optisch jünger zu wirken, nutzen viele Menschen kosmetische Eingriffe.



#### Alter als Mehrwert

Oldtimerfans scheuen weder Zeit noch Geld, wenn es darum geht, ihre alten Autos zu hegen und zu pflegen. Echte Patina, die durch den Lauf der Zeit entstanden ist, wird von Liebhabern oft geschätzt. Sie gilt als Zeichen von Authentizität und Geschichte des Fahrzeugs – zum Beispiel beim legendären Porsche 356.

### Bloody Young

Vampire als unsterbliche Wesen, die durch das Trinken von Blut ihre Lebenskraft erhalten und so dem natürlichen Tod entkommen: Schon im Mittelalter tauchten Gerüchte auf, nach denen Blut eine verjüngende Wirkung haben soll. Eine Idee, die auch die heutige Forschung beschäftigt. Im Bild Bela Lugosi als Dracula, in einer Verfilmung von 1931.



### Ewiger Kindskopf

Pippi Langstumpf hat keine Lust, älter zu werden – und wird es auch nicht. Die Figur von Astrid Lindgren bleibt in ihren Geschichten dieselbe: unbeschwert und fantasievoll. Die Lebensphilosophie von Pippi kann auch als eine Art Anti-Aging-Strategie verstanden werden. Sie fordert dazu auf, aktiv und interessiert zu bleiben.



# Wie fit sind Sie?

Diese Selbsttests geben Aufschluss über unsere Lebenserwartung – und motivieren zum Training!

## 1. Selbsttest

### Geh-Schnelligkeit

Bleiben Sie beim Gehen jeweils stehen, wenn Sie sprechen? Können Sie eine Strasse mühelos überqueren, bevor es rot wird? Schaffen Sie eine Strecke von vier Metern innerhalb vier Sekunden im gewohnten Tempo? Ihr Gang verrät viel über Ihren Gesundheitszustand.

**Tipp:** Gangsicherheit hängt direkt mit kognitiver Fitness zusammen. Beides lässt sich bis ins hohe Alter trainieren: etwa mit schnellem Gehen, Nordic Walking, Rhythmik, Tanzen oder Tai-Chi respektive mit dem Erlernen eines Instruments, einer Fremdsprache, Schachspielen oder Jonglieren.

## 2. Selbsttest

### Aufstehen vom Boden

Setzen Sie sich auf den Boden und versuchen Sie, mit möglichst wenig Hilfe aufzustehen. Geht das Hinsetzen problemlos? Können Sie mühelos wieder aufstehen? Oder müssen Sie sich dazu auf Hände, Knie oder Oberschenkel abstützen? Bleiben Sie beim Aufstehen in Balance?

**Tipp:** Sitzen Sie immer wieder mal auf dem Boden. So trainieren Sie den ganzen Bewegungsapparat: Sie kräftigen den Rücken und die Beinmuskulatur, verbessern die Mobilität und Haltung – und werden flexibler. Richten Sie in Ihrer Wohnung eine Sitzcke auf dem Boden ein mit Kissen. Dort können Sie arbeiten, lesen, mit jemandem plaudern oder einfach nur ausruhen.

## 3. Selbsttest

### Handkraft

Die Kraft der Hand zeigt an, wie es um die Muskelkraft im Oberkörper und im ganzen Skelett steht. Haben Sie zunehmend Mühe, ein Konfiglas zu öffnen? Oder die Einkaufstaschen zu tragen? Testen Sie, wie lange Sie an einer Stange hängen können, etwa auf einem Spielplatz oder dem Vitaparcours. Genereller Richtwert für Anfängerinnen und Anfänger: 10 Sekunden, Mittelstufe: 20 bis 30 Sekunden, Fortgeschrittene: 45 Sekunden oder mehr.

**Tipp:** Neben Trainings im Fitnesszentrum gibt es einfache Übungen für zu Hause: etwa vor dem TV regelmässig einen Handquetschball drücken, im Garten arbeiten, Gewichte in Form von gefüllten Wasserflaschen stemmen, Einkaufstaschen schleppen oder Seilspringen.

## 4. Selbsttest

### Einbein-Stand

Das Gleichgewicht nimmt ab 50 rapide ab. Versuchen Sie, wie lange Sie auf einem Bein stehen können. 50–59-Jährige sollten 37 Sekunden schaffen, 60–69-Jährige 30 Sekunden, 70–79-Jährige 18–19 Sekunden, über 80-Jährige mindestens 5 Sekunden. Machen Sie den Test in Anwesenheit von jemandem und mit sicherem Schuhwerk. Brechen Sie ab, sobald Sie sich unwohl fühlen.

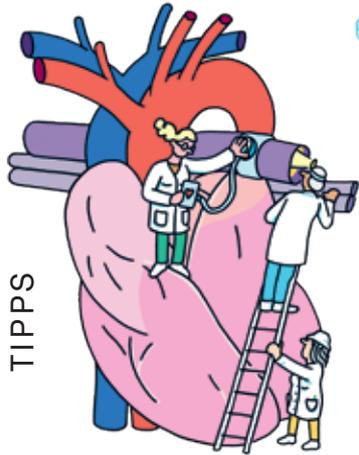
**Tipp:** Stehen Sie immer wieder mal auf einem Bein, etwa beim Zähneputzen oder beim Telefonieren. Steigerungsformen: das andere Bein dabei nach vorne oder seitlich bewegen. Oder die Augen schliessen. Oder statt auf festem Boden, auf weicher Matte oder gerolltem Handtuch üben.

#### Trainieren Sie regelmässig

Ab der Lebensmitte schwindet die Muskelmasse und damit unsere Muskelkraft und -leistung. Die Folge: Stürze, Anfälligkeit für Krankheiten, Gebrechlichkeit. Um möglichst lange mobil und unabhängig zu bleiben, ist Training von Balance und Muskeln ab 50 unabdingbar – und auch bei körperlicher Einschränkung möglich. Sprechen Sie sich in diesem Fall mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin ab.

## Mit zunehmendem Alter steigt das Risiko für Erkrankungen: Aber welche Vorsorgeuntersuchungen machen Sinn? Ein Überblick.

TIPPS



### Blutdruck-Messung

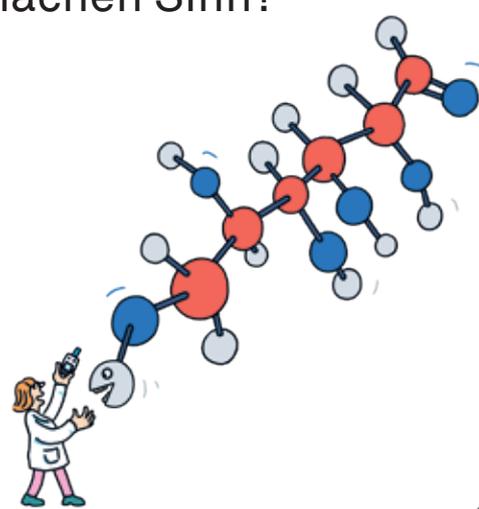
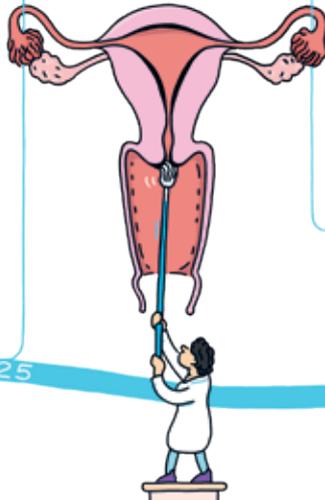
Bluthochdruck ist oft nicht spürbar, kann jedoch einen Herzinfarkt oder Schlaganfall begünstigen. Wiederholt gemessene Werte über 140/90 mmHg bezeichnet man als Bluthochdruck.

- ♂ ♀ Ab 18 J
- ☐ 18–39 J: alle 3 Jahre
- Ab 40 J: jährlich

### Gebärmutterhals-Abstrich

Gebärmutterhalskrebs wird üblicherweise durch eine Infektion mit humanen Papillomaviren (HPV) verursacht, die sexuell übertragen werden. Ein PAP-Abstrich erkennt Krebszellen und -vorstufen frühzeitig, ein HPV-Test krebsbegünstigende Viren.

- ♂ ♀ 21–70 J
- ☐ 21–29 J: alle 3 Jahre (Abstrich)
- 30–70 J: alle 3 Jahre (Abstrich oder HPV-Test)



### Diabetes-Screening

Diabetes Typ 2 verläuft im Frühstadium oft ohne Symptome und kann zu Folgeerkrankungen wie Herzinfarkt, Sehstörungen oder Nierenversagen führen.

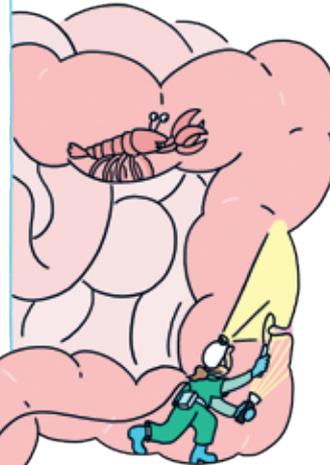
- ♂ ♀ 40–75 J
- ☐ Alle 1–3 Jahre



### Cholesterin-Messung

Ein erhöhter Cholesterinspiegel birgt das Risiko für Arterienverkalkung, einen Herzinfarkt oder einen Schlaganfall. Mögliche Gründe sind eine unausgewogene Ernährung oder eine genetische Komponente.

- ♂ ♀ 40–75 J
- ☐ Alle 2–5 Jahre



### Darmspiegelung

Darmkrebs ist in der Schweiz die dritthäufigste Krebserkrankung. Am stärksten betroffen sind Menschen über 50 Jahre.

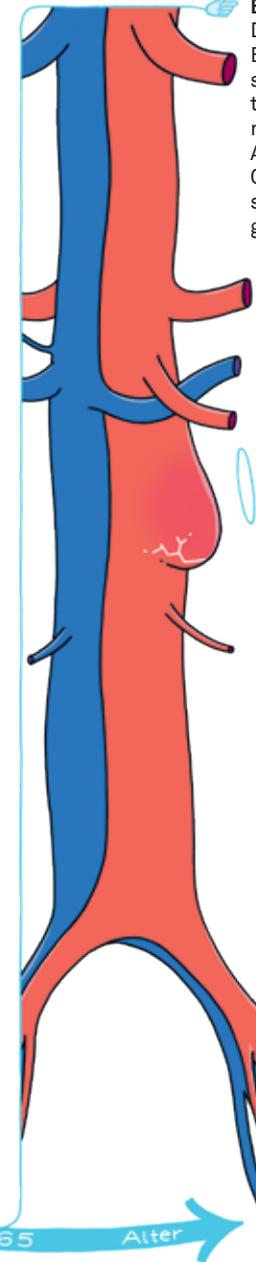
- ♂ ♀ 50–75 J
- ☐ Alle 10 Jahre
- Alternativ Stuhltest (FIT): alle 2 Jahre



### Bauchaorten-Ultraschall

Die Hauptschlagader im Bauchraum kann aus sacken, wenn die Elastizität der Gefässwand abnimmt. Bei einem grossen Aneurysma besteht die Gefahr, dass ein Riss entsteht. Dieser ist lebensgefährlich.

- ♂ ♀ 65–75 J
- △ Aktive oder ehemalige Raucher
- ☐ Einmalig



Legende:

- ♂ ♀ Männer und Frauen
- △ Empfohlen für
- ☐ Check-up durchführen



TIPPS

### Aufklärung ist wichtig

Risikofaktoren wie Übergewicht, Rauchen oder eine familiäre genetische Belastung können zu abweichenden Empfehlungen bei den genannten Check-ups führen. Lassen Sie sich daher von Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt beraten.

Vorsorgeuntersuchungen können auch Ängste auslösen oder teils unnötige Untersuchungen nach sich ziehen. Was Sie vor einem Check-up wissen sollten und wann etwa eine Mammografie oder ein PSA-Test Sinn ergeben:

➔ [helsana.ch/check-ups](https://helsana.ch/check-ups)

18 25 40 50 65 Alter

## «Ich musste meinen Lebensstil konsequent umstellen»

### Ursula Egli, 58, lebt heute gut mit Diabetes Typ 2

«Im Januar 2024 riet mir meine Ärztin zu täglichen Insulin-Spritzen. Das hat mich wachgerüttelt! Seit meiner Schwangerschaft vor 28 Jahren hatte ich mit Diabetes gelebt. Ausser den regelmässigen Arztkontrollen schenkte ich der Krankheit nie viel Beachtung. Nun aber musste ich Insulin spritzen – oder meinen Lebensstil konsequent umstellen. Ich entschied mich für Letzteres. Das heisst, mich mehr bewegen und anders ernähren. Ich will nicht im Alter unter Diabetes-Langzeitfolgen wie Augenproblemen oder Bein- und Fusserkrankungen leiden.

Anfangs fühlte ich mich, als würde ich vor einem riesigen Berg stehen. Also holte ich Hilfe bei der Ernährungs- und Diabetesberatung. Dabei habe ich erfahren, dass ich die Portionen verkleinern und die Reihenfolge der Speisen ändern muss, um gute Langzeit-zuckerwerte zu erreichen. Ich habe mir angewöhnt, bei jeder Mahl-

zeit erst Ballaststoffe wie Salate und Nüsse zu essen. Zum Frühstück gönne ich mir heute Rührei oder Hüttenkäse statt Konfibrote. Fertigprodukte lasse ich ganz weg.

Mein Bewegungstraining habe ich in den Alltag integriert. Ich steige mehr Treppen, die Hausarbeit erledige ich in flotterem Tempo. Täglich gehe ich ein wenig spazieren, gemeinsam mit meinem Mann.

Die ganze Umstellung war nicht immer leicht für mich, aber je mehr sich meine Blutwerte verbesserten, desto grösser wurde meine Motivation. Dank eines Sensors am Arm kann ich meine Werte nun laufend kontrollieren. Das gibt mir Sicherheit und die lästigen Blutmessungen am Finger sind so nicht mehr nötig.

All diese Massnahmen haben dazu beigetragen, dass es mir heute insgesamt viel besser geht. Ich muss weniger zum Arzt, lebe bewusster, leichter und beschwingter. Ich blicke optimistischer in die Zukunft: Das Älterwerden macht mir nun keine Angst mehr.» ●

Fühlt sich wieder wohl in ihrer Haut. Ursula Egli schaffte es, ihren Blutzucker auf natürliche Weise zu senken.



## Was, wenn ...?

### Häufige Fragen zum Leben im Alter. Mit konkreten Tipps und Anlaufstellen.

#### «Wie plane ich meine Pension finanziell?»

Prüfen Sie frühzeitig, wie viel Rente Sie erwarten können. Die nötigen Informationen erhalten Sie bei Ihrer Ausgleichs- und Pensionskasse. Wenn möglich, schliessen Sie Lücken und sparen Sie für den Ruhestand. Mit einem Budget bekommen Sie ein Bild, ob die Einnahmen Ihre Ausgaben decken werden. Viele Fachstellen bieten kostenlose Beratungen an.

→ [prosenectute.ch/beratung](https://prosenectute.ch/beratung)

#### «Passt meine Wohnsituation noch?»

Ein Umzug im Alter kann viele Gründe haben: Die Kosten übersteigen das Budget, der Wohnraum ist zu gross oder das Haus ist nicht barrierefrei. Welche Wohnmodelle gibt es heute? Wäre ein Generationenhaus vielleicht eine Option?

→ Spannende Einsichten, Infos und Tipps dazu auf den Seiten 18–23.

#### «Was mache ich mit der neu gewonnenen Freizeit?»

Eine Auszeit zu Beginn der Pension kann zur Erholung beitragen und Perspektiven bieten. Finden Sie danach eine neue Tagesstruktur mit Tätigkeiten, die Sie als sinnvoll empfinden. Gehen Sie zum Beispiel Ihren Hobbys und Interessen nach, betreuen Sie Ihre Enkelkinder oder engagieren Sie sich freiwillig.

→ [benevol-jobs.ch](https://benevol-jobs.ch)

#### «Muss ich meinen Versicherungsschutz anpassen?»

Nach der Pensionierung profitieren Sie in der Schweiz weiterhin uneingeschränkt von allen Leistungen Ihrer Krankenversicherung. Sind Sie nicht mehr erwerbstätig, fällt jedoch die Unfalldeckung über Ihren Arbeitgeber weg. Schliessen Sie diese in der Grundversicherung ein. Falls Sie eine Zusatzversicherung abschliessen möchten, tun Sie dies frühzeitig. Bei Langzeitpflegeversicherungen etwa gibt es Altersgrenzen.

## «Wie Sorge ich für wichtige zukünftige Entscheidungen vor?»

Legen Sie ein Vorsorgedossier an – mit Patientenverfügung, Vorsorgeauftrag und Testament. Machen Sie sich in Ruhe Gedanken, was im Falle von Krankheit oder Tod passieren soll und halten Sie Ihre Entscheidungen fest. Vorlagen finden Sie zum Beispiel beim Schweizerischen Roten Kreuz.

→ [redcross.ch/patientenverfuegung](https://redcross.ch/patientenverfuegung)

→ [redcross.ch/vorsorgeauftrag](https://redcross.ch/vorsorgeauftrag)

## «Was, wenn ich meiner Familie zur Last falle?»

Auf Hilfe angewiesen zu sein – sei es körperlich, finanziell oder emotional – löst oft Scham oder Ängste aus. Ein frühzeitiges offenes Gespräch zwischen allen Betroffenen kann Missverständnisse klären und Erwartungen abgleichen. Dies ist auch eine Chance für eine tiefere Beziehung.

## «Bin ich glücklich, auch wenn ich gebrechlich werde?»

Studien zeigen, dass ältere Menschen sehr zufrieden sind. Konzentrieren Sie sich auf positive Erlebnisse und Ihre aktuellen Fähigkeiten: Was können Sie noch tun? Was gibt Ihnen Kraft? Pflegen Sie Beziehungen und stärken Sie Ihre Widerstandsfähigkeit, um Veränderungen zu meistern.

→ [helsana.ch/resilienz](https://helsana.ch/resilienz)

## «Werde ich mit der digitalen Entwicklung Schritt halten?»

Bleiben Sie auf dem Laufenden. Informationen und Organisatorisches sind zunehmend digital. Holen Sie sich Unterstützung in Ihrem Umfeld und lernen Sie den sicheren Umgang mit Computer, Smartphone und Apps. Kurse und Infos gibt's hier:

→ [prosenectute.ch/bildung](https://prosenectute.ch/bildung)

→ [seniorenportal-schweiz.ch](https://seniorenportal-schweiz.ch)

## «Mit wem kann ich reden, wenn ich mich einsam fühle?»

Kostenlose Angebote wie [malreden.ch](https://malreden.ch) oder [meinohrfuerdich.ch](https://meinohrfuerdich.ch) ermöglichen es, sich telefonisch mit einem Gegenüber über Alltag, Sorgen und Freuden auszutauschen. Werden Sie aktiv, um weniger einsam zu sein. Ergreifen Sie Massnahmen, die Ihr Gefühl der Verbundenheit festigen.

→ [helsana.ch/einsamkeit-im-alter](https://helsana.ch/einsamkeit-im-alter)

### Haben Sie Zukunftsängste?

Bei Sorgen oder Ängsten sprechen Sie mit Ihrer Hausärztin, Ihrem Hausarzt oder einer psychologischen Fachperson. Nach belastenden Ereignissen wie

einem Todesfall oder einer schweren Diagnose hilft unsere **psychologische Soforthilfe** unter 058 340 16 11.

# Wie altern wir gut?

Das Rezept dafür beruht vor allem auf einem bewussten Lebensstil. 25 simple Tipps und Verhaltensweisen.

1

## Lachen Sie, singen Sie

Beides macht froh und stärkt Ihr Immunsystem.

2

## Bewegen Sie sich vielseitig

Täglich 30 Minuten zügiges Gehen, Schwimmen oder Velofahren bilden eine gute Basis. Idealerweise kombinieren Sie dies mit zwei Krafttrainings pro Woche und Ausdaueraktivitäten von hoher Intensität.

3

## Interessieren Sie sich für andere

Nutzen Sie spontane Begegnungen für kurze Gespräche. Sogar Small Talk mit Fremden, etwa im Bus, wirken sich positiv aus auf Ihr Glücksempfinden.

4

## Arbeiten Sie im Garten

Bücken, tragen, schieben, ziehen, wieder vom Boden aufstehen: Gartenarbeit ist nicht nur ein funktionales Krafttraining. Sie wirkt sich auch positiv auf unser körperliches und seelisches Wohlbefinden aus.

5

## Greifen Sie zu gesunden Fetten

Hochwertige pflanzliche Öle wie Olivenöl enthalten einfach ungesättigte Fettsäuren und Polyphenole. Sie senken das Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen.

6

## Geniessen Sie Beeren

Sie enthalten wertvolle Antioxidantien, schützen die Zellen und halten den Blutzucker stabil.

TIPPS

TIPPS



7

### Nehmen Sie genug Proteine zu sich

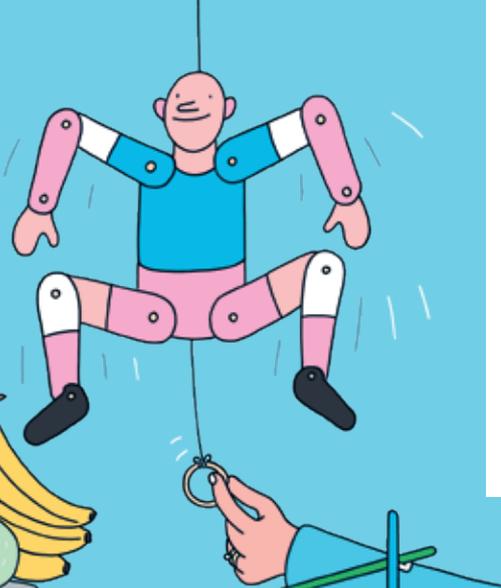
Im Alter braucht der Körper mehr Eiweiss als früher. Sind Sie älter als 65 Jahre, beträgt Ihr Tagesbedarf an Eiweiss rund 1,0 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht. Besonders eiweissreiche Lebensmittel sind Milchprodukte (z.B. Milch, Joghurt, Quark, Hüttenkäse), mageres Fleisch, Fisch, Eier sowie Hülsenfrüchte (z.B. Linsen, Kichererbsen, weisse Bohnen), Tofu oder Tempeh.



10

### Bleiben Sie gelenkig

Bewegen und rotieren Sie täglich jedes Gelenk in alle seine Richtungen.



8

### Essen Sie in Gesellschaft

Gemeinsame Mahlzeiten tun der Seele gut.



11

### Setzen Sie auf pflanzliche Lebensmittel

Legen Sie den Schwerpunkt Ihrer Ernährung auf Gemüse, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte, Nüsse sowie Obst. Sie enthalten viele Nahrungsfasern und Proteine. Ausserdem sind sie ein Booster für die Verdauung und helfen, Entzündungen zu vermeiden.

9

### Entspannen Sie sich

Erlauben Sie sich Erholungszeiten in Form von bewussten Pausen, Spaziergängen, Meditation, Yoga oder Fussbädern.



12

### Setzen Sie sich realistische Ziele

Ziele haben ist wichtig. Im Alter gilt es, diese laufend anzupassen.



13

### Wagen Sie Neues

Schliessen Sie sich einem Verein an, leisten Sie Freiwilligenarbeit, besuchen Sie Kurse.



14

### Pflegen Sie gute Kontakte

Bleiben Sie mit Freundinnen und Freunden, Verwandten und Bekannten in Kontakt. Bieten Sie Ihren Liebsten auch in turbulenten Zeiten Unterstützung an.



16

### Hüpfen Sie!

Springen Sie auf einem Minitrampolin, versuchen Sie es mit Seilspringen. Das trainiert Muskeln, Ausdauer, Gleichgewicht, Koordination und Beweglichkeit. Eine kräftige Körpermuskulatur stützt den Bewegungsapparat und kann Rücken- oder Gelenkschmerzen vorbeugen.



17

### Atmen Sie ...

... 4 Sekunden ein. Halten Sie den Atem 4 Sekunden. Atmen Sie 4 Sekunden aus. Halten Sie den Atem wieder 4 Sekunden. Wiederholen Sie dies 4-mal. Diese Atemübung ist einfach und effektiv. Sie hilft gegen Stress.



18

### Legen Sie Ihr Handy weg

Achten Sie auf handyfreie Zeiten. Ignorieren Sie die sozialen Medien bewusst für ein paar Tage.



15

### Verlieren Sie überflüssige Kilos

Übergewicht erhöht z.B. den Widerstand der Gefässe. Das Herz muss mehr pumpen und der Blutdruck steigt.





20

**Stehen Sie auf**

Halten Sie in Ihrem Arbeitsalltag «Stehungen» statt Sitzungen, nehmen Sie die Treppe statt des Lifts.



22

**Gehen Sie tanzen**

Es fördert Koordination, Ausdauer und Gleichgewicht. Ähnliche Vorteile bieten Tennis oder andere Ballsportarten in der Gruppe.

19

**Essen Sie schlicht und natürlich**

Bevorzugen Sie möglichst naturbelassene Lebensmittel. Reduzieren Sie rotes und verarbeitetes Fleisch auf ein Minimum. Dasselbe gilt für Fertigprodukte und Zucker.



21

**Schützen Sie sich vor zu viel Sonne**

Sie beugen Hautalterung und Hautkrebs vor, indem Sie auf übermäßige UV-Strahlung verzichten.



24

**Schlafen Sie gut**

Schlafen Sie zwischen sieben und acht Stunden pro Nacht. Schlaf ist wichtig für die Regeneration des Körpers und des Geistes. Langzeitfolgen von chronischem Schlafmangel sind nicht zu unterschätzen. Schlafprobleme gilt es deshalb ernst zu nehmen. Holen Sie sich frühzeitig professionelle Hilfe und lassen Sie die Ursachen abklären.

23

**Akzeptieren Sie**

Nehmen Sie nicht veränderbare Verluste als Teil Ihres Lebens an.



25

**Haben Sie Spass**

Tun Sie Dinge, die Ihnen guttun – und die Sie mögen.



➔ **Geistige Fitness:** Tipps für ein gesundes Gehirn auf den folgenden vier Seiten.

## Fit im Kopf

Ein gesundes Gehirn hilft, im Alter unabhängig zu bleiben. Hirnforscherin Barbara Studer verrät, wie man dem mentalen Abbau aktiv entgegenwirkt.

### 1. Tun Sie Alltägliches bewusst

Spüren Sie etwa beim Händewaschen das Wasser auf Ihrer Haut. Ist es warm? Wonach riecht die Seife? Achtsamkeit hilft, den Geist zu beruhigen und Stress abzubauen und das schützt Ihr Gehirn. Chronischer Stress kann Entzündungen im Gehirn auslösen, Nervenzellen schädigen und das Risiko für Erkrankungen wie Alzheimer erhöhen.

### 2. Gehen Sie neue Wege

Sie nehmen seit Jahren den gleichen Weg zum Supermarkt? Wählen Sie heute bewusst eine neue Route. Achten Sie dabei auf Strassennamen, Gerüche, Geräusche oder Details an Häusern. Das Einprägen neuer Routen stärkt Ihre Orientierungsfähigkeit und das Erinnerungsvermögen.

### 3. Balancieren und rechnen Sie

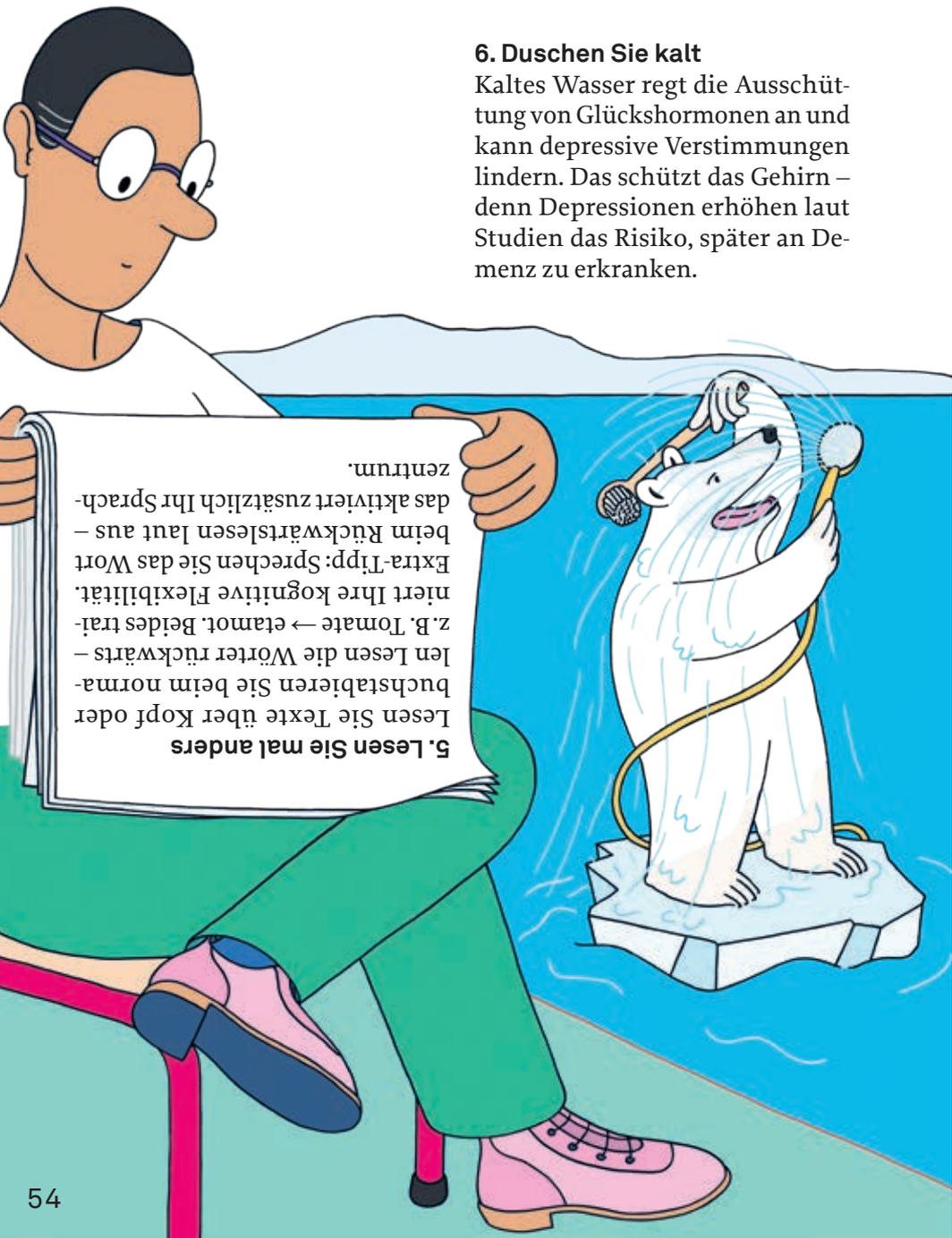
Stehen Sie 30 Sekunden auf einem Bein und wechseln Sie dann auf das andere. Extra-Challenge: Rechnen Sie dabei im Kopf. Oder machen Sie dabei Bewegungen – z. B. essen, schreiben, Tür öffnen – mit der «falschen» Hand. Die Kombination aus Bewegung und Denkleistung stärkt die Koordination und Konzentration sowie die Kommunikation zwischen den Gehirnhälften und die Vernetzung der Gehirnzellen.

### 4. Lernen Sie jeden Tag etwas Neues

Ein neues Lied, ein neues Wort (Fremdwort, Fachbegriff oder Wort in einer anderen Sprache) oder üben Sie ein Instrument. Diese tägliche Lern-Gewohnheit stärkt das Arbeitsgedächtnis, die kognitive Flexibilität und die Lernfähigkeit.

TIPPS





## 6. Duschen Sie kalt

Kaltes Wasser regt die Ausschüttung von Glückshormonen an und kann depressive Verstimmungen lindern. Das schützt das Gehirn – denn Depressionen erhöhen laut Studien das Risiko, später an Demenz zu erkranken.

5. Lesen Sie mal anders  
Lesen Sie Texte über Kopf oder buchstabieren Sie beim normalen Lesen die Wörter rückwärts – z. B. Tomate → etamot. Beides trainiert Ihre kognitive Flexibilität. Extra-Tipp: Sprechen Sie das Wort beim Rückwärtslesen laut aus – das aktiviert zusätzlich Ihr Sprachzentrum.

## «Vier von zehn Demenzfällen können vermieden werden.»

### Warum soll man sein Gedächtnis trainieren?

Das Hirn ist bis zum Tod anpassungsfähig, wie ein Muskel, den man mit gezielten Übungen trainieren kann. Deshalb bringen geistige Aktivierung und Training immer etwas. Egal, wie alt man ist und unabhängig davon, ob der geistige Abbau bereits bemerkbar ist. Studien zeigen: Vier von zehn Demenzfällen können durch Gehirntraining und Änderung im Lebensstil vermieden werden, und ein Krankheitsverlauf wird verlangsamt.

### Wann sollte man mit Hirn-Fitness beginnen?

Idealerweise bereits im jungen oder mittleren Erwachsenenalter. Spätestens aber ab 45 sollte man seinen Lebensstil gezielt optimieren. Wichtig für ein gesundes und fittes Hirn sind ausreichend Bewegung und Schlaf, Achtsamkeit, Kreativität, eine gesunde Ernährung sowie erfüllende soziale Kontakte.

### Was tun Sie persönlich?

Ich integriere Tätigkeiten in meinen Alltag, die mich körperlich und geistig fordern: Kniebeugen, während ich auf den Bus warte, kalte Duschen oder Achtsamkeitstraining. Ich spiele Geige und Klavier, singe und tanze oft und gerne. Auch im Beruf bin ich geistig gefordert. Ich achte darauf, Dinge zu tun, die mir Freude bereiten und engagiere mich gerne für Gutes. Denn Sinnhaftigkeit und Freude sind Energiequellen fürs Gehirn.



**Dr. Barbara Studer**  
Sie ist Neurowissenschaftlerin, Unternehmerin, Musikerin und dreifache Mutter. Die Hirnforscherin doziert unter anderem an der Universität Bern und ist Gründerin von Hirncoach mit Programmen für die Hirngesundheit.

→ [hirncoach.ch](http://hirncoach.ch)

## «Ich hatte alles getan, was ich konnte»

### Martha Udry, 62, pflegte ihren Mann über mehrere Jahre

«Alles begann 2017, als mein Mann mit 72 Jahren einen Schlaganfall hatte. Eine der Folgen war, dass Gilbert danach unsicher ging. Er stürzte deshalb immer wieder. Sein Zustand begann sich zu verschlechtern, die Stürze wurden häufiger. Er vergass, seine Medikamente zu nehmen oder den Herd auszuschalten. Er brauchte unbedingt Hilfe. Da ich Vollzeit in einem Restaurant arbeitete, bat ich meine Schwester aus Kolumbien um Unterstützung. Sie kam und blieb ein Jahr bei uns, zusammen mit ihrem Sohn. Sie kochten, halfen ihm beim Essen und verabreichten Medikamente, begleiteten ihn zum Physiotherapeuten. Diese Hilfe war wertvoll, da wir keine näheren Angehörigen in der Schweiz haben.

Als ich 2020 arbeitslos wurde, begann ich mich rund um die Uhr um Gilbert zu kümmern. Die Spitex unterstützte mich dabei: Eine Pflegerin kam drei Mal am Tag zu uns nach Hause. Meine

Tage waren voll: Ich stand um acht auf und frühstückte. Dann weckte ich meinen Mann. Ich gab ihm seine Medikamente und das Frühstück: Er konnte keinen Löffel halten. Um elf Uhr kam die Spitex ein erstes Mal für die Körperpflege. Mittags kochte ich und gab ihm zu essen. Ich begleitete meinen Mann zu seinen vielen Arztterminen, organisierte den Behindertentransport und alles darum herum. Die Pflegerin der Spitex kam nachmittags und abends wieder. Sie wechselte seine Einlage und half mir, Gilbert ins Bett zu legen. Ich bin sehr dankbar für diese Hilfe, allein hätte ich es nicht geschafft.

Aufgrund seiner Herz-Kreislauf-Probleme und dem Diabetes war mein Mann oft im Krankenhaus. Die Spitalaufenthalte verursachten bei ihm Druckgeschwüre und Wunden. Wegen dem Diabetes ist seine Durchblutung eingeschränkt, das kann zu infizierten und schlecht heilenden Wunden führen. Es war schwierig für mich, wenn er mit infizierten Wunden vom Spital nach

Am Ende wurde die Belastung zu gross für sie. Martha Udry besucht ihren Mann nun täglich im Pflegeheim.



Sie pflegte ihren Mann daheim, die Spitex unterstützte sie dabei. Martha Udry aus Villeneuve (VD).



Hause kam. Ich verband sie jeweils selbst. Schliesslich musste er sich letztes Jahr die Zehen und ein Bein amputieren lassen.

## «Gilbert wollte zu Hause bleiben»

Die Pflegefachkräfte sagten, dass mein Mann wegen seines Gesundheitszustands besser in einem Pflegeheim aufgehoben wäre. Aber ich brachte das nicht übers Herz. Gilbert wollte zu Hause bleiben, und ich wollte es auch. In Kolumbien, meinem Heimatland, kümmert sich die Familie um die kranken Angehörigen.

Mein Mann erhielt Hilflosenentschädigung von der AHV. Dank der Proxy-Stiftung wurde ich ein bis zwei Mal pro Woche von jemandem abgelöst, damit ich einkaufen oder Freunde treffen konnte. Ohne diese Unterstützung hätte ich das Haus nicht verlassen können.

Im Mai dieses Jahres wurde die Belastung aber zu gross für mich. Gilberts Zustand verschlechterte sich. Die Unterstützung der Spitex reichte nicht mehr aus. Mein Mann musste ständig gewaschen werden, ich

schaffte es nicht mehr, seine Wunden zu verbinden. Ich hatte alles getan, was ich konnte. Doch nun war ich am Ende: Ich wurde krank. Wir hätten eine Pflegefachfrau gebraucht. Das wäre zu teuer gewesen. Daher brachte ich Gilbert ins Pflegeheim. Das war sehr schwierig für mich. Heute besuche ich ihn dort jeden Tag.» ●

### So finden Sie Unterstützung

Die Angehörigenpflege ist eine äusserst herausfordernde Aufgabe. Es gibt vielfältige Angebote in der Schweiz, die Sie als pflegende Angehörige entlasten. Diese reichen von Beratungsstellen und Pflegekursen bis hin zu finanzieller Unterstützung.

Hilfreiche Infos dazu finden Sie hier:

➔ [helsana.ch/pflegende-angehoerige](https://helsana.ch/pflegende-angehoerige)

## Wahr oder falsch?

Über das Altern kursieren viele Vorurteile. Wir räumen mit einigen davon auf.

### Ältere Menschen brauchen weniger Schlaf

Falsch. Seniorinnen und Senioren brauchen genauso viel Schlaf wie andere Erwachsene. Ihr Schlaf ist jedoch unruhiger und folgt einem anderen Rhythmus: Sie gehen oft früher zu Bett, stehen früher auf und halten ein Mittagsschläfchen.



TIPPS

### Der Geschmackssinn lässt im Alter nach

Korrekt. Mit zunehmendem Alter nehmen die Geschmacksknospen ab oder werden weniger empfindlich. Dadurch wirken viele Speisen fade.

Frische Kräuter, Gewürze und eine cremige Konsistenz pepen Gerichte auf.



### Sexualität spielt im Alter keine Rolle mehr

Das ist ein Mythos. Die Berliner Altersstudie II zeigt: Viele 60- bis 80-Jährige sind sexuell aktiv – ein Drittel sogar aktiver als 20- bis 30-Jährige. Allerdings ändern sich die Beweggründe für Sex. So wird beispielweise Intimität wichtiger als reine Lust.



### Wer optimistisch ist, lebt länger

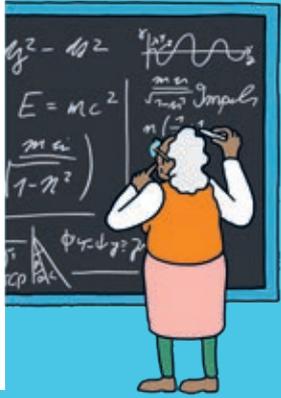
Stimmt. Immer mehr Studien belegen: Optimistische Menschen leben gesünder und deshalb länger. Sie leiden seltener an Herz- und Lungenerkrankungen. Zudem ist ihr Immunsystem meist stärker als das von Pessimistinnen und Pessimisten.



TIPPS

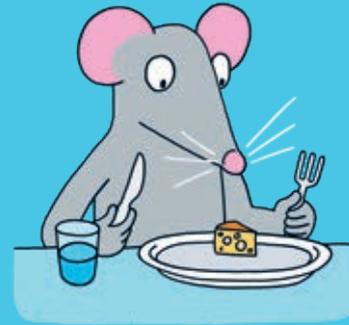
### Die Arbeitsleistung nimmt mit dem Alter ab

Irrtum. Zwei Studien des Max-Planck-Instituts zeigen: Die Produktivität sinkt bis zum Alter von 65 Jahren kaum – bei komplexen Aufgaben steigt sie sogar. Erfahrung gleicht dabei körperliche und geistige Einbussen aus.



### Wer weniger Kalorien zu sich nimmt, lebt länger

Wahrscheinlich. Tierversuche zeigen: Eine Kalorienreduktion ohne Nährstoffmangel verlangsamt den Prozess des Alterns. 2023 bestätigte eine zweijährige Studie der Columbia University diesen Effekt erstmals beim Menschen. Langzeitstudien sollen nun eine dauerhafte Wirkung nachweisen.



### Schmerzen gehören zum Älterwerden dazu

Jein. Zwar haben manche älteren Menschen aufgrund von Krankheiten wie Arthritis häufiger Schmerzen. Oft leiden sie jedoch unnötig, weil sie die Schmerzen als normal betrachten und keine Hilfe suchen. Dabei lassen sich die Beschwerden mit einer Schmerztherapie meist gut lindern.



### Demenz ist Teil des normalen Alterungsprozesses

Unsinn. Im Alter sind viele Menschen vergesslich, das ist harmlos. Seltener ist eine Demenz. Dabei handelt es sich um eine Erkrankung. Sie schränkt das Denken, das Gedächtnis und alltägliche Aufgaben zunehmend ein.



TIPPS

TIPPS

# Expertinnen

Der Ratgeber «Gut altern» entstand unter freundlicher Mitwirkung von:



**Prof. Dr. Sabina Misocho**

Die Altersforscherin forscht und lehrt am Institut Alter an der Berner Fachhochschule. Ihre Forschungsschwerpunkte sind Alter(n), Longevity, Technikakzeptanz und Robotik. Sie ist aktiv in mehreren Stiftungs- und Verwaltungsräten.

→ [bfh.ch](https://bfh.ch)



**Anja Roth**

Sie ist Physiotherapeutin mit Masterabschluss und Therapeutin für Funktionelle Medizin. Seit 2021 arbeitet Anja Roth im Team der Helsana-Gesundheitsberatung.



**Andrea Bovisi**

Die Ernährungsberaterin (BSc BFH) arbeitet in der Helsana-Gesundheitsberatung. Sie unterstützt Kundinnen und Kunden bei Fragen rund um Ernährung und Gesundheitsförderung.

## Impressum

Der «Ratgeber» erscheint zweimal jährlich als Beilage zum Kundenmagazin «Aktuell»;  
**Online:** [helsana.ch/ratgeber](https://helsana.ch/ratgeber) **Verlag:** Helsana Versicherungen AG, Redaktion «Aktuell/Ratgeber», Postfach, 8081 Zürich, [redaktion@helsana.ch](mailto:redaktion@helsana.ch) **Redaktionsleitung:** Gabriela Braun **Redaktion:** Daniela Diener, Tina Fassbind, Silja Hänggi, Deborah Onnis, Julia Rippstein, Cornelia Sammer, Imke Schmitz, Daniela Schori  
**Realisation:** Helsana Versicherungen AG **Konzept und Gestaltung:** Raffinerie AG, Zürich (externe Beratung: Rainer Brenner) **Übersetzung und Korrektorat:** Supertext AG, Zürich  
**Druck:** Stämpfli AG, Bern **Zustellung:** Änderungen bitte dem Kundendienst melden: 0844 80 81 82 oder [helsana.ch/kontakt](https://helsana.ch/kontakt); Die Inhalte wurden von der Redaktion sorgfältig recherchiert. Helsana übernimmt jedoch keine Haftung für falsche oder unvollständige Angaben sowie für daraus entstehende Risiken oder Probleme.  
©Helsana, 2025. Abdruck – auch auszugsweise – nur mit Quellenangaben gestattet.  
**Bildnachweise:** Tomas Fryszak: Illustration  
Anne Morgenstern: S. 18, 39, 57–58 Alamy Stock Foto/piemags: S. 24–25 Alamy Stock Foto/imageBROKER.com: S. 26, 31 Alamy Stock Foto/Adisha Pramod: S. 27  
KEYSTONE/RUE DES ARCHIVES/RDA: S. 28 Alamy Stock Foto/Stanislaw Tokarski: S. 29  
Alamy Stock Foto/Robert Kneschke: S. 30 KEYSTONE/THE GRANGER COLLECTION: S. 32  
KEYSTONE/RUE DES ARCHIVES: S. 33 zVg: S. 7, 23, 55, 64



# Ratgeber nachbestellen

Kennen Sie unsere Ratgeber? Bestellen Sie kostenlos verpasste Ausgaben oder lesen Sie das Magazin digital.



- |              |                 |               |
|--------------|-----------------|---------------|
| 01: Stress   | 07: Darm        | 13: Sucht     |
| 02: Kalorien | 08: Erste Hilfe | 14: Schmerzen |
| 03: Atmung   | 09: Rücken      | 15: Allergien |
| 04: Schlaf   | 10: Depression  | 16: Hormone   |
| 05: Muskeln  | 11: Gewicht     |               |
| 06: Herz     | 12: Emotionen   |               |

Füllen Sie einfach das Bestellformular auf unserer Webseite aus. Wir stellen Ihnen die Ratgeber gerne zu, solange der Vorrat reicht.

→ [helsana.ch/ratgeber](https://helsana.ch/ratgeber)



Wann  
fühlen Sie  
sich alt?