

Die 9. Zürcher Alterskonferenz vom 24. 9. 2013

Aus der Sicht eines Vorstandsmitgliedes

Dr. med. Hans-Ulrich Kull, Küsnacht

Die diesjährige Zürcher Alterskonferenz, eine Veranstaltung des Zürcher Forums 50plus, auf Initiative des ZRV, wurde wiederum im Volkshaus Zürich durchgeführt, und sie fand einen überaus erfreulichen Zuspruch. Weit über 300 Interessierte nahmen trotz des sonnigen Nachmittags den Weg an den Helvetiaplatz auf sich, um sich von bekannten Persönlichkeiten des öffentlichen Lebens – unter der bewährten Moderation von Anton Schaller – über das Thema „**Lebensqualität im Alter**“ orientieren zu lassen. Sie hatten es nicht zu bereuen! – **Franz Steinegger**, bekannt als Politiker und VR-Präsident der SUVA, sprach zuerst über den massgeblichen Unterschied zwischen dem Sozialwerk SUVA und dem Krankenversicherungsgesetz für die Krankenkassen. Er prangerte auch die wachsende Flut von Vorschriften sowie unsere Unlust, Entscheidungen zu treffen, an. – **Rita Fuhrer**, vor Jahren durch gesundheitliche Schicksalsschläge brüsk zum Rücktritt aus dem Zürcher Regierungsrat gezwungen, überzeugte durch ihre positive Lebenseinstellung. Zahlreiche Ehrenämter und vielfältige Freiwilligenarbeit nebst der sportlichen Aktivität halfen ihr, die volle Lebensqualität, das heisst geistige und körperliche Freiheit, wiederzugewinnen. Das Referat regte die Zuhörer an, sich ebenfalls für die Allgemeinheit zu engagieren. – Prof. **Lutz Jäncke** (Uni Zürich) bot ein rhetorisches Feuerwerk: seine Ausführungen über die „Plastizität“ des Gehirns beeindruckten alle Zuhörer. Alter muss nicht degenerativen Abbau des Gehirns bedeuten, die kognitive Leistung kann auch im Alter noch trainiert werden und wird durch körperlichen Einsatz verbessert. Anti-Aging beruht nicht auf medikamentöser Substitution, sondern vorab auf geistiger und körperlicher Aktivität und auf sozialen Kontakten. Tägliches 30-minütiges Lernen ist die beste Demenz-Prävention, wobei die Demenz – darauf wurde speziell hingewiesen - viel seltener als befürchtet auch wirklich besteht (bei 65-Jährigen nur in 2 %, bei 85-Jährigen in nur in 14%.) - Das vierte Referat wurde vom ehem. Zürcher Stadtpräsidenten **Josef Estermann** gehalten. Er gab uns Einblick in sein persönliches „Kulturprogramm gegen das Älterwerden“. Er nannte dabei: 1. In Form bleiben, 2. Sein Können und Wissen bewahren und ausbauen, 3. die Musik pflegen, 4. Schritt halten mit der Kommunikationstechnik, 5. Tango tanzen, Kochen und Reisen, - oder kurz: Neugierig sein und Neugierig bleiben. – Die Diskussion und der anschliessende Apéro haben es gezeigt: Der Anlass hat die Erwartungen der Zuhörer erfüllt, die Lebensqualität im Alter kann sehr wohl mit Eigeninitiative optimiert werden.

Gelassenheit und Neugier

Die 9. Alterskonferenz des Zürcher Forum 50plus in Zürich widmete sich dem Thema „Lebensqualität im Alter“. Vier prominente Persönlichkeiten beleuchteten verschiedene Aspekte der Lebenszufriedenheit im Alter.

Von Linus Baur, Seniorweb

Die Aktivitäten im Alter variieren, und je nach individuellen Bedürfnissen, bisherigem Lebensstil, aber auch in Abhängigkeit von Gesundheit steht mehr ein geruhames oder mehr ein aktives Rentenalter im Vordergrund. Aktiv sein, auch im Alter, wird generell empfohlen. Dies ist zentral für die Lebenszufriedenheit. Um diese Zufriedenheit zu erreichen, stehen verschiedene Gestaltungsmodelle zur Verfügung.

Bis ins hohe Alter aktiv bleiben

Die vom Zürcher Senioren- und Rentnerverband (ZRV) organisierte 9. Alterskonferenz des Zürcher Forum 50plus war ein voller Erfolg. Rund 350 Personen waren am 24. September ins Volkshaus in Zürich gekommen, um in vier Referaten mehr über Lebensqualität im Alter zu erfahren. Am meisten Zuspruch fand der Neuropsychologe Prof. Lutz Jäncke, der in seinem fulminanten Referat über die Plastizität des Gehirns mit verschiedenen Vorurteilen aufräumte. Wortreich stellte er zuerst das Wunderwerk Gehirn vor, ein Miniorgan mit enormem Energieverschleiss. Obschon das Gehirn genetisch bedingt „schrumpft“, verfügt es im Alter immer noch über enorme Kapazitäten, vorausgesetzt, man ist bis ins hohe Alter aktiv und entwickelt die richtigen Strategien, um die Leistungsfähigkeit des Gehirns zu erhalten. Und aktiv sein heisst für Jäncke, dass man sich körperlich, sozial und kognitiv aktiv betätigt, und das möglichst stressfrei. Von der Antiaging-Industrie hält er nicht viel. In der Fragerunde bezeichnete er die verbreitete Angst vor Demenz als unbegründet. Wohl nehme der Anteil der Demenzkranken mit höherem Alter zu, doch von einem eigentlichen Anstieg könne keine Rede sein.

Franz Steinegger, alt Nationalrat und bis vor kurzem VR-Präsident SUVA, beschäftigte sich in seinem Referat mit der sozialen Sicherheit und Prävention. Die britische Wochenzeitschrift "The Economist" bezeichnete die Schweiz als „Land der Glücklichen“ und eine Umfrage zeigte, dass 80 Prozent der Befragten bezüglich der Altersrente zuversichtlich sind. Trotzdem wies Steinegger auf verschiedene

Baustellen hin, die einer Lösung harren. Konkret nannte er die Krankenversicherung und die Pensionskassen, die mit Blick auf den demografischen Wandel neue Lösungsansätze benötigen. Sodann warb er für eine gewisse Entschleunigung in Gesellschaft und Politik und für mehr Gelassenheit und Zurückhaltung im Alter.



Von links: Prof. Lutz Jäncke, Franz Steinegger und Rita Fuhrer im Gespräch

Sich frei fühlen als Lebensqualität

Alt Regierungsrätin Rita Fuhrer schilderte eindrücklich ihren beschwerlichen Weg von der engagierten Politikerin, die nach einem schweren Unfall und einer Krebserkrankung im Frühjahr 2010 als Regierungsrätin zurücktrat, in die neue Rolle als unfreiwillige Frühpensionierte. Die Vielfalt des Berufes war weg, sie musste sich ohne Vorbereitung aufs Alter neu orientieren. Anfänglich hatte sie Mühe mit der neuen Situation, doch allmählich lernte sie die neue Lebensqualität, sich frei zu fühlen, schätzen. Heute ist sie ehrenamtlich vielseitig engagiert, unter anderem als Präsidentin der Uniklinik Balgrist, als Präsidentin der Stiftung Museum Historisches Material der Luftwaffe, die in Dübendorf das Fliegermuseum mit 180 Freiwilligen betreibt, und als Präsidentin der Genossenschaft Heimatwerk Züri Oberland, die in Bauma eine Handweberei mit 11 Beschäftigten unterhält. Die Anwesenden ermunterte sie, sich – frei von Zwang – ehrenamtlich zu engagieren: „Die Aufgaben sind da, man muss sie nur schnell packen“

Gelassenheit und Neugier

Josef Estermann, alt Stadtpräsident von Zürich, der heute als Urbanist arbeitet und lehrt, bezeichnete die Neugier als wichtige Voraussetzung, um ein spannendes und bewegendes Alter zu gestalten. Man müsse offen sein für Neues, Unbekanntes. Er zählte seine zahlreichen Aktivitäten (persönliches Kulturprogramm) auf, die über tägliches Joggen, anspruchsvolles Reisen, Musik hören und Opern besuchen bis Spanisch lernen und Tango tanzen reichen. Sodann hob er die Wichtigkeit hervor, mit der Entwicklung der Kommunikationstechnologie Schritt zu halten, um die heutigen Alltagsanforderungen besser meistern und die sozialen Kontakte (z.B. Enkelkinder) pflegen zu können. ZRV-Präsident Anton Schaller wies in seiner Begrüssung auf zwei wichtige politische Vorlagen (Vorsorge und Gesundheit) hin, mit

denen sich die organisierten Senioren und Rentner in den nächsten Jahren intensiv beschäftigen werden.

Man muss etwas tun

Der gut besuchte Anlass hat gezeigt, dass verschiedene Gestaltungsmöglichkeiten vorhanden sind, um ein aktives und befriedigendes Alter zu erleben. Wichtig ist, dafür zu sorgen, dass die Lebenslust erhalten bleibt. Dafür muss man etwas tun – mit anderen Menschen zusammen sein und viel von dem machen, was einem Freude macht.