



8

17

23

37

**Impressum**

**NOVA**  
Offizielles Organ des SBGRL/ASGRMC/ASGRL

**Herausgeber/Editeur/Editore**  
SBGRL/ASGRMC/ASGRL  
Obergrundstrasse 44, 6003 Luzern  
Tel. 041 249 00 80, Fax 041 249 00 89, info@sbgrl.ch

**Verantwortliche Redaktion**  
Margrit Freivogel, Stucklistrasse 1, 6072 Sachseln  
Tel./Fax 041 660 90 79, margrit.freivogel@sbgrl.ch  
Ruth Frei, Rebmesserweg 4b, 6285 Hitzkirch  
Tel./Fax 041 917 05 85, ruth.frei@sbgrl.ch

**Redaktionelle Mitarbeiter/innen**  
Kathrin Derksen, Jürgen Georg, Christine Stutz,  
Heidi Tomasini, Elvira Tschan

**Layout**  
Jürg Hunsperger, Stämpfli Publikationen AG, Bern

**Druck und Spedition**  
Stämpfli Publikationen AG, Bern

**Anzeigenverwaltung**  
Stämpfli Publikationen AG, Wölflistr. 1, 3001 Bern  
Tel. 031 300 63 89, Fax 031 300 63 90  
inserterate@staempfli.com

**Abonentendienst**  
SBGRL/ASGRMC/ASGRL, Obergrundstr. 44,  
6003 Luzern, Tel. 041 249 00 80, Fax 041 249 00 89  
info@sbgrl.ch, www.sbgrl.ch

**Abonnementspreis**  
(Erscheinungsweise 11-mal jährlich) Jahresabonnement:  
Nichtmitglieder Fr. 98.– inkl 2,4% MWSt.,  
Einzelnummer Fr. 11.– + Porto  
Kündbar nur jährlich bis 30 Tage vor Ablauf der  
Abonnementsdauer

**ISSN 1422-4178**

**WEMF-beglaubigte Auflage 2003:**  
6522 Ex.

**Copyright**  
Alle Rechte vorbehalten: Nachdruck nur mit schriftlicher  
Genehmigung der Redaktion und mit Quellenangabe  
Für nicht angeforderte Manuskripte und Bilder übernimmt  
die Redaktion keine Verantwortung

**Inhalt**

**Dossier**

*Matthias Horx*  
Die Verjüngungsgesellschaft . . . . . 6

*Jürgen Georg*  
Das Körperbild verbessern . . . . . 12

*Ruth Frei*  
Jung im alten Körper . . . . . 14

*Christopher Kahl/Michael Braun*  
Erfolgreiches Altern  
Realität oder Utopie? . . . . . 17

*René Zenhäusern*  
Mit 70 so fit wie mit 30?  
Gedanken zur Trainierbarkeit im  
Alter . . . . . 20

*Christoph Menzi*  
Sturzprävention  
Die Bedeutung der Kraft im Alter . . . 23

*Jürgen Georg*  
Wachsen, Werden und Vergehen  
Das Failure-to-thrive-Syndrom . . . . . 26

*Markus Kopp*  
Die Rolle der Älteren im Betrieb . . . 29

*Herbert Rössler*  
Pensionierung und Ruhestand:  
Fluch oder Segen? . . . . . 32

*Margrit Freivogel-Sigrist*  
«Meine Studenten erhalten mich  
offen und jung» . . . . . 34

*Ruth Frei*  
Die Suche nach der Weisheit des  
Alters . . . . . 36

*Ruth Frei*  
Zielpublikum: die jungen Alten . . . . . 37

*Elke Steuder*  
Das Fest der Bücher . . . . . 38

*Brigitte-Rose Müller*  
Winterzeit – Ruhezeit  
Nervensystem und Rhythmen . . . . . 42

*Ulrike Renate Nigl-Heim*  
Werte des Alterns in «fremden»  
Kulturen . . . . . 44

**Beruf und Verband**

SBGRL-Fachkongress 2006 . . . . . 40

Umfrage zum Kongressthema . . . . . 41

**Rubriken**

Editorial . . . . . 3

Info . . . . . 31

Bezugsquellen . . . . . 46

Porträt/Vorschau . . . . . 47

**Titelseite**

Jugendlichkeit und Schönheit haben in  
der heutigen Gesellschaft einen hohen  
Stellenwert. Dürfen wir überhaupt alt  
werden?

Foto: Jürgen Georg