

# Inhalt

## Dossier

- 6 Alter wird anders **Andreas Gerlach** ▶  
9 Revolutionieren die Babyboomer das Alter?  
**François Höpflinger**  
12 Das befreite Leben führt zum Erwachen  
**Beat Vonarburg** ▶  
15 Kreativ und kunstvoll altern **Diana Staudacher**  
16 Pro-Aging statt Anti-Aging **Elke Steudter** ▶  
18 Altern wie gewohnt **Carsten Niebergall**  
20 Erfolgreich altern? **Elvira Tschan**  
22 Wenn alte Menschen formulieren, was sie möchten  
**Sylke Werner**  
24 Frailty – Gebrechlichkeit alternder Menschen  
**Jürgen Georg**  
27 Medikamente im Alter **Albert Wettstein**  
30 Ich bin jetzt halt im knackigen Alter! **Rebekka Falkner**  
32 Es liegt mir auf der Zunge... **Lisa Binse**  
34 Anrecht auf Psychotherapie im Alter **Verena Fehr-Suter**  
36 Altern seelisch bewältigen **Diana Staudacher**  
37 Ermutigung... oder das Lächeln, für das es sich  
lohnt... **Susanne Blum-Lehmann**  
39 Vom Verdingbub zum Fachdozenten **Ruth Frei**  
40 Alte Institutionen auf jung getrimmt! **Markus Kopp**  
42 Was geschieht mit dem Erfahrungsschatz von  
älteren Arbeitnehmenden? **Tomas Kobi**  
62 Alter und Stürze **Elsbeth Betschon**

## Spitex

- 46 Einblicke und Ausblicke zum Wohnen im Alter  
**Beat Vonarburg**  
47 Spitex – weit mehr als «nur» Pflege **Spitex Verband**

## Palliative Care

- 48 Palliative Kultur und die Kultur der Mäeutik  
**Cornelia Knipping**

## Bildung

- 51 Wie ist es, alt zu sein? **Ruth Frei, Katja Signer, Marina  
Codemo, Elhame Zekaj, Raphaela Signer, Michèle Fürst, Anita  
Gugerli, Jessica Kuster, Beier Lucie**

## curahumanis

- 56 Einladung!  
Generalversammlung von curahumanis in Bellinzona  
**Joachim Cerny**  
57 Verbandsinformationen **Regula Suter**  
57 Fachgruppe Spitex D-CH **Gabriella Mettler**  
58 Fort- und Weiterbildung  
63 Das Arbeitszeugnis **Monika Knecht**

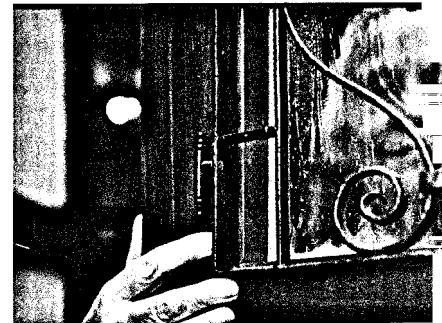
Rubriken Editorial 3 Stelleninserate 54 Bezugsquellen 61 Vorschau 63



Zur Titelseite  
Alt sein hat viele  
Facetten.  
Foto: Martin Glauser

Korrigenda  
Im letzten Heft mit dem  
Schwerpunktthema  
«Sparen» hat sich ein  
Fehler bei der Angabe  
des Fotografen vom  
Titelbild eingeschlichen:  
Das Titelbild der März-  
ausgabe stammt von  
Martin Glauser und  
nicht, wie fälschlicher-  
weise angegeben, von  
«F1online». Wir ent-  
schuldigen uns für die-  
sen Fehler.

Die Redaktion



### ▶ Alter wird anders

Die Frage, was denn eigentlich das Altern sei, ist für die meisten Menschen nicht ganz einfach zu beantworten und bringt manche sogar zum Stammeln. Eine Einführung in die Biologie des Alterns gibt Antworten. 6



### ▶ Das befreite Leben führt zum Erwachen

Das Leben zum Tod hin heisst Altern. Kann die Philosophie helfen, die Zeitlichkeit und die Gewissheit des Todes zu ertragen? 12



### ▶ Pro-Aging statt Anti-Aging

Viele Menschen zahlen einen hohen Preis um möglichst lange jung zu bleiben. Ist der entspanntere Weg im Alter vielleicht doch die Pro-Age-Variante? 16