

empfehlen sie für Regionen und Bevölkerungsgruppen mit einem überdurchschnittlich hohen Anteil an vorzeitigen Todesfällen, die Intensivierung von Massnahmen zur Prävention chronischer Zivilisationskrankheiten.

#### Nur freiwillig ins Altersheim

An konkreten Zielen genannt werden unter anderem etwa, dass:

- Bis zum Jahr 2020 keine ältere Person ohne kognitive Behinderung mehr im Alters- und Pflegeheim leben sollte, wenn sie dies nicht freiwillig gewählt hat.
- Bis zum Jahr 2010 auch Wohnungen für ärmere ältere Bewohner mit einfachen Hilfsmitteln wie Handläufen, Griffen in Bädern/WC's sowie mit automatischen Lichtsensoren ausgerüstet sein werden.
- Bis zum Jahr 2010 in allen Pflegeheimen «Ferienbetten» zur kurzzeitigen Entlastung pflegender Angehöriger zur Verfügung stehen.
- Bis zum Jahr 2010 in allen Gemeinden Programme für Mittagstische für betagte Personen errichtet sind.
- Bis zum Jahr 2010 sich der Anteil der seh- und hörbehinderten älteren Personen, die keine Hilfe erhalten hat, auf 2% verringert.

Bezüglich der sozialen Beziehungen, ist für die Autoren die Familie als primäres soziales Unterstützungsnetz aufrechtzuerhalten. Trotzdem



Mit einfachen Hilfsmittel gestaltete Wohnungen ermöglichen selbständiges Leben.

plädieren sie dafür, auf kantonaler und lokaler Ebene unter Einbezug interessierter Senioren und Seniorinnen sowie Seniorenorganisationen, Programme und Strategien zu entwickeln für Alleinstehende um Vereinsamung vorzubeugen. Mehr Informationen zu «Gesundheitsziele für die Schweiz» finden Sie im Internet unter [www.sgp.ch](http://www.sgp.ch)

## Alterung nicht Hauptgrund für Kostenzunahme

M.A. Gemäss einer Mehrjahres-Studie des Schweizerischen Gesundheitsobservatoriums (Obsan) zur Entwicklung der Ausgaben der obligatorischen Krankenpflegeversicherung von 1998 bis 2010, fiel die stärkste Kostenzunahme bei den Medikamenten und den ambulanten Behandlungen an. Die Studie zeigt auf, dass die Kostenzunahme in der Obligatorischen Krankenpflegeversicherung (OKP) kantonal unterschiedlich ausfällt, was auf strukturelle Unterschiede der Kantone zurückgeführt wird. Sie zeigt vor allem auch auf, dass die Alterung der Gesellschaft und die Bevölkerungszunahme nur einen Fünftel des Kostenzuwachses ausmachen.

Das Obsan geht davon aus, dass die OKP-Kosten in den kommenden Jahren weiter steigen werden. Zum einen wegen der Alterung der Bevölkerung die zu einer Zunahme chronischer Erkrankungen und damit kostenintensiver Krankheiten führt. Zum andern wegen des zu erwartenden medizinisch-technischen Fortschritts.

### TERMINE

- **SVS-Präsidentenkonferenz**  
Die. 6. November 2012, Zürich
- **SVS/SSR-Fraktion**  
Die. 20. November, 10.45 Uhr, Bern
- **SSR-Delegiertenversammlung**  
Fr. 30. November 2012  
10.45 Uhr, Bern, Ittigen

### IMPRESSUM

Redaktion:  
Margareta Annen-Ruf  
Tel. 033 251 36 13  
[margareta.annen-ruf@bluewin.ch](mailto:margareta.annen-ruf@bluewin.ch)  
Layout und Produktion:  
Lithouse, 3013 Bern

SVS Schweizerischer Verband für Seniorenfragen  
Geschäftsstelle/Sekretariat  
Postfach 46  
4153 Reinach BL 2

Tel. 061 713 04 22  
Fax 061 713 04 21

[info@seniorenfragen.ch](mailto:info@seniorenfragen.ch)  
[www.seniorenfragen.ch](http://www.seniorenfragen.ch)



Geselligkeit pflegen schützt vor Demenz..

## Vergiss Alzheimer...

Margareta Annen-Ruf, SVS-Vorstand

**Glauben wir den Prognosen von Experten aus Medizin, Wissenschaft und Forschung ist Demenz das Schicksal alternder Gesellschaften. Kritisch beleuchtet Cornelia Stolze das zur Volkskrankheit heraufbeschworene Vergessen in ihrem Buch «Vergiss Alzheimer – die Wahrheit über eine Krankheit die keine ist».**

Die Autorin stellt in ihrem Buch zunächst fest, dass Alzheimer keine Krankheit wie Tuberkulose oder Krebs ist, sondern ein gezielt geschaffenes Konstrukt, mit dem sich Ängste schüren, Forschungsmittel beschaffen und Karrieren beschleunigen lassen. Zudem wisse bis heute niemand was Alzheimer eigentlich sei, ja selbst Spitzenexperten

könnten das Leiden nicht sicher diagnostizieren.

Das in acht Kapitel gegliederte Buch belegt sodann anhand von Fakten und Daten sowohl den umstrittenen Nutzen von Medikamenten zur Früherkennung von Alzheimer, als auch die Wirksamkeit von Medikamenten die den Verfall des Hirns bremsen sollen sowie die oft fragwürdigen Therapien zu Behandlung (Heilung) von Alzheimer.

So wird unter anderem etwa aufgezeigt, dass:

Die zur Früherkennung von Alzheimer empfohlenen, regelmässigen Checks etwa ab 30, die «Bild-Schock-Therapie» und andere Checks und Untersuchungen leere Versprechen

sind und mit schönen Worten Kompetenz vorgetäuscht wird.

- Das Geschäft mit modernen Medikamenten wie u.a. etwa Cholinesterase-Hemmern und andern Präparaten um den geistigen Abbau so früh und so effizient wie möglich zu bremsen vor allem ein boomender Markt ist, ein objektiver, wissenschaftlicher Beweis bezüglich deren Nutzen jedoch nie erbracht wurde.
- Die Therapien zudem oft mit Nebenwirkungen verbunden sind wie etwa innere Unruhe, Übelkeit, Schwindel, Schweissausbrüche, Halluzinationen und Todesangst oder nicht selten genau die Symptome hervorrufen, die als typische Merkmale der Alzheimer-Krankheit gelten.
- Wie mit dem Schüren von Ängsten aus Gesunden Kranke gemacht werden und wie die Industrie auf die Ärzteschaft Einfluss nimmt.

#### Strategien gegen das Vergessen

Die Autorin verneint nicht, dass viele ältere Menschen, vor allem Hochbetagte, oft körperlich und / oder geistig abbauen und in den letzten Jahren ihres Lebens Unterstützung und Hilfe benötigen. Dass Beeinträchtigungen im Denken, Fühlen und Handeln, also viele Demenz ähnliche Symptome, jedoch oft als Alzheimer verkannt würden. Dabei seien sie die Folge zahlreicher anderer Ursachen wie u.a. etwa von Fehlernährung, Depressionen, Durchblutungsstörungen oder die Folge, des von vielen Älteren, täglich geschluckten Medikamentencocktails.

Cornelia Stolze belässt es in ihrem Buch nicht bei der Kritik. Im letzten Kapitel «Strategien gegen das Vergessen» listet sie auf was für das Hirn gut ist und was ihm schadet. Empfohlen wird unter anderem etwa:

## EDITORIAL



SVS-Präsident  
Hans Werner  
Widrig

«Die meisten Rentner der Republik finden sich in den Organisationen des DGB [Deutscher Gewerkschaftsbund]. Knapp 1,6 Millionen Mitglieder sind Rentner, Pensionäre oder Menschen, die sich im Vorruhestand befinden.» schreibt Dr. Frank Schirmmayer, Herausgeber der Frankfurter Allgemeinen Zeitung in seinem 2004 erschienenen Bestseller «Das Methusalem-Komplotz».

Es ist auch in der Schweiz ein Verdienst der Arbeitnehmer-Organisationen, schon früh die wichtige Bedeutung der Senioren-Organisationen erkannt zu haben. Der Schweizerische Verband für Seniorenfragen SVS hat hier Nachholbedarf. Erfreulich, dass ab 1. Juni 2012 der Pensionierten Verband der SUVA unserem SVS als vierzigstes Verbandsmitglied beigetreten ist. Es gibt aber Regionen in der Schweiz, in denen wir schwach vertreten sind. Der SVS als nationaler Dachverband hat eine attraktive, zukunftsgerichtete Zielsetzung. Wenn wir aber in Bundesbern gehört werden wollen, müssen wir flächendeckend einen hohen Organisationsgrad haben.

Ich rufe deshalb alle unsere Mitglieder auf, noch nicht dem SVS angeschlossene Senioren-Verbände zu melden, die für eine Neumitgliedschaft in Frage kommen.

- Sich nicht «verrückt» machen zu lassen bzw. sich bei einem Verdacht auf Alzheimer gründlich untersuchen zu lassen, vorzugsweise bei einem Geriater derv sich mit typischen Problemen des Älterwerdens auskennt.
- Dass, besonders bei den Medikamenten, weniger oft mehr ist.
- Der Lebensstil der gut fürs Herz ist – u.a. weniger rauchen, ausreichend Bewegung – auch für das Hirn gut ist. US Forscher etwa haben herausgefunden, dass Bewegungsmangel eine Abnahme des Hirnvolumens bewirkt.
- Es ist wichtig die Geselligkeit zu pflegen – sie schützt vor Demenz und im Alter weniger Alkohol zu trinken, da das darin enthaltene Ethanol – ein Gift – das Nervensystem, die Leber und das Gehirn schädigt.

### Ferner:

- Das «Gesundheits-System» so zu kurieren, dass sich Gesundheit lohnt und nicht die Krankheit.
- Von denen zu lernen die gesund hundert werden. Dabei weist die Autorin auf die Okinawa Centenarian Studie hin, in der Forscher der Frage nachgehen, warum auf der japanischen Insel Okinawa, wie

sonst nirgendwo auf der Welt, so viele Menschen bei bester Gesundheit hundert und älter werden. Neben einem gesunden Lebensstil mit unter anderem regelmässiger körperlicher Bewegung, werden die Älteren, anders als in unseren westlichen Gesellschaften, von der Gemeinschaft ernst genommen, gebraucht und geachtet.



Cornelia Stolze, Diplom-Biologin und Wissenschaftsjournalistin, schreibt für verschiedene Zeitungen wie unter anderem etwa für «Die Zeit», GEO, Spiegel Online, zudem war sie Pressereferentin von diversen Forschungsinstituten. Das von ihr verfasste, gut recherchierte und für Diskussionen sorgende, empfehlenswerte Buch «Vergiss Alzheimer», ist im Verlag Kippenheuer&Witsch erschienen und im Buchhandel erhältlich.

## NACHGEFRAGT

### Für eine ausgewogene, solide finanzierte Sozialpolitik

Beat Federspiel ist Geschäftsführer des Schweizerischen Verbandes für Seniorenfragen (SVS). Die Redaktion wollte von ihm wissen welche Aufgaben mit diesem Amt verbunden sind und welche alterspolitischen Anliegen für ihn von prioritärer Bedeutung sind.

**Margareta Annen: Du bist Geschäftsführer des Schweizerischen Verbandes für Seniorenfragen (SVS). Seit wann übst Du dieses Amt aus und wie bist Du dazu gekommen?**

Beat Federspiel: Von der SVS Delegiertenversammlung 2006 wurde ich in den Vorstand gewählt. Das Se-

ekretariat hatte ich schon im Januar dieses Jahres im Zuge der Neuorganisation des SVS als unentgeltliche Freiwilligenarbeit übernommen.

**M.A.: Was für Aufgaben umfasst Dein Amt?**

B.F.: Neben den üblichen Sekretariatsaufgaben erledige ich im Auftrag

unseres Kassierers Kurt Engelbrecht den Zahlungsverkehr und organisiere im Auftrag des Präsidenten Hans Werner Widrig die Delegiertenversammlungen, die Präsidentenkonferenzen und die SVS Kongresse. Dabei leistet mir das Sekretariat des Präsidenten in der Person von Frau Charlotte Widrig Kempf grosse Unterstützung. Unserem Webmaster Ulrich Abderhalden stelle ich die Informationen für die Publikation auf der Website seniorenfragen.ch zur Verfügung. Eine weitere zentrale Aufgabe ist auch der Unterhalt der SVS Datenbank (Adressen, Organisationseinheiten, etc.).

**M.A. Bist Du noch in andern, alterspolitisch orientierten Organisationen tätig?**

B.F.: Seit der Übernahme der SVS Geschäftsleitung nicht mehr. Davor war ich als Vizepräsident Vorstandsmitglied der Vereinigung der IBM Pensionierten. Jetzt bin ich mit meiner Tätigkeit für den SVS und mit meinen Hobbies genügend ausgelastet.

**M.A.: Hat sich Deiner Ansicht nach in den letzten Jahren etwas bewegt in der Seniorenpolitik zugunsten der Senioren und Seniorinnen? Wenn ja wo siehst Du vor allem Fortschritte?**

B. F.: Sicher, zum Beispiel in der Wahrnehmung der älteren Generation als wichtiger Teil der heutigen Gesellschaft und in der Sensibilisierung für Diskriminierung der Se-

nieren. Zudem wissen wir nicht, wo wir älteren Menschen heute in der Gesellschaft ohne die Tätigkeit der Seniorenorganisationen stehen würden.

**M.A.: Welche alterspolitischen Themen haben für Dich prioritäre Bedeutung und welche Erwartungen hast Du an die dem SVS angeschlossenen Verbände und Mitgliedorganisationen?**

B.F.: Persönlich setze ich mich ein für eine ausgewogene, solide finanzierte Sozialpolitik. Ich will keine Privilegien für die Senioren, aber ich möchte auch keine Diffamierung

etwa der sogenannten «reichen Alten» und keine Diskriminierung in Form von willkürlichen Ungleichbehandlungen und Altersbeschränkungen. Der SVS setzt sich für diese und weitere Anliegen auf eidgenössischer Ebene und im Schweizerischen Seniorenrat ein. Unsere Mitgliedorganisationen nehmen diese Aufgabe und zahlreiche weitere auf kantonaler und regionaler Ebene mit grossem Einsatz wahr. Zudem stellen sich ihre Mitglieder als Delegierte im Schweizerischen Seniorenrat zur Verfügung. Mehr kann ich nicht erwarten.

## PERSÖNLICH



Beat Federspiel (74) ist in Basel aufgewachsen und lebt – mit einem Unterbruch 1968 bis 1970 in USA – in der Region Basel. Nach der Matur am Humanistischen Gymnasium Basel war er als Werkstudent in der mathematischen Abteilung der Patria Lebensversicherung (heute Helvetia) tätig. Ab 1962 bis 1993 in verschiedenen Funktionen (Programmierung, Systemberatung, Marketing und Consulting) in der Informatikbranche und danach bis 2002 als freier Berater für verschiedene Auftraggeber. Seine Frau Maria hat ihm drei Töchter in die Ehe mitgebracht, welche die Familie um fünf heute alle schon volljährige Enkelkinder bereichert haben.

## Altern in Gesundheit

Margareta Annen-Ruf, SVS-Vorstand

Die Schweizerische Gesellschaft für Prävention und Gesundheitswesen (SPGP) hat in «Gesundheitsziele für die Schweiz» (2002) – Gesundheit für alle im 21. Jahrhundert (WHO Europa) – 21 Gesundheitsziele definiert, die für Behörden und Fachkreise im Gesundheitswesen nach wie vor aktuell sind.

Im Kapitel «Altern in Gesundheit» wird einleitend festgehalten, dass bis zum Jahr 2020 Menschen im Alter von über 65 Jahren die Möglichkeit geboten werden sollte, ihr Gesundheitspotential voll auszu-

schöpfen und eine aktive Rolle in der Gesellschaft zu spielen. Die Teilziele, die in diesem Zusammenhang erreicht werden sollten, sind: Die Lebenserwartung von Menschen

im Alter von 65 Jahren – mit und ohne Behinderungen – soll um mindestens 20% steigen.

Der Anteil der Menschen, die im Alter von 80 Jahren in einem häuslichen Umfeld leben und so gesund sind, dass sie ihre Unabhängigkeit, ihre Selbstachtung und ihren Platz in der Gesellschaft bewahren können, sollte mindestens um 50% steigen. Zwar erachten die Autoren «den Jahren Leben zu geben», als das prioritärere Ziel, denn die Erhöhung der Lebenserwartung. Dennoch