

Das Forum angewandte Gerontologie organisiert bereits zum elften Mal einen vierteiligen Zyklus zu Altersthemen und neueren gerontologischen Aspekten.

**Ort** Festsaal Haus Wäckerling, 8707 Uetikon am See

**Daten** 16. Januar, 20. Februar, 26. März, 23. April 2020  
jeweils Donnerstag von 17.30 bis ca. 20.00 Uhr

**Programm** Fachreferate mit anschliessender Diskussion. Der jeweils abschliessende Apero bietet Gelegenheit, den Abend beim weiteren Gedankenaustausch ausklingen zu lassen.

Der Zyklus 2020 geht den schon in der Antike bekannten vier Ratschlägen zur Lebensklugheit nach: *Laufen, Lernen, Lieben, Lachen*. Weil sein Buch\* „Die hohe Kunst des Alterns“ die Inspiration zur Gestaltung des Zyklus gab, wird Herr Prof. Ottfried Höffe gewissermassen das Einführungsreferat halten und dabei auch dem *Lernen* ein besonderes Gewicht zumessen. Mit ihrem Referat über die Wichtigkeit von sozialen Beziehungen im Alter, deckt Frau Claudia König den Aspekt *Lieben* ab, tritt auf Forschungsergebnisse aber auch auf praktische Beispiele von zwischenmenschlichen Beziehungen ein. Es ist nie zu spät, etwas für die Gesundheit zu tun. Diese positive Botschaft und damit auch indirekt Anregungen zum *Laufen* vermittelt Frau Prof. Heike Bischoff-Ferrari in ihrem Vortrag. Als Koordinatorin der grössten Altersstudie Europas „Verzögertes Altern“ verfügt sie über aktuellste Forschungsergebnisse und zeigt auf wie man geistig und physisch länger fitbleiben kann. Das vierte L, *Lachen* schliesst den Zyklus ab: Frau Dr. Jennifer Hofmann weist nach, dass Heiterkeit und Humor wesentlich zum Wohlbefinden beitragen. Ob das Sprichwort „Lachen ist gesund“ wissenschaftlich untermauert ist oder wofür Humor gut sein kann, sind unter anderem Themen auf die die Referentin eintritt.

Unsere Referentinnen und Referenten sind ausgewiesene Fachexperten, welche es verstehen, das in der Forschung und Praxis gewonnene Wissen und die daraus gewonnenen Erkenntnisse in auch für Laien verständlicher Form darzulegen. Wir freuen uns deshalb erneut darauf, den Dialog mit Ihnen über spannende Aspekte zum Älterwerden weiterführen zu können.

*\*Im Anschluss an das Referat vom 16.1.2020 besteht die Möglichkeit das Buch zu kaufen und vom Autor signieren zu lassen.*

Wir bitten jeweils um einen freiwilligen Unkostenbeitrag. Verwenden Sie dazu den beigefügten Einzahlungsschein. Ihr Beitrag ist steuerlich abzugsberechtigt.

Unsere Sponsoren:  
Patientenstiftung der Familie di Gallo, 8627 Grüningen,  
Haus Wäckerling, 8707 Uetikon am See

**Stiftung „Forum angewandte Gerontologie“**  
c/o Haus Wäckerling, Tramstrasse 55, 8707 Uetikon am See  
[www.forum-gerontologie.ch](http://www.forum-gerontologie.ch); [info@forum-gerontologie.ch](mailto:info@forum-gerontologie.ch)

# EINLADUNG

## ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNGEN

### 4-teiliger Zyklus

### Gut altern will gelernt sein

Donnerstag, 16. Januar 2020  
Donnerstag, 20. Februar 2020  
Donnerstag, 26. März 2020  
Donnerstag, 23. April 2020



FORUM ANGEWANDTE  
GERONTOLOGIE

TRANSFER VON  
WISSENSCHAFTLICHEN ERKENNTNISSEN

16. Januar 2020

## **Die hohe Kunst des Alterns**

Herr Prof. Dr. Dr. h.c. mult. Otfried Höffe, Philosophisches Seminar, Universität Tübingen.

Wir alle werden täglich älter, trotzdem will Altern gelernt sein. Denn alt werden will jeder, alt sein aber niemand. Früher war die einschlägige Kunst des Alterns der hochgeachtete Teil einer Philosophie des guten Lebens, heute ist sie schon des längeren unbekannt. Der Vortrag will helfen, eine philosophische, zur Erfahrung und den Erfahrungswissenschaften hin offene Kunst des Alterns zu erneuern. Der angeblichen Gefahr einer alternenden Gesellschaft hält er die Wirklichkeit der "gewonnenen Jahre" entgegen: dass wir sowohl körperlich und geistig als auch gesellschaftlich und seelisch deutlich länger frisch bleiben. Dies trifft vor allem dann zu, wenn wir den Ratschlag der "vier L" beherzigen und durch Laufen, Lernen, Lieben und Lachen den Altersschwächen entgegenarbeiten. Dabei soll hier der zweite Gesichtspunkt, das Lernen, ein besonderes Gewicht erhalten. Der Vortrag erinnert an klassische Vorbilder einer Philosophie des gelungenen Alterns und an deren Leitgedanken, das Alter als eine Zeit der Ernte. Er stellt die goldene Regel einer Sozialethik des Alterns auf und skizziert das Muster eines Lernprozesses, in Würde glücklich zu altern.

20. Februar 2020

## **Soziale Beziehungen im Alter als wichtiger Faktor für eine gute Lebensqualität**

Frau Claudia König, Msc, Wissenschaftliche Mitarbeiterin, Zentrum für Gerontologie, Universität Zürich

Von allen Seiten gibt es Anregung für ein gesundes und glückliches Leben im Alter: Viel Bewegung, gesunde Ernährung, Gedächtnistraining und vieles mehr. Dabei geht ein entscheidender Faktor oft vergessen: zwischenmenschliche, unterstützende Beziehungen. Diese tragen massgeblich zum Wohlbefinden und zur Lebensqualität bei. Doch wie können Beziehungen wirklich als unterstützend erlebt werden, wenn gleichzeitig auch bekannt ist, dass Schwierigkeiten und Konflikte in zwischenmenschlichen Beziehungen die Lebensqualität massgeblich verringern? Was kann man selbst zu gelingenden Beziehungen beitragen? In diesem Vortrag wird dem Phänomen der sozialen Beziehungen und ihrer Wirkungen genauer auf die Spur gegangen. Dabei werden grundlegende theoretische Konzepte vorgestellt und diskutiert. Anschliessend werden wichtige zwischenmenschliche Beziehungsformen wie beispielsweise Paarbeziehung und Eltern-Kind-Beziehungen im Alter anhand von ausgewählten Forschungsbefunden näher beleuchtet. Abgerundet wird das Thema mit praktischen Beispielen für ein gelingendes Miteinander in den unterschiedlichen Beziehungsformen.

26. März 2020

## **Chancen der modernen Altersforschung für dich und mich**

Frau Prof. Dr. med. Heike Bischoff-Ferrari, DrPH, Direktorin Klinik für Geriatrie, Universitätsspital Zürich

Gesund und aktiv Älterwerden bedeutet den Alterungsprozess hinauszuzögern, und physisch und geistig länger fit zu bleiben. Um dieses Ziel zu erreichen, bedarf es eines neuen Forschungsansatzes, der zum Ziel hat, effektive, verträgliche und erschwingliche Massnahmen zu prüfen, die auf Bevölkerungsebene anwendbar sind und gleichzeitig mehrere Organfunktionen verbessern können. Dieser Forschungsansatz wird auch „*Delayed Aging* – Verzögertes Altern“ – genannt und ist das Kernziel der modernen Altersforschung in der Medizin. Dabei steht die Funktionalität des Menschen im Vordergrund. Dieser Ansatz unterscheidet sich umfassend vom klassischen Forschungsmodell, welches auf eine Organfunktion oder eine Erkrankung abzielt.

Die Referentin koordiniert die grösste Altersstudie Europas, die Massnahmen zur Verlängerung der gesunden Lebenserwartung untersucht und hat eine positive Botschaft: Es ist nie zu spät, etwas für die Gesundheit zu tun.

23. April 2020

## **Heiterkeit und Humor als Ressourcen des Wohlbefindens**

Frau Dr. Jennifer Hofmann, Oberassistentin, Psychologisches Institut, Universität Zürich

Es gibt mehrere Wege, ein "erfülltes Leben" zu erlangen. Heitere Gelassenheit und Humor wurden dabei oft als Möglichkeiten des reifen Umgangs mit Widrigkeiten gepriesen. Manche Autoren behaupten zudem, dass es für Humor „Reife“ und „Weisheit“ braucht – Fähigkeiten, die man typischerweise im fortgeschrittenen Lebensalter erlangt. Daher ist es interessant sich anzusehen, wie sich Humor über die Lebensspanne entwickelt und vielleicht auch verändert. Zudem gibt es Sprichwörter wie „Lachen ist gesund“ - doch lassen sich diese Worte auch wissenschaftlich untermauern? Dieser Vortrag hat zum Ziel, in das Gebiet der Humorforschung einzuführen, zu zeigen, wofür Humor gut sein kann und auch mit einigen gängigen Klischees aufzuräumen (z.B. dass aller Humor gut ist). Nach einer Einbettung des Humors in das Fachwerk der Positiven Psychologie werden Befunde zum Zusammenhang von Humor und Lebenszufriedenheit vorgestellt. Aufgezeigt wird auch, was Humorvolle von weniger Humorvollen unterscheidet, dass Humor trainierbar ist und Humor auch im Alter eine wichtige Ressource sein kann. „Wer lacht, hat noch Kapazitäten“ mag eine Chefweisheit sein, doch unsere Befunde zeigen, „wer lacht, *schafft* Kapazitäten“. Humor wirkt durch die Förderung von positiven Gefühlen und der Reduktion von negativen Emotionen.