

## Werden **arme** Schweizer:innen ab 65+ bald **kriminell** und braucht es dann mehr Gefängnisse statt, Alters- und Pflegeheime?

Nach der langen Corona-Krise und dem gegenwärtigen generellen Preisanstieg ist es kein Geheimnis, dass auch in unserem Land die Armut zunimmt, eine negative Entwicklung, die sich auch direkt auf die Rentner:innen auswirkt. Nach Angaben des Bundesamt für Statistik (BFS) lag die Armutsquote unter älteren Menschen im Jahr 2020 bei 16.2 Prozent. Und auch heute noch nimmt die Kaufkraft der Renten allmählich ab trotz der angekündigten Anpassung der AHV-Renten an die Inflation von 2,5 Prozent in diesem Jahr 2023.

Explodierende Krankenkassenprämien, enorme Energiekosten, steigende Lebensmittelpreise treiben auch die seriösen Schweizer:innen langsam aber sicher in den «Überlebens-Wahnsinn». Es gibt Situationen, in denen viele Menschen sich entscheiden müssen, ob sie im Winter die Wohnung heizen oder eher essen wollen, heute Normalzustand in vielen Familien z.B. in England - ganz zu schweigen von der Ukraine.

Vielleicht ist die Aussicht, wegen einer Straftat zu einer Gefängnisstrafe verurteilt zu werden, in der Schweiz nicht so realistisch wie in Japan (siehe Seite 14), wo einige Rentner:innen den Gefängnis-aufenthalt anstreben, um ein Bett in einer geheizten Einrichtung, drei Mahlzeiten am Tag und eine garantierte Krankenversorgung zu bekommen. Da unsere Bürger:innen als Verurteilte sich meist über bedingte Geldstrafen oder bedingte Haftstrafen freuen können, müsste eine ältere Person schon massiv kriminell werden, um in der Schweiz ins Gefängnis gesteckt zu werden. Ein Diebstahl von Lebensmitteln oder Kleidung würde nicht für eine Gefängnisstrafe ausreichen. Es müsste wohl schon ein Mord im Spiel sein.

Wer steht auf der imaginären Todesliste von **hungernden, frierenden, einsamen, armen**, im **ÜBERLEBENSMODUS** agierenden Schweizer:innen, die einen sicheren Platz hinter Gitter suchen, auch weil die Wartezeit für eine Aufnahme ins Altersheim zu lange dauert?

Abgesehen von diesem düsteren Szenario und trotz aller berechtigten Bedenken möchte ich bei dieser Gelegenheit der StarkVital60+-Leserschaft folgende positive Botschaft für das neue

Jahr auf ihren Lebensweg geben: Das Leben als Mensch auf Erden ist nur eine Zwischenstation. Es ist nicht das Geld das glücklich macht, sondern zu wissen, dass Mann wie Frau gesund sind.

Gesundheit kommt aber nicht von alleine. Wer das StarkVital60+ auch im 2023 liest, bekommt wie in allen früheren Ausgaben immer viele nützliche Gesundheits-Tipps.

Geniessen wir das Leben, trainieren wir intensiv unsere Muskeln und realisieren wir dabei, dass der Körper in der Tat eigentlich sehr wenig Krafttraining braucht, um bis 100+ agil, kraftvoll und vor Lebenswillen nur so zu strotzen.

Nur die Gesundheit ermöglicht uns allen

ein autonomes Leben in jedem Alter.

Ihr,

Jean-Pierre Schupp



**Jean-Pierre Schupp**

Biologisches Alter "54"

Lebenslauf und Kontaktaufnahme:

[www.starkvital.ch](http://www.starkvital.ch)

**The Washington Post**  
Democracy Dies in Darkness

Sign in

### Regular exercise protects against fatal covid, a new study shows

The study found that exercise, in almost any amount, reduced people's risks for a severe coronavirus infection

By **Gretchen Reynolds**  
December 21, 2022 at 6:00 a.m. EST

**REMEMBER... they CLOSED the gyms...**

New research shows that exercise is protective against hospitalization and death due to covid-19. (Vanessa Nunes/Getty Images/iStock)