

**Zeitschrift:** Das Rote Kreuz : offizielles Organ des Schweizerischen Centralvereins vom Roten Kreuz, des Schweiz. Militärsanitätsvereins und des Samariterbundes

**Herausgeber:** Schweizerischer Centralverein vom Roten Kreuz

**Band:** 15 (1907)

**Heft:** 7

**Artikel:** Die Kunst jung zu bleiben

**Autor:** [s.n.]

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-545539>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 21.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Das Rote Kreuz

Schweizerische Monatschrift

für

Samariterwesen, Krankenpflege und Volksgesundheitspflege.

## Inhaltsverzeichnis.

	Seite		Seite
Die Kunst jung zu bleiben . . . . .	145	Samariterkurs in Arth: Samariterverein	
Die Schulpoliklinik in Luzern (Schluß) . . . .	148	Maur: Kantonal-bernischer Hilfslehrtag:	
Im Jahre 1907 durch das Rote Kreuz sub-		Sanitätsstützkolonne Luzern: Militärische	
ventionierte Kurse . . . . .	150	Sanitätsvereine Chur und Glarus: Felddienst-	
Schweizerischer Militär-Sanitätsverein . . . .	151	übung der Samaritervereine Frauenfeld und	
Zum Entwurf eines Bundesgesetzes betreffend		Madach . . . . .	158
die Kranken- und Unfallversicherung vom		Die Krankenpflege, ein Wort für Krankenpfleger	
10. Dezember 1906 . . . . .	152	und -Pflegerinnen . . . . .	163
Zentralkurs Basel 1907 . . . . .	156	I. internationaler Kongreß für Rettungsweisen	
Delegiertenversammlung des Schweiz. Samariter-		in Frankfurt a. M. . . . .	164
bundes Sonntag, 9. Mai 1907, in Winterthur	157	Warnung für Bergsteiger . . . . .	165
Aus dem Vereinsleben: Samariter- und Kran-		Bermischtes . . . . .	166
kenpflegkurs Glarwil: Samariterverein Baden:		Im Lazarett (Fortf.) . . . . .	167

## Die Kunst jung zu bleiben.

Obwohl die Mehrzahl der Menschen nicht dasjenige Alter erreicht, das schon Moses seinerzeit als Grenze der Lebensdauer bezeichnete, hat sich die Sterblichkeitsziffer seit einer Reihe von Jahren doch bedeutend verringert, so daß die durchschnittliche Lebensdauer gestiegen ist. Diese erfreuliche Tatsache verdanken wir den verbesserten Existenzbedingungen, und noch mehr vielleicht den Fortschritten der öffentlichen und privaten Gesundheitspflege.

Die Erhaltung des Lebens an und für sich hat wenig Wert, wenn es nur ein fränkliches Dasein ist, ohne Kraft und Leistungsfähigkeit. Um das Leben recht zu genießen, muß der Mensch im vollen Besitz seiner geistigen und körperlichen Fähigkeiten sein und diese betätigen können.

Der Zweck der Hygiene ist daher nicht, sowohl das Dasein zu verlängern, als die Lebenskraft bis ins höhere Alter zu bewahren.

Natürlich ist dies nur in beschränktem Maße möglich. Wir können ja täglich beobachten, wie sehr die äußeren Lebensbedingungen die Widerstandskraft des Körpers beeinflussen, indem wir den Gesundheitszustand derjenigen, die sich mit harter Arbeit kümmerlich durchschlagen müssen, vergleichen mit demjenigen ihrer besser gestellten Mitmenschen. In den meisten Fällen ist die Arbeiterfrau schon Mitte der dreißiger Jahre abgearbeitet und gealtert, während ihre wohlhabendern Schwestern in diesem Alter sich noch eines blühenden, jugendlichen Aussehens erfreuen. Wenn wir also feststellen, daß es möglich ist, sich seine körperliche und geistige Frische weit über den gewohnten Zeitpunkt hinaus zu bewahren, müssen wir doch zugeben, daß dies nur bei solchen Leuten zutrifft, die nicht unter dem Druck großer Armut stehen.

Goethe soll gesagt haben: „Niemand stirbt, der nicht sterben will“. Dies ist nun freilich

ein sehr anfechtbarer Ausspruch, den wenige Personen gelten lassen werden. Eher dürften wir sagen: „Niemand wird alt, der jung bleiben will“.

Viele beklagen sich, daß nach Mitte der vierziger Jahre ein Rückschlag eintrete, der sich noch verschärfe in den Fünfzigern. Man habe z. B. keine Lust mehr zum Tanzen, und ermüde schnell dabei. Das beweist aber nur, daß man sich seine Körpergeschmeidigkeit nicht zu erhalten wußte. Gibt es nicht Professionsstänzer und Tanzlehrer, die bis ins wirklich vorgeschrittene Alter sich die volle Beweglichkeit ihrer Gelenke bewahrt haben, und sieht man nicht Akrobaten von über 60 Jahren sich viel leichter von einem gelegentlichen Fall erheben als der Spießbürger, der nach vollbrachtem Tagewerk nichts anderes kennt als den Stammsitz in seiner Kneipe.

Wer jung bleiben will, muß die verschiedenen Organe seines Körpers in gutem Zustand zu erhalten suchen, besonders die Haut, die von vielen, trotz aller Belehrung, ganz besonders vernachlässigt wird. Die Haut reguliert die Wärmeabgabe des Körpers, sie schützt uns vor Erkältungen und scheidet eine Menge Stoffe aus, die sonst unser Blut vergiften würden. Diese Funktionen kann sie aber nur erfüllen, wenn sie vollständig unverletzt und richtig gepflegt ist.

Jedermann sollte die Gewohnheit annehmen, sich täglich ganz zu waschen, und zwar zuerst mit warmem Wasser von 32—35° R., und sodann mit kaltem Wasser. Statt dessen kann man auch eine kühle Dusche folgen lassen, und den Schluß mache eine kräftige Abreibung. Diese Prozedur nimmt nur wenig Zeit in Anspruch, und übt doch den wohlthätigsten Einfluß aus auf das körperliche und geistige Befinden. Wer mehr Zeit hat, entblöße vor der Abwaschung den Oberkörper während 10—15 Minuten und mache gymnastische Übungen, die alle Gelenke und Muskeln des Körpers, besonders die Wirbelsäule in Tätigkeit setzen. Wenn möglich wiederhole man diese

Übungen abends vor dem Schlafengehen. Auf diese Weise wird man auch eine allfällige abnorme Vermehrung des Körperumfanges bemerken, die sich in einem gewissen Alter gern einstellt. Von der zweiten Hälfte der vierziger Jahre an zeigt sich bei vielen Männern und besonders Frauen eine Neigung zur Fettleibigkeit, ohne daß sie gegen die Regeln einer vernünftigen Lebensweise stark gefehlt hätten. Dies ist nun der kritische Zeitpunkt für die Erhaltung der Jugend, denn zu dieser Disposition zu vermehrter Körperfülle gesellt sich gern ein Hang zur Ruhe und Bequemlichkeit. Die jugendliche Lebendigkeit verschwindet, man ist gesetzter, und nach und nach gewöhnt man sich daran, nach Tisch ein kleines Schläfchen zu machen. Gibt man dieser Neigung nach, so verliert man sehr schnell die bisher bewahrte Spannkraft, und man fühlt bald die Schwerfälligkeit des Alters.

In dieser Zeit ist es sehr zu empfehlen, noch mehr als sonst sich Bewegung zu machen. Ein Aufenthalt in den Bergen ist z. B. in dieser Beziehung ein wahrer Jungbrunnen. Die reine Luft, die Fußwanderungen, der Umgang mit der Natur, tragen in hohem Maße dazu bei, Körper und Geist in gesunder Tätigkeit zu erhalten.

Man spricht heutzutage viel von Verkalkung der Blutgefäße und in der Tat liegt darin, eine Gefahr, die schon das mittlere Alter bedroht. Je starrer die Wandungen der Gefäße durch Einlagerung kalkiger Stoffe werden, um so mehr verlieren sie ihre Elastizität und sind weniger fähig, das Herz in seiner, in entsprechendem Maße zunehmenden Arbeit zu unterstützen.

Es ist leicht zu begreifen, daß diese organischen Veränderungen nicht ohne Einfluß auf den ganzen Körper bleiben können, und daß es wichtig ist, schon in jungen Jahren vorzubeugen. Um die Arterienverkalkung, soweit es überhaupt möglich ist, zu verhindern, gewöhne man sich frühzeitig an eine mäßige Lebensweise, ohne viel Fleischkost. Die Früchte

und Gemüse werden in unserer Ernährung immer noch viel zu wenig zu Ehren gezogen, wogegen der Nährwert des Fleisches überschätzt wird.

Der Jäger, der den ganzen Tag im Freien zubringt, oder der Nomade können ohne Schaden viel Fleisch genießen, denn die beständige Bewegung in frischer Luft erleichtert die Aufnahme und beschleunigt die Verarbeitung der Stoffe im Organismus; aber für die vielen, die in den Städten zu sitzender Lebensweise gezwungen sind, ist das Fleisch zwar ein wichtiger Eiweißlieferant, sollte jedoch nicht den Hauptteil der Nahrung bilden. Die Ablagerung der Kalksubstanzen hängt von der Art der Lebensmittel ab und die im Fleisch enthaltenen Salze spielen dabei eine wichtige Rolle.

Neben der Regelung der Diät soll auch die Körperbewegung nicht vernachlässigt werden. Wer jung bleiben will, übe sie fleißig, mache tägliche Spaziergänge und längere Wanderungen. Der Stoffwechsel wird dadurch gefördert und schädliche Ablagerungen verhütet.

Metchnikoff hat über die mittlere Lebensdauer der heutigen Menschheit eine Theorie aufgestellt, die recht einleuchtend ist. Er weist daraufhin, daß in unserm Dickdarm sich Millionen von Bakterien befinden, die die Speisereste, welche vom Dünndarm in den Dickdarm übergehen, in Gährung bringen und zersetzen. Nun hat aber die Wandung des Darms die Fähigkeit, die Darmsflüssigkeit in den übrigen Körper gelangen zu lassen, womit auch den schädlichen Gasen Tür und Tor geöffnet ist. Wenn also der zersetzte Inhalt des Darmes zulange darin bleibt, gehen mit aller Wahrscheinlichkeit auch Giftstoffe in den Körper über, die ihm schädlich sind, und es erhellt daraus, daß eine regelmäßige, genügende und leichte Darmentleerung, die durch rationelle Lebensweise, und nicht durch künstliche Mittel bewirkt wird, von höchster Wichtig-

keit ist. Häufiger Genuß von Obst und saurer Milch ist als sehr zweckdienlich zu empfehlen.

Ein anderes Mittel, die Jugend zu erhalten, ist die Arbeit. Müßiggang ist nicht bloß aller Laster Anfang, wie das Sprichwort sagt, sondern auch dem Körper direkt schädlich, denn alle Organe, die nicht regelmäßig benutzt werden, verlieren ihre Leistungsfähigkeit, während sie durch Übung gestärkt werden. Untätigkeit zieht Schwund und Entartung der Glieder nach sich. Die Muskeln des Holschlägers stählen sich durch die harte Arbeit. Das Gehirn des Denkers bildet sich immer mehr aus durch beständige Übung, denn jede geistige oder körperliche Tätigkeit gibt dem Körper einen Ansporn und erhöht die Spannkraft. Es ist allbekannt, daß Leute, die früher ein tätiges Leben führten, und sich dann zur Ruhe setzen ohne weitere Beschäftigung, sichtlich abnehmen und altern. Es ist daher gut, sich bis ins höhere Alter einer geregelten Tätigkeit zu widmen, wenn sie auch mit den Jahren anders oder leichter werden darf als in der Jugend. Ohne Arbeit ist das Leben bloß noch ein Vegetieren ohne Zweck und hat oft Schlaflosigkeit im Gefolge.

Diese Gesundheitsregeln sollen nun aber keineswegs zu einer Quelle übertriebener Angstlichkeit werden. Schwarzseherei ist eben so schädlich wie die Jagd nach Genüssen. Wenn man sich damit abquält nachzuforschen, wie Leute, die bis ins hohe Alter sich Gesundheit und Jugendlichkeit bewahrten, lebten, um es ihnen nachzutun; wenn man bei jeder Zigarre und jedem Glas Wein, das man sich ausnahmsweise in Gesellschaft gestattet, sich ängstlich fragt, ob es einem nicht das Leben verkürze, so wird dies in der Tat der Fall sein. Guter Humor, Heiterkeit und Lebensfreudigkeit sind Hauptfaktoren, um sich die Jugend bis ins Alter zu bewahren.

(Uebersetzt aus den «Feuilles d'hygiène».)