

Zeitschrift:	Das Rote Kreuz : officielles Organ des Schweizerischen Centralvereins vom Roten Kreuz, des Schweiz. Militärsanitätsvereins und des Samariterbundes
Herausgeber:	Schweizerischer Centralverein vom Roten Kreuz
Band:	54 (1946)
Heft:	44
Artikel:	Neutralité
Autor:	Huber, Max
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-557177

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: 25.02.2026

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

Nur eine genaue Statistik lässt erkennen, was ein solcher Fortschritt der Heilmethoden bedeutet. Zuckerkrankheit war stets nicht übertrieben gefährlich, wenn sie erst in höherem Alter zur Entwicklung gelangte, aber von enormer Gefahr für Kinder und jugendliche Personen. Nach amerikanischen Statistiken starben von zuckerkranken Kindern in der Zeit von

1898—1914	98 Prozent, dagegen
1922—1931	7 Prozent!

und inzwischen ist die Sterblichkeitsziffer weiter gesunken. Eine solche Statistik sieht sich wie ein Wunder an, und in der Tat war hier ein Wunder geschehen: die Entdeckung des Insulins im Jahre 1921 durch die kanadischen Gelehrten Banting und Best (die dafür den Nobelpreis bekommen). Im ersten Jahrzehnt hat sich die Sterblichkeit der zuckerkranken Kinder bereits von 98 auf 7 Prozent gesenkt gehabt! Für den Arzt von heute, der noch die insulinlose Zeit mitgemacht hat und voller Verzweiflung damals hilflos dieser kindertötenden Krankheit gegenüberstand, bedeutet die Einführung des Insulins das grösste und hilfreichste Wunder, das er erlebt hat. Und die Lebensversicherungsgesellschaften haben es sofort gelernt, das Risiko eines Zuckerkranken (Diabetikers) mit völlig geänderten Augen zu betrachten, seit Insulin den Schlüssel zur Lebensverlängerung geliefert hat.

Es ist in dieser Hinsicht von geringer Bedeutung, wenn wir hören, dass Herzkrankheiten, Arteriosklerose und andere Alterskrankheiten heute häufiger sind als früher. Natürlich müssen die Alterskrankheiten zunehmen, wenn das Leben länger wird! — und das zweite ist gerade, was wir wollen! Auch die moderne Medizin und Hygiene haben kein Kraut gegen den Tod gefunden. Wer wäre vertrauend genug, zu erwarten, dass so etwas jemals geschehen wird? Was wir aber anstreben, sind zwei Dinge: erstens das durchschnittliche Leben so zu verlängern, wie es dem normalen Altersablauf entspricht, und zweitens die Gesundheit des einzelnen während des verlängerten Lebens so zu gestalten, dass er sich frisch, leistungsfähig und wohl fühlt.

Im vergangenen Jahrhundert wäre ein Mann vielleicht mit 18 Jahren von der Cholera dahingerafft worden, oder mit 28 Jahren durch Tuberkulose, oder schon mit acht Monaten durch eine Darmkrankung des Säuglings. Heute hat er eine viel grössere Wahrscheinlichkeit, über diese Jahrgänge hinwegzuleben und ein hohes Alter zu erreichen. Dass er dann mit 68 Jahren vielleicht eine Arteriosklerose hat oder dass in hohem Alter eine Krebsgeschwulst ihn befällt, ist wohl verständlich. Das Ziel der modernen Medizin ist es, auch diese im Alter häufigeren Krankheiten günstig zu beeinflussen.

Leistungsfähigkeit bei Lebensverlängerung.

Menschen, die alt an Jahren sind, brauchen deshalb noch nicht gealtert und leistungsunfähig zu sein. Jemand erwähnte in Gegenwart des französischen Komponisten Auber, dass dieser Musiker eben 80 Jahre alt geworden sei. Auber erhob sofort Widerspruch gegen diese Behauptung: er sei nicht 80 und fühle sich auch nicht so — er sei erst viermal 20, und nur so alt fühle er sich.

An der medizinischen Fakultät der amerikanischen Harvard-Universität wurden jüngst Untersuchungen angestellt, wie die durchschnittliche Lebensverlängerung auf die Arbeitsfähigkeit der älteren Arbeiter einwirke. Heute sind ja viel mehr ältere Arbeiter tätig — nicht etwa nur im Zusammenhang mit Kriegsverhältnissen, wo stets ein Mangel an jungen Arbeitskräften besteht, sondern auch mit der steten Zunahme des Lebensalters, die die Menschen länger arbeiten lässt als früher.

Die Verlängerung des durchschnittlichen Lebens macht sich auch auf dem Gebiet der Ehe geltend. Wenn ein junges Paar heute seine Ehe beginnt, so hat es gerade die doppelte Aussicht, zusammen das Fest der Goldenen Hochzeit zu feiern als das Brautpaar, das vor fünfzig Jahren in den Stand der Ehe trat. Um den gleichen Prozentsatz ungefähr hat sich auch die Aussicht erhöht, die Silberne Hochzeit zusammen zu feiern. Die Verlängerung der Ehedauer bringt nicht nur Glück und Vorteile persönlicher Art mit sich, sie ist auch vorteilhaft von allgemein sozialem und wirtschaftlichem Standpunkt aus. Die vereinsamte Periode des Witwen- und Witwertums wird hinausgeschoben. Wirtschaftliche Belastung durch Verwaisung von Kindern — wie sie nicht selten den Gemeinschaften dann zur Last fallen —, werden durch längere Ehedauer seltener.

Persönliche Lebensverlängerung.

Sehr lehrreich ist eine Geschichte von dem alten John Rockefeller, die zur Zeit seines 80. Geburtstages durch die Zeitungen ging. Ob sie wahr oder erfunden ist: der Kern der Erzählung gibt in prägnanter Weise zu erkennen, worauf es bei der Erreichung hohen Alters ankommt. Rockefeller war bekannt durch seine grosse körperliche und geistige Frische auch im hohen Alter. So etwas kann nach Ansicht der Amerikaner nicht von selbst kommen, und so wurde behauptet, ein amerikanischer Arzt habe dem reichen Rockefeller ein Lebenselixier gegeben — gegen eine Million Dollar.

Neutralité

La neutralité de la Croix-Rouge n'est pas, comme celle de l'Etat, une attitude négative par nature; elle est au contraire active, prête à porter le même secours de tous côtés. Nous n'entendons pas par là une égalité arithmétique de traitement entre les deux parties, mais une disposition rigoureusement égale à offrir de l'aide, dans le cadre de la Croix-Rouge, ou à répondre, dans la mesure du possible, à une demande de secours. Le Comité international se place avant tout dans un rapport absolument égal entre l'une et l'autre. Il se trouve dans une position analogue à celle du soldat sanitaire qui, sur le front ou à l'hôpital, ne doit pas choisir parmi les blessés, mais veut et doit servir chacun, même l'ennemi, de façon identique. Max Huber.

Rockefeller hörte von dem Gerücht und hatte Humor genug, zu bestätigen, dass ihm tatsächlich ein Wundermittel verschrieben worden sei, dessen Gebrauch er seine jugendliche Altersfrische zu verdanken habe. Bei einem Gastmahl liess er jedem Gast eine Art Scheck mit seiner eigenen Unterschrift zum Geschenk aushändigen. Der Scheck lautete auf 100 Jahre Lebenszeit und trug auf seiner Rückseite das Rezept zu dem Wundermittel, das Rockefeller jung erhielt. Das Rezept lautete:

1. Setze kein Fett an, Schlankheit ist Gesundheit.
2. Treibe regelmässig Leibesübungen.
3. Einatmungsluft beim Schlafen muss rein und frisch sein.
4. Trinke täglich viel Wasser.
5. Aergere dich nicht und vermeide jede Aufregung.

In diesen fünf Punkten sind in der Tat die Hinweise auf eine richtige Lebensführung gegeben. Schlanke Menschen haben eine dreimal grössere Aussicht, das 70. Lebensjahr zu erreichen als dicke. Weit mehr Menschen sind allzufrüh an Überessen gestorben als an Unterernährung. Regelmässige Körperbewegungen, Leibesübungen und Sport halten sämtliche Organe des Körpers elastisch.

Ein gesunder, hinreichender Schlaf ist das beste Mittel zur Lebensverlängerung, und er wird um so gesünder sein, je frischere Luft durch das geöffnete Fenster in die Atmungsorgane gelangt. Auf den reichlichen Genuss von viel Wasser legen namentlich die amerikanischen Aerzte grossen Wert. Das Wasser gelangt von Magen und Darm aus ins Blut und spült alle Organe gründlich durch, befreit sie von überflüssigen und zum Teil giftigen Stoffwechselresten. In diesem Zusammenhang ist auch die Anregung des Darmes durch richtige Ernährung zu erwähnen, die gleichfalls den Körper von giftigen Reststoffen des Stoffwechsels befreit. Reichliche Wasserzufuhr gibt auch dem Blutkreislauf beim gesunden Menschen einen erwünschten Antrieb.

Am schwersten zu erfüllen ist die letzte Regel, aber sie ist vielleicht die bedeutungsvollste: sich nämlich nicht zu ärgern und nicht aufzuregen. Menschen, die im Berufsleben stehen, haben es besonders schwer, diesem Vorschlag nachzukommen. Drum kann man auch nicht sagen, dass ein Dollarmillionär wie Rockefeller es besonders leicht hatte, diese Regel zu befolgen. Es besteht kein Zweifel, dass die Gelegenheit zu Ärger und Aufregung sich reichen Menschen mindestens so oft bietet wie weniger vermöglichen. Die innerliche Einstellung trägt das meiste zur Erlangung der notwendigen Seelenruhe bei. Sicherlich hilft Selbsterziehung, auf diesem Gebiet zu erlangen, was einem anfänglich fehlt.

Derartige Ratschläge mögen manchen Leuten zu einfach erscheinen. Sie würden es vorziehen, das Heil für ihr Alter von einer Verjüngungsoperation oder ähnlichen Radikalkuren zu erwarten — wie der Schlankheitssuchende am liebsten unbeschränkt essen möchte und nur eines Tages einige Pillen einnehmen, die alles wieder in Ordnung bringen. Wunderkuren zur Lebensverlängerung in diesem Sinne gibt es aber nicht.

Wer lange leben will, muss schon frühzeitig mit seinem Streben darnach beginnen — ja eigentlich schon bei der Auswahl seiner Eltern. Denn es hat sich gezeigt, dass langes Leben der Eltern und sonstigen Vorfahren die günstigste Voraussetzung für das Altwerden der Kinder und Enkel ist. Vererbung der Langlebigkeit ist ein wichtiger Punkt bei der Verlängerung des individuellen Lebens. Aber auch da, wo diese Voraussetzung nicht gegeben ist, lässt sich durch richtige Lebensführung der Grund zu langem Leben legen.

(Aus: «Im Dienste der Gesundheit», herausgegeben von der Basler Lebensversicherungs-Gesellschaft)