Zeitschrift: Sauter's Annalen für Gesundheitspflege : Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 23 (1913)

Heft: 6

Rubrik: Zweiundvierzig Hundertjährige

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: 20.08.2025

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

sammen, damit man etwas zu kauen hat; den gleichen Zweck haben auch die Suppeneinlagen. (Prof. Dr. G. Jägers Monatsblatt für Lebenskunde und Gesundheitspflege.)

(Fortsetzung folgt.)

Zweiundvierzig Hundertjährige.

Aus den schweizerischen eidgenössischen Statistiken entnehmen wir, daß im Durchschnitt in der Schweiz die Lebensdauer der Menschen in Zunahme ist.

Dies erhellt aus den Zahlen der Neunzig- und Hundertjährigen, welche in der Schweiz seit 1876—1910, also im Zeitraum von 35 Jahren gestorben sind.

Zu den Neunzigjährigen sind nur dieselben gezählt, welche das neunzigste Jahr erreicht und überschritten hatten und zu den Hundertjährigen diejenigen, welche das Jahrhundert erreicht hatten und nicht die, welche nur das neunundneunzigste Jahr überschritten hatten.

	Neunzigjährige	Hundertjährige
1876—1880	897	3
1881—1885	885	9
1886—1890	1002	1
1891—1895	1141	6
1896—1900	1182	6
1901—1906	1294	8
1907—1910	1436	9

Man ersieht aus obiger Tabelle, daß von fünf zu fünf Jahren die Zahl der 90-jährigen zunimmt und die der 100jährigen stabiler wird. Im Ganzen kamen in der fünfjährigen Zeitperiode auf eine Million Einwohner 64 Sterbefälle von Greisen, die mehr als 90 Jahre gelebt hatten, und in der letzten fünfjährigen Zeitdauer 79 Sterbefälle von über 90 Jahre alten Leuten, was doch eine schöne Zunahme ist.

Wie man sich aber leicht vorstellen kann, wird die Spitze der Pyramide immer schmäler, je höher das Alter steigt. So nimmt z. B. in der letzten vierjährigen Zeitdauer, von 1907—1910, die Zahl der Verstorbenen vom 90. zum 99. Jahre fortschreitend ab.

90 Jahr	475	Sterbefälle
91 „	334	„
92 „	237	„
93 „	134	„
94 „	110	„
95 „	64	„
96 „	46	„
97 „	21	„
98 „	8	„
99 „	7	„

Von diesen letzten 7 hatte eine einzige Person die 100 Jahre überschritten, und diese war eine Frau aus dem Kanton Tessin, die 106 Jahre alt war als sie starb.

Die Frauen haben ein längeres Leben als die Männer. Bei allen 10 Klassen der 90-jährigen bleibt das starke Geschlecht in Minderheit und das Total weist 3555 Männer auf gegen 4282 Frauen, was ein Verhältnis ist von 120 Frauen zu 100 Männer.

Für die Hundertjährigen gestaltet sich das Verhältnis folgenderweise:

	Männer	Frauen
100 Jahr	11	14
101 „	4	6
102 „	—	2
103 „	4	—
106 „	—	1
	19	23

Das schwache Geschlecht behauptet seinen Vorteil.

Aus dieser Statistik ergibt sich, daß die Dauer des menschlichen Lebens in der Schweiz

zunimmt, so daß der Schweizer mit ein wenig gutem Willen die Chance hätte, noch länger als bisher zu leben.

Eines ist aber doch gewiß, daß die offizielle Statistik die Nachricht widerlegt, welche noch kürzlich in den Zeitungen zu lesen war und nach welcher in der Schweiz es keine Hundertjährige gäbe. Sie hat in 34 Jahren deren 42 gehabt und diese Fälle sind authentisch und unwiderlegbar, denn sie entstammen aus den Registern der Zivilstandesämter.

Dr. Imfeld.

Die Kinder in den Sommer-Ferien.

(Eine hygienische Betrachtung.)

Von Dr. **Otto Thraenhart**, Freiburg i. Br.

(Nachdruck verboten.)

Die Ferien sollen für unsere Schuljugend eine Zeit der Erholung bilden, der körperlichen Auffrischung nach der ungesunderen Lebensweise des langen Winters, der Kräftigung und Stärkung für die kommende Arbeitszeit. Hierzu haben die Kinder vor allem viel Schlaf nötig, was sehr oft leider nicht berücksichtigt wird. Abends, wenn es nach des Tages Hitze schön kühl wird, wollen sie nicht ins Bett und morgens wollen und sollen sie doch zeitig heraus. Man lasse sie daher in der Mittagshitze nach dem Essen in leichtester Kleidung ein Stündchen schlafen, aber nie länger; hierauf folgt sofort eine kalte Ganzwaschung zur Auffrischung. Der Nachtschlaf soll stets neun Stunden dauern und mit ausnahmsloser Pünktlichkeit zu derselben Zeit anfangen und aufhören, also etwa von 9 bis 6 Uhr. Nehmen wir uns doch die Ferienkolonien zum Muster! Wie gesund und blühend kehren diese Kinder heim! Sie müssen eben stets zur festgesetzten Stunde schlafen gehen und aufstehen.

Nahrhaftes Essen ist eine weitere Bedingung für körperliche Kräftigung und ungestörtes Wachstum. Gute süße und saure Milch, Eier, Butter, echter Honig, viel frisches Obst (besser als gekochtes) sollen die Hauptnahrung bilden. Man dränge die Kinder nicht zum vielen Fleischessen. Alkohol in jeder Form bleibe ihnen fern. Kann man gute, unverfälschte Naturerzeugnisse haben, so lasse man die künstlichen Nährpräparate und Mastmittel weg; gute Butter ist z. B. der beste und bekömmlichste Lebertran.

Kräftige Nahrung braucht kräftige Verdauung. Man verdaut aber nicht nur mit dem Magen, sondern auch mit Armen und Beinen, denn durch tüchtige Bewegung werden bedeutend mehr Nährstoffe aus den genossenen Nahrungsmitteln für den Körper ausgenutzt. Daher gehören täglich mehrstündiges Spielen und Herumtollen im Freien entschieden zur Gesundheitspflege in den Ferien. Keine Zimperlichkeit, sondern volle Freiheit! Nur nicht immer jammern: „Du wirst fallen!“ „Du kommst ja ganz außer Atem!“ „Du wirst dir noch etwas zerreißen!“ Besser, der Rock hat ein Loch, als die Gesundheit; jener ist leichter wieder auszubessern als diese. Und wenn auch mal eine Hautabschürfung, Quetschung oder Schnittwunde vorkommt, schadet es nichts; das härtet ab, es ist ein gutes Mittel gegen Wehleidigkeit und Empfindlichkeit. Freilich solle man jede, auch die kleinste Wunde gleich sachgemäß behandeln. Daher nicht schelten, damit die Kinder vertrauensvoll sofort ihre Verletzung zeigen. Das erste und beste Mittel ist immer kaltes Wasser, das man eine Zeitlang über die Wunde laufen läßt. Dann etwas Verbandwatte mit Tüchern fest darauf gebunden, um die Wunde vor Stoß und Schlag zu schützen.