

**Zeitschrift:** Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift  
**Herausgeber:** Pestalozzigesellschaft Zürich  
**Band:** 39 (1935-1936)  
**Heft:** 15

**Artikel:** Ewiger Wandel - in uns  
**Autor:** Siebert, W.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-670025>

#### 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:** 21.02.2026

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



Frühlingszauber bei Zürich-Albisrieden.

Phot. Hans Edstein, Zürich.

hatte in ihrem langen, mühevollen Leben gelernt, Lasten zu tragen, sie hatte sich selbst geopfert, ohne Jubel zu empfangen oder zu erwarten, sie tat dies aus Nächstenliebe, aus Pflicht gegenüber der Familie.

Eines stand bei diesem Mütterchen fest: sie wollte nicht auf die Mildtätigkeit der Mitmenschen abstehen, sondern sie trug die Lebensbürde mit gelassener Selbstverständlichkeit und stempelte sich damit zur wahren Helden.

## Ewiger Wandel — in uns.

Der „Umbau“ in unserem Körper. — Neue Forschungsergebnisse über das Altern.

Ein griechischer Weiser hat das berühmte Wort vom „Panta rhei“ („Alles fließt“) ausgesprochen und damit einer Erkenntnis Ausdruck gegeben, deren Wahrheit auch von der modernen Wissenschaft immer und immer wieder bestätigt wird. Alles in der Natur ist in einem ununterbrochenen Wandel, einem ständigen Umbau begriffen — und nicht zuletzt unser eigener Körper! Im Ablauf weniger Jahre wird der größte Teil aller Zellen unseres Körpers neu gebildet, und wir brauchen ja nur an die Vorgänge des Alterns zu denken, um das Wort jenes griechischen Philosophen an uns selbst bestätigt zu finden. Der nachstehende Artikel gibt einen kurzen Überblick über einige besonders wichtige Forschungsergebnisse, die von der Wissenschaft in der Erkenntnis dieser Fragen in letzter Zeit erzielt worden sind.

Wir treffen auf der Straße einen Bekannten, den wir jahrelang nicht gesehen haben. In sehr vielen Fällen lautet dann einer der ersten Sätze

des Gesprächs: „Sie haben sich aber gar nicht verändert!“ Diese Feststellung mag — wenn sie ehrlich gemeint ist! — zutreffen, soweit Aussehen, Haltung oder Lebensgewohnheiten in Betracht kommen. In anderer Beziehung aber ist sie bestimmt falsch: kein Mensch bleibt nämlich auch nur ein Jahr lang wirklich unverändert, denn die Zellen, die unseren Körper zusammensezten, sind in einer dauernden Um- und Neubildung begriffen. Manche von diesen Zellen sind von vornherein darauf eingerichtet, nur eine beschränkte Zeitlang „Dienst zu tun“, um dann abzusterben und neuen Zellen gleicher Art Platz zu machen. Das gilt in erster Linie für die roten Blutkörperchen. Man schätzt ihre Lebensdauer

auf wenige Wochen, nach deren Ablauf gehen sie unweigerlich zugrunde und werden durch neue Körperchen ersetzt, die an verschiedenen Stellen des Organismus fortwährend gebildet werden.

Eine ebenso sehr engbegrenzte Lebensdauer besitzen die Zellen unserer äußerer Haut. Diese Zellen sterben nach kurzer Zeit ab, verhornten und bilden auf diese Weise einen Schutz für den Körper, bis sie schließlich ganz abgestoßen werden. Dieser Verlust muß natürlich immer wieder ersetzt werden, es bilden sich daher fortwährend neue Zellen.

#### Zellen, die sich nicht erneuern.

Man hat aus solchen Beobachtungen geschlossen, daß der Mensch im Laufe der Jahre vollständig „erneuert“ wird; in der Tat hat ja der Körper etwa eines siebzigjährigen Greises recht wenig Ähnlichkeit mit „sich selbst“ als Jüngling von zwanzig Jahren. Trotzdem dürfen wir das Ausmaß dieser ständigen Änderung unseres Körpers nicht überschätzen, denn es handelt sich ja nur um die letzten Bausteine, nicht aber um die äußere Gestalt des Menschen und seiner Organe. Ferner gibt es auch Zellenarten, die nur ein einziges Mal gebildet und dann nicht mehr ersetzt werden können, wenn ihre Entwicklung abgeschlossen ist. Dies gilt in erster Linie für das Nervensystem. Schon sehr frühzeitig im Leben verlieren die Nervenzellen ihre Fähigkeit, sich zu teilen und auf diese Weise zu vermehren. Jede Zelle des Gehirns oder Rückenmarks lebt demnach fast ebensolange als der ganze Mensch. Allerdings ist die Möglichkeit nicht von der Hand zu weisen, daß die bereits im jugendlichen Alter gebildeten Zellen des Gehirns nicht gleich alle zur „Arbeit“ herangezogen werden, sondern daß einige als „Reserve“ eine Zeitlang noch „geschont“ werden. Endgültig bewiesen ist allerdings diese wissenschaftliche Theorie bisher noch nicht.

Es ist verständlich, daß sich gerade an solchen Zellen, die ohne Neubildung ein hohes Alter erreichen, auch Altnutzungerscheinungen besonders gut beobachten lassen. Vor allem bei den Zellen des Gehirns scheint der Prozeß des Alterns darauf zu beruhen, daß sich irgendwelche „Abfälle“ des Stoffwechsels ablagern, die schließlich die Tätigkeit der Zelle allmählich unterbinden. Man kann diese „Abfälle“ zuweilen unter dem Mikroskop direkt beobachten: es sind Anhäufungen dunkler Körnchen, die man als „Alterspigment“

bezeichnet. Die ersten Spuren dieses „Alterspigments“ lassen sich seltsamerweise schon beim 10—15jährigen Kinde nachweisen. Demnach treten also die ersten „Alterserscheinungen“ außerordentlich frühzeitig auf.

#### Unsere Körperlänge ändert sich im Laufe des Tages.

Neben den „langfristigen“ Änderungen unseres Körpers, wie wir sie während des Alterns beobachten, gibt es auch kurzdauernde Veränderungen, die einen rhythmischen Verlauf haben. Hierzu ist die recht wenig bekannte Tatsache zu rechnen, daß der Mensch abends etwas kleiner ist als morgens. Diese seltsame Erscheinung beruht vor allem auf dem aufrechten Gang des Menschen. Zwischen den Wirbeln, die das Rückgrat zusammensezten, befinden sich die nicht aus Knochenmasse bestehenden und daher etwas weicheren „Zwischenwirbelscheiben“. Infolge des Druckes, der beim Stehen und Gehen auf sie ausgeübt wird, pressen sie sich etwas zusammen, so daß die ganze Gestalt des Menschen im Laufe des Tages ein wenig „zusammensinkt“, um sich dann während der Nachtruhe wieder auszudehnen.

In ähnlicher Weise ändert sich bekanntlich auch die Körpertemperatur des Menschen im Laufe des Tages. Am Nachmittag zwischen 2 und 6 Uhr ist ihr Stand meist am höchsten, zwischen Mitternacht und dem Morgen am niedrigsten. Das durchschnittliche Ausmaß dieser Schwankung beträgt etwa ein halbes Grad.

#### Ändert sich die Menschheit?

Wenn nun, wie wir sehen, der einzelne Mensch im Laufe seines Lebens so zahlreichen Veränderungen seines Körpers unterworfen ist, dann liegt die Frage nahe, wie es mit derartigen Wandlungen bei der Menschheit als solcher bestellt ist. Wir wissen ja, daß der Mensch keineswegs immer so ausgesehen hat wie heute, sondern im Laufe einer ungeheuer langen Entwicklung vom Vormenschen über den Urmenschen zur heutigen Form emporgestiegen ist. Wird er nun dabei stehenbleiben oder sind weitere Veränderungen zu erwarten? Es besteht eine ziemlich große Wahrscheinlichkeit dafür, daß die Entwicklung des Menschen — und ebenso der höheren Tiere — im wesentlichen abgeschlossen ist, er wird wohl in 10 000 Jahren nicht viel anders

aussehen als heute. Wenn also grundlegende Veränderungen dieser Art nicht anzunehmen sind, so hindert das keineswegs, daß sich einzelne Eigenschaften und Merkmale — etwa seine Größe, die Ausprägung des Gehirns usw. — sehr wohl ändern könnten. Es gibt bereits einen schlagenden Beweis für die Möglichkeit derartiger Änderungen — und sie liegt noch dazu auf einem Gebiet, das jeden von uns vielleicht von allen wissenschaftlichen Fragen am meisten interessiert: die durchschnittliche Lebensdauer des Menschen hat sich in den letzten zwei Jahrtausenden sogar sehr wesentlich geändert. Ein englischer Statistiker hat unlängst durch sehr eingehende Untersuchungen nachgewiesen, daß die durchschnittliche Lebensdauer eines Römers im dritten bis vierten Jahrhundert nach Christus ziemlich genau 22 Jahre betrug. Von da ab ist sie — allerdings mit erheblichen Schwankungen — langsam immer weiter gestiegen; um das Jahr 1880 betrug die durchschnittliche Lebensdauer etwas über 37 Jahre. Dann folgt ein ganz plötzlicher Anstieg, der zweifellos auf den Auswirkungen der medizinischen und hygienischen Erkenntnisse der modernen Wissenschaft beruht: das durchschnittliche Lebensalter beträgt heute bei den Männern rund 56, bei den Frauen sogar fast 59 Jahre! Es ist anzunehmen, daß die Stei-

gung sich noch einige Zeit hindurch fortsetzen wird — so lange, bis die natürliche Lebensdauer des gesunden Menschen, also der Tod an Altersschwäche, dem weiteren Anstieg der Lebensdauer eine endgültige Schranke setzt. Aber vielleicht wird eines Tages ein tatsächlich wirksames Verjüngungsmittel gefunden — wir wissen es nicht, wenn auch ernsthafte Zweifel an einer solche Überlistung der Natur bestehen müssen.

Eine andere — allerdings recht problematische — Änderung, die hierher gehört, sei zum Schluß kurz erwähnt: es ist die in letzter Zeit viel diskutierte Veränderung des menschlichen Wachstums, die sich seit etwa zwei Jahrzehnten bemerkbar macht. Bewiesen ist vorläufig allerdings nur ein rascherer Ablauf der Wachstumsvorgänge beim jugendlichen Menschen, der aber das Wachstum nur beschleunigt, ohne eine wirkliche Größenzunahme zu erreichen. Immerhin sprechen gewisse Anzeichen — vor allem eine geringe Größenzunahme der Rekruten in den europäischen Ländern und in Japan — dafür, daß die Durchschnittsgröße des Menschen pro Jahrzehnt um einige Millimeter zugenommen zu haben scheint. Wirklich bewiesen ist nicht einmal diese bescheidene Angabe — wir brauchen also keineswegs damit zu rechnen, daß unsere Nachfahren etwa als Riesen durchs Leben gehen. Dr. W. Sievert.

## Der große Ochs von New York.

Der kürzlich verstorbene Zeitungsmagnat, Adolf Simon Ochs in New York, bietet ein denkwürdiges Bild fabelhaften Aufstiegs, wie er in Amerika nicht selten ist. Und doch staunte ganz Amerika ob diesem Mr. Ochs. Er war ein hervorragender Mann nicht nur in der Zeitungswelt, sondern im amerikanischen Leben überhaupt, und ein typischer Selbstmademan.

Drei Dinge vereinigten sich, um etwas Bedeutendes aus ihm zu machen: ein guter Charakter, eine eiserne Energie und ein seltenes Geschäftstalent, wie es seiner Rasse häufig eignet. Sehr streng jüdisch wurde der Knabe zwar nicht erzogen. Als Sohn armer deutscher Eltern in Cincinnati, Ohio, geboren und früh seines Vaters beraubt, kam er nach Knoxville, Tennessee, wo ihn seine Mutter in eine christliche Sonntagsschule schickte. Das entzog ihn der israelitischen Enge, brachte ihn aber nicht ab von seinem väterlichen Glauben: er blieb ihm lebenslang treu. Von seinem elfsten Jahr ab arbeitete er in allerlei Drucke-

reien herum und erhielt anfänglich nur zwanzig Franken Wochenlohn.

Zwanzig Jahre alt erwarb er mit 75 Franken und 250 Franken geliehenem Gelde die Bankerotte „Chattanooga Times“. Er stellte dieses Provinzblatt bald wieder auf die Beine. Das gab ihm Mut zu weiteren Wagnissen. Sein größtes war, daß er 1896 die ebenfalls Bankerotte „New York Times“ ankaufte. Sie zählte damals nur 9000 Leser, hatte eine Schuld von anderthalb Millionen Schweizerfranken, arbeitete mit einem Geschäftsverlust von täglich 5000 Franken und war somit im vollen Zerfall begriffen.

Es gehörte ein nicht gewöhnlicher Mut dazu, ein so belastetes und zusammenbrechendes Blatt sich zu eigen zu machen, mit gutem Gelde zu bezahlen und mit seinem guten Namen zu decken. Aber hier bewährte sich erst sein glänzendes Geschäfts- und Journalistengenie und sein — Charakter!