

**Zeitschrift:** Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift  
**Herausgeber:** Pestalozzigesellschaft Zürich  
**Band:** 40 (1936-1937)  
**Heft:** 5

**Artikel:** Jeder ist so alt, wie er sich fühlt  
**Autor:** Hansen, W.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-665454>

### **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:** 13.02.2026

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

treiben sollte, — so hoffen wir, daß Fischer und Seeleute daselbe mit uns tun werden, was wir an ihm tun, — ohne daß wir ihn kennen oder wissen, was er ist. Aber so gehört es sich unter Fischersleuten. Und deshalb: Gott sei mit ihm!"

„Amen!" sagten wir alle.

So wurde der fremde Seemann begraben. Und

Jens erging es immer sehr gut; aber das Jahr darauf ertrank Hans in Amerika, wohin er als Matrose gefahren war, während ich eine schwere Gicht bekam, an der ich seit dieser Zeit leide. Aber ich mußte oft an den „Strandwäscher" und an seine Stiefel denken.

(Aus dem Dänischen übersetzt von Kurt Wiesner.)

### Jeder ist so alt, wie er sich fühlt.

Wir alle haben wohl schon davon gehört — oder entsprechende Erfahrungen bereits selbst gemacht —, daß dem Menschen die Zeit immer rascher zu vergehen scheint, je älter er wird. Die scheinbar so gleichmäßige astronomische Einheit „ein Jahr" umschließt für ein zehnjähriges Kind zweifellos einen viel längeren „subjektiven Zeitraum" als etwa für einen vierzigjährigen Menschen, der an seinem nächsten Geburtstag mißmutig feststellt, daß das letzte Jahr wieder einmal geradezu unwahrscheinlich schnell vergangen sei. Das alles ist hinreichend bekannt — nur hat man bisher gedacht, daß es sich hier nur um rein persönliche psychologische Fragen, nicht aber um wirkliche Unterschiede der „wirklichen", der astronomischen Zeit, und der „Körperzeit" des jungen und alten Menschen handelt.

Körperzeit? So etwas gibt es nämlich, die Wissenschaft hat es gerade erst herausgefunden, und die Gelehrten sprechen jetzt in diesem Zusammenhang vom „physiologischen Jahr", das sie dem astronomischen gegenüberstellen. Es hat sich beispielsweise gezeigt, daß eine Wunde von bestimmter Größe vom Organismus eines Zehnjährigen in einem Viertel der Zeit geheilt wird, die ein Fünfzigjähriger dazu braucht. Das heißt aber nichts anderes, als daß die Zeit für den Fünfzigjährigen — physiologisch gesehen — viermal so rasch wie für den Zehnjährigen verläuft. Aus der Heilungsgeschwindigkeit läßt sich mit mathematischer Gesetzmäßigkeit das „physiologische Alter" eines Menschen, das heißt das Alter seines Körpers, feststellen.

Jeder ist so alt, wie er sich fühlt!

Wohl jeder von uns kennt Menschen, die wesentlich jünger oder älter aussehen, als sie nach ihrer Geburtsurkunde eigentlich sind. Das ist eine Binsenweisheit, aber man hat bisher noch nicht gewußt, daß in solchen Fällen das „scheinbare" Alter des Betreffenden das richtige — das heißt physiologische — Alter ist, während das astronomische Alter „falsch" sein kann. Wenn

etwa eine Frau von 35 Jahren wie eine fünf- undzwanzigjährige aussieht — wobei natürlich von kosmetischen Verschönerungskünsten abgesehen ist — dann ist sie meistens auch tatsächlich jünger, als ihr Paß angibt! Eine Unmenge Beweismaterial von Patienten, die irgendeine Wunde aufwiesen, liegt vor. Es zeigte sich, daß zwar in der Mehrzahl der Fälle (etwa 80 Prozent) das physiologische Alter mit der Geburtsurkunde übereinstimmte — die Wunden heilten also in der für das jeweilige Alter in Betracht kommenden Zeit — daß aber daneben immer wieder Patienten beobachtet wurden, deren Körpersubstanz erheblich „älter" oder „jünger" war. Dementsprechend verhielt sich bei ihnen auch der „Heilungsindex". Die modernste Wissenschaft hat also jetzt die Wahrheit jener alten Volksweisheit nachgewiesen: „Jeder ist so alt, wie er sich fühlt!"

Langlebigkeit ist erblich!

Die Wissenschaft ist sich bisher nicht ganz darüber klar gewesen, inwieweit das Lebensalter eines Menschen von äußeren Faktoren — Lebenshaltung, Beruf usw. — und inwieweit es von den jeweiligen Erbanlagen bedingt wird. Nun ist es selbstverständlich, daß ein Mensch durch unvernünftige Lebensweise, durch berufliche Überbeanspruchung usw. sein Lebensalter möglicherweise verkürzen kann und umgekehrt — andererseits haben aber gerade die neuesten Forschungsergebnisse auf diesem Gebiet eindeutig festgestellt, daß wie so vieles andere auch unser Lebensalter sehr wesentlich von den Gesetzen der Vererbung beherrscht wird. Prof. Vogt hat kürzlich eine größere Anzahl eineiiger Zwillingspaare — bekanntlich die beliebtesten „Versuchskarnikfel" der Vererbungsforscher, weil derartige Zwillinge völlig gleiche Erbanlagen aufweisen — untersucht, die im Alter von 55 bis 80 Jahren standen. Es ergab sich, daß bei sämtlichen Zwillingspaaren, die teilweise unter sehr verschiedenen äußeren Bedingungen gelebt hatten, eine geradezu verblüffende Übereinstimmung der jeweiligen



Alterssymptome (Ergrauen der Haare usw.) festzustellen war. Selbst die Augenlinsen sämtlicher Zwillinge zeigten stets bei beiden Partnern fast genau die gleichen Altersveränderungen!

Ferner haben amerikanische Versicherungsfachleute in letzter Zeit ein riesiges Material von Versicherungsfällen durchgearbeitet und das Sterbealter ihrer Versicherten in Vergleich gesetzt mit dem jeweiligen Alter, das die Eltern der Versicherten erreichten. Dabei ließen sich deutlich zwei Gruppen unterscheiden: Versicherte, deren Eltern ein relativ hohes Lebensalter erreicht haben, und eine zweite Gruppe, bei der ein Elternteil oder beide Eltern in einem Alter von unter 50 Jahren gestorben sind. In der Gruppe der Versicherten mit den langlebigen Eltern war die Sterbeziffer ganz erheblich günstiger — der Unterschied betrug rund 30 Prozent. Dieses Resultat beweist, daß — auf den großen Durchschnitt berechnet — Kinder langlebiger Eltern gute Aussichten haben, selbst ein hohes Alter zu erreichen.

Frauen werden durchschnittlich  
älter als Männer.

Ein deutscher Wissenschaftler hat sich der Mühe unterzogen, sämtliche ihm irgendwie erreichbare Personen zu untersuchen, die ein tatsächlich beglaubigtes Alter von hundert Jahren und darüber aufwiesen. Nach langen Bemühungen glückte es ihm, insgesamt 124 Personen dieses ehrwürdigen Alters aufzufinden — darunter waren 81 Frauen und nur 43 Männer! Nach diesen Feststellungen wäre also die Wahrscheinlichkeit, hundert Jahre alt zu werden, bei einer Frau doppelt so hoch wie bei einem Mann. Die Ursachen der größeren Männersterblichkeit sind un-

schwer festzustellen: körperliche und geistige Schwerarbeit, Kriegsdienst usw. bringen durch direkte Unfälle und Verletzungen oder indirekt durch frühzeitige „Abnutzungskrankheiten“ erhöhte Gefahren mit sich. Allerdings verteilen sich Krankheit und Tod als solche in den einzelnen Altersklassen sehr verschieden über die beiden Geschlechter. Denn wenn auch im ganzen genommen der Mann etwas geringere Lebensaussichten hat, lehrt uns doch die Krankheits- und Sterblichkeitsstatistik, daß es im Laufe des Lebens Zeiten gibt, in denen die Frau weit mehr gefährdet ist als der Mann. Auch die Frau hat von Natur aus ihren lebenswichtigen, schweren und mit besonderen Gefahren verbundenen Beruf: die Geburt der Nachkommenschaft. In der Tat finden wir in den Jahren der größten weiblichen Fruchtbarkeit auch eine erhöhte, das männliche Geschlecht übertreffende weibliche Sterblichkeit.

Die Ehe verlängert das Leben.

Die „Ledigen“ schließlich, die ja schon im Altertum ein besonderes Problem der Bevölkerungspolitik darstellten, spielen bei beiden Geschlechtern eine Sonderrolle. Auch hier läßt sich natürlich nur über die Gesamtheit der Unverheirateten, nicht aber über den Einzelfall ein Urteil abgeben. Wir wissen heute, daß der Ledige im allgemeinen ein geringeres Alter erreicht als der Verheiratete, was wohl auf eine unstetigere, oft weniger geregelte Lebensführung zurückzuführen ist. Es braucht sich durch diese Feststellung gewiß nicht jeder männliche oder weibliche Junggeselle getroffen zu fühlen, aber durchschnittlich ist das Leben der Ledigen tatsächlich kürzer.

Dr. W. Hansen.

## Abend.

Kommt von fern heran die Nacht,  
Hält der Tag noch schimmernd Wacht,  
Grüßt vom Berge mit der Hand  
Zu ihr über's müde Land.

„Breite nun die Decken aus,  
Schlafen laß die Erde aus:  
Lebensglühn und Freudesprühn —  
Schwester, war das heut ein Blühn!

Mittlerweil vom Sternenraum  
Streu' ich auf euch Traum auf Traum,  
Traum auf Traum, mit Licht durchtränkt,  
Daß ihr mein im Schlaf gedenkt.“ Ferdinand Abenarius.