

**Zeitschrift:** Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft  
**Herausgeber:** Pro Senectute Basel-Stadt  
**Band:** - (1988-1989)  
**Heft:** 1

**Artikel:** Zur Psychohygiene des Alterns  
**Autor:** Holzwarth, Ursula  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-843350>

### **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:** 18.02.2026

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

# Zur Psychohygiene des Alterns



**Ursula Holzwarth**

Das Ziel der psychischen Hygiene ist, vorauszu sehen, welche ungünstige Entwicklung ein Mensch oder eine Gruppe nehmen würde, wenn wir nicht vorausschauend eingriffen.

Da nun der Körper altern muss, muss es darum auch die Seele? – Zweifellos ist das Seelenleben im Alter ein anderes geworden. Wenn wir aber für den Körper im Altern stets eine Art Gebrechen sehen, so ist es nicht so in bezug auf Geist und Seele. Wir wissen, dass wir die Weisheit der Vernunft, die Klarheit des Verstandes, die Ausgeglichenheit der Seele und die Stärke des Geistes gerade dem gesunden Alter zuschreiben. Ja, falls eine Frau oder ein Mann vorzeitig diese Eigenschaften erworben hat, ist eigentlich der Geist ihrem/seinem Körper vorausgeeilt, und es mögen dann in idealer Art die Vorzüge der Jugend, der Reife und des Alters sich vereinen.

Solch ein schönes Lebensalter wird nicht selten von körperlicher Altersschwäche gestört und belastet, aber gelegentlich behält auch im Alter die starke Seele die Herrschaft über den schwachen Körper bei. Jedenfalls soll der Mensch danach trachten, sich für das Alter einen gesunden und elastischen Körper zu bewahren. Diese ethisch bedeutsame Seite der Hygiene – es ist ethische Verpflichtung, gegen sich selbst und gegen die nächsten Generationen – zeigt, dass die Hygiene des Alterns zum grossen Teil nicht am Abend des Lebens, sondern während der jungen Jahre und der Reifezeit zu leisten ist. Alle Hygiene des Körpers überhaupt ist in diesem Sinn Hygiene des Alterns. Ein guter Teil der Körperhygiene ist aber seelische Leistung. So ist die Ausdauer und Ordnung, welche die Körperhygiene verlangt, Frage des Charakters und des Willens. Freudigkeit und guter Wille erleichtern alle Mühe.

Es muss hier jedoch gesagt werden, dass nicht alles in unserer Macht und in unserem Tun liegt, doch manches können wir dazu beitragen. Wir können uns vor allem einen Tagesplan zurechtlegen. Nichtstun schädigt im Alter besonders

stark, man schaltet sich selbst aus. Dass richtige Hilfe gegen Schwäche der Sinnesorgane, aber auch die richtige Nahrung und Alterssport das Tätigsein ermöglichen, wird oft zu wenig beachtet.

Wer sich vor frühzeitigem Altern schützen will, muss daher alles tun, dass er gesund und klar denken kann und im seelischen Gleichgewicht bleibt. Wenn wir hingegen allzu leicht gestatten, dass der Wille, das Gemüt und das Triebleben die Körpervorgänge in Unruhe halten, dann leiden auch die Regenerationsvorgänge, das Wohlfühl und das Jungbleiben unseres Organismus. Für jede wirkliche Gemeinschaft ist das kostbarste Kapital der Mensch, geordnete seelische Verfassung, Lebensfreude sowie Menschenwürde.

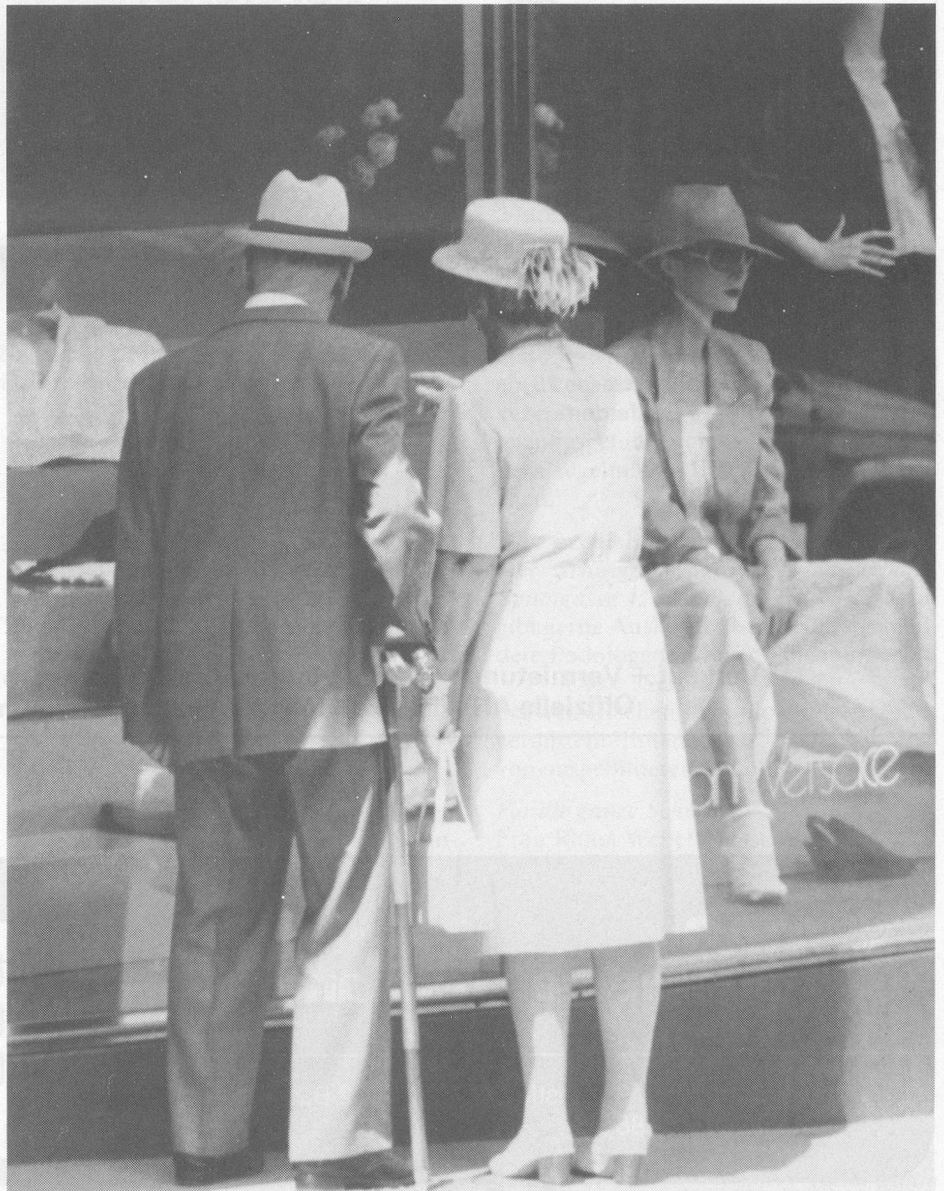
Wenn wir von drei Generationen, Alter, Reife und Jugend, sprechen, so enthält die seelische Hygiene des Alterns eine dreifache Aufgabe. Der junge und reifende Mensch hat die Pflicht, so zu

leben, dass er sich auf ein gutes Altsein vorbereitet. Der alternde Mensch hat sich seelisch an die neue Daseinsweise anzupassen. Die seelische Gesundheit der alten Generation verlangt Rücksichtnahme und seelische Hilfe seitens der jüngeren Mitmenschen. Die Tatsache, dass das Altern eine Grundeigenschaft aller lebenden Substanzen ist, erfordert, dass wir uns auf keinen Fall dem Altwerden passiv ausliefern dürfen. Es mahnt uns aber an die gegenseitige Hilfe der drei Generationen, auch zum Widerstand gegen Kräfte, welche die heilsame Einheit von Tradition und Fortschritt, von Reifwerden und Jungbleiben stören.

*Ursula Holzwarth*

*Zitat:* Machen wir uns demnach die Ansicht zu eigen: Gesund sein heisse nicht, normal sein, sondern es heisst: sich in der Zeit verändern, wachsen und reifen, sterben können.

*Viktor von Weizsäcker*



**Gepflegtes Aussehen ist sehr wichtig für das seelische Wohlbefinden.**

*Foto Heiner Stroh*