

**Zeitschrift:** Schweizer Hebamme : offizielle Zeitschrift des Schweizerischen Hebammenverbandes = Sage-femme suisse : journal officiel de l'Association suisse des sages-femmes = Levatrice svizzera : giornale ufficiale dell'Associazione svizzera delle levatrici

**Herausgeber:** Schweizerischer Hebammenverband

**Band:** 58 (1960)

**Heft:** 7

**Artikel:** Das Alter, vom Arzt aus gesehen [Schluss]

**Autor:** Gianoli, A.

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-951574>

### **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:** 28.04.2026

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

## Das Alter, vom Arzt aus gesehen

Von Dr. med. A. Gianoli, Bern

(Schluß)

Was können wir mit der Behandlung in der Geriatrie erreichen? Eine allgemeine Verjüngung gibt es nicht. Das eigentliche Ziel muß die Erhaltung der konstitutionell verschiedenen Leistungsfähigkeit sein, das heißt also eine Revitalisierung, die Bekämpfung des vorzeitigen Alterns! Das können wir erreichen, indem wir uns die Errungenschaften der gerontologischen Forschung zunutze machen. So wissen wir heute, daß der Stoffwechselverlangsamung wesentlich eine zunehmende Verminderung der Biokatalysatoren zugrunde liegt. In der Leber, dem Zentralorgan des Stoffwechsels im Organismus, vermindert sich im Alter die Zahl der Fermente, deren aktiven Bestandteile als Vitamine mit der Nahrung zugeführt werden. Die optimale Versorgung des alternden Organismus mit Vitaminen (vor allem Vitamin A, B-Komplex, C und E) ist also von großer Wichtigkeit. Die Bindung der Fermente an die Strukturbestandteile der Zelle geschieht durch Phospholipide. Die Zufuhr von Phospholipiden mit ihrem reichen Gehalt an ungesättigten Fettsäuren erhöht den Wirkungsgrad der zugeführten Vitamine. Zudem ist durch Untersuchungen der letzten Jahre bekannt geworden, daß die ungesättigten Fettsäuren imstande sind, das Serumcholesterin zu senken und damit der Arteriosklerose, einem Hauptübel des Alters, entgegenzuwirken. Schon aus diesen wenigen Angaben wird ersichtlich, in wie vielfältigen Beziehungen diese Wirkstoffe nicht nur im einzelnen zueinanderstehen, sondern wie vielfältig sich auch die Funktionskreise der einzelnen Wirkstoffgruppen miteinander verflechten. Unterstützt wird diese Revitalisierung durch das männliche Geschlechtshormon. Bei der hierzu erforderlichen Dosierung tritt eine Erotisierung nicht ein. Ausgenutzt wird vielmehr nur die kräftige Wirkung auf den Eiweiß-Stoffwechsel, namentlich der Muskulatur. Günstig ist daher sein Einfluß besonders auf die Herzmuskelschäden. Durch das gleichzeitig verabreichte geschlechtliche Follikelhormon wird jede Einseitigkeit des männlichen Sexualhormons ohne Wirkungseinbuße abgefangen. Beide Hormone fördern außerdem die Durchblutung.

Mit diesen Erkenntnissen hat sich ein weites Feld der Alterstherapie eröffnet. Es sind denn auch in den letzten Jahren eine ganze Reihe Präparate im Handel erschienen, die das ganze Spektrum der Vitamine, der Spurenelemente und zum Teil auch die ungesättigten Fettsäuren und die Sexualhormone enthalten. Die Behandlungserfolge mit diesen Präparaten sind bei konsequenter Anwendung ermutigend. Ich habe selber an einer größeren Zahl Patienten über 60 mehrere dieser Präparate über längere Zeit als Basistherapie gegeben. In den meisten Fällen ließen sich eindeutige Besserungen erzielen. Die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit nahm zu, die Klagen über nervöse Erschöpfung, Konzentrationsmangel, Vergesslichkeit, Merkschwäche und Schlaflosigkeit nahmen ab. In manchen Fällen ließ sich der Therapieerfolg auch objektiv an der Normalisierung eines vorher erhöhten Cholesterinspiegels im Blut messen.

Neben dieser besprochenen medikamentösen Therapie kann nicht genug auf die Rolle der richtigen Ernährung im Alter hingewiesen werden. Die Nahrung für alte Leute soll einfach, wirtschaftlich und gut zubereitet sein und vor allem zu festgeregelten Zeiten eingenommen werden. Die besten Ergebnisse lassen sich erzielen, wenn Fette, vor allem tierische Fette, und Kohlehydrate eingeschränkt, Eiweiße jedoch reichlich verabreicht werden. Wenn auch durch Käse und Milch der Eiweißbedarf gedeckt werden kann, so wird doch zur Anregung der Verdauungsdrüsen eine gewisse Menge Fleisch zweckmäßig sein, wobei das Fleisch auch durch Fisch ersetzt werden

kann. sehr wertvoll sind frisches oder gekochtes Obst und viel Gemüse.

Daß der Tabakgenuß mit seiner Schädigung des Nervensystems und besonders der damit verbundenen Gefäßspasmen, der Alkohol mit seiner Giftwirkung auf das Nierengewebe, bei gleichzeitiger Ueberlastung des Kreislaufs, zu vermeiden sind, steht fest. Allzu streng darf man aber meiner Ansicht nach schon aus psychologischen Gründen in bezug auf die Genußgifte nicht sein, sofern nicht besondere Indikationen ein absolutes Verbot erheischen.

Von großer Bedeutung ist ferner die körperliche Betätigung. Die noch häufig gehörte Ansicht, im Alter solle man sich möglichst still halten, um Kräfte zu sparen, ist völlig falsch. Um die Funktion der Gelenke und der Muskulatur zu erhalten, ist viel Bewegung, ja sogar eine gewisse körperliche Anstrengung erwünscht. Die Betreibung eines leichten Sportes ist sehr empfehlenswert. Turnen, Wandern, Fischen, Radfahren und Schwimmen sind geeignete Sportarten, ebenso Reiten, Golf und Jagd, sofern es die Finanzen erlauben. Durch die Bewegung, durch das Aus-

*Großer Worte braucht es nicht  
in den Alltagsdingen.  
Leuchte still wie Sternenlicht  
und tu fröhlich deine Pflicht —  
Gott schenkt das Gelingen.*

setzen des Körpers an Licht, Luft und Wasser wird eine Erhöhung der Widerstandskraft des Organismus erreicht mit all seinen günstigen Rückwirkungen auf Kreislauf und Stoffwechsel. Allerdings muß auch wiederum vor Uebertreibung gewarnt werden. Man darf nicht vergessen, daß, wenn im Alter alle Lebensvorgänge verlangsamt ablaufen, auch die Erholungszeit nach einer Anstrengung länger dauert.

Das ganze weite Feld der Behandlung der degenerativen Gelenkleiden, der chronischen Gelenkentzündung und der chronischen Wirbelsäulenkrankheiten kann ich, trotz ihrer großen Bedeutung, aus Zeitmangel nur am Rande streifen. Ich möchte nur sagen, daß die Erwartungen, die wir an die Nebennierenrindenhormone Cortison und Prednison geknüpft haben, leider in dieser Beziehung nicht erfüllt worden sind. Sie wirken oft



### SCHWEIZERHAUS TROPFEN

(für zahnende Kinder)

**erprobt und bewährt**

Sollen wir schon unsere kleinsten Lieblinge an das Schlucken von Medikamenten gewöhnen? Nein, nur das Zahnfleisch 2—4mal täglich mit Schweizerhaus-Tropfen leicht massieren, der Erfolg wird Sie verblüffen.

### SCHWEIZERHAUS AKTIV-CREME

die universell anwendbare  
Kamillensalbe

Zwei vorzügliche Spezialpräparate, die sicher auch, Sie kennen zu lernen wünschen, schreiben Sie bitte an:

**Dr. Gubser-Knoch AG. Schweizerhaus  
Glarus**

*Bitte Mama, bade mich  
mit Balma-Kleie*



Seife und hartes Wasser schaden der Haut des Säuglings.

wohl gut, aber nur für die Dauer der Medikation. So brauchen wir auch heute noch Salicylpräparate, Goldinjektionen, Eigenblut, Neuraltherapie und vor allem die physikalische Therapie mit ihren Bädern, Kurzwellen, Radar, Ultraschall usw.

Da man immer wieder in der Laienpresse auf Berichte über Verjüngungsbehandlungen stößt im Zusammenhang mit den Namen Filatow, Bogomoletz, Aslan und Niehans, möchte ich dazu noch sagen, daß es sich bei diesen Methoden keinesfalls um eine echte Verjüngung handelt, sondern um die Behandlung der Schäden einer vorzeitigen Alterung.

Ein weiteres wichtiges Kapitel der Altersmedizin stellt die Chirurgie des alten Menschen dar. «Für eine Operation zu alt» war und ist oft noch die ärztliche Einstellung, eben weil ältere Leute Infektionen, Verletzungen, Schmerzen, Beruhigungsmittel und Narkotika, Sauerstoffmangel, Wasserverlust und Störungen im Salzhaushalt schlechter ertragen als solche jüngerer Altersklassen. Operationen bei alten Leuten wurden und werden daher vielfach nur bei alleräußerster Notwendigkeit ausgeführt. Das Bedürfnis ist aber inzwischen größer und dringlicher geworden. Die Chirurgie wird immer häufiger auf den Plan gerufen. Dem kommt auch der Fortschritt der Leistungsfähigkeit der Chirurgie entgegen. Der Krankheitszustand kann besser erkannt und dadurch der Eingriff genauer begründet werden. Die Durchführung der Operation sowie Vor- und Nachbehandlung sind vollkommener geworden. Von ausschlaggebender Bedeutung ist die Hinzuziehung eines Anästhesisten, also eines Narkosespezialisten, da durch die richtige Wahl der Narkosemittel und durch die bestmögliche Durchführung der Narkose die Belastung des Organismus durch die Operation ganz wesentlich abnimmt. Im übrigen soll der Patient nicht nach seinem chronologischen Alter, sondern nach dem effektiven Zustand seines Organismus und seiner wichtigsten Organsysteme wie Herz, Kreislauf, Niere, Gehirn beurteilt werden. Bei gründlichster Voruntersuchung und medikamentöser Vorbehandlung, bei Zuziehung eines Anästhesisten und bei sorgfältiger Nachbehandlung sind heute die meisten Operationen durch die Hand eines erfahrenen Chirurgen auch am alten Menschen möglich geworden.

Nach diesem kurzen, skizzenhaften Ueberblick über die Bestrebungen und Möglichkeiten der heutigen Geriatrie muß abschließend noch folgendes gesagt werden:

Erfolg oder Mißerfolg einer Behandlung hängt nicht nur vom Können, der Geduld und dem Verständnis des Arztes und der richtigen Wahl der Medikamente und Behandlungsmethoden ab, sondern ebenso sehr von der richtigen Betreuung durch die Angehörigen oder durch das Pflegepersonal. In der Praxis muß man häufig feststellen, daß gewisse Behandlungen scheitern oder undurchführbar sind, weil die Patienten zu Hause keine Hilfe haben oder auf mangelndes Verständnis ihrer Umgebung stoßen. Auch in dieser Beziehung kann man den alten Menschen mit dem Kinde vergleichen. Wie die Behandlung eines Kindes über eine liebende und hingebungsvolle Mutter geht, so sollte auch in den meisten Fällen die Behandlung des alten Patienten über die verständnisvolle, sorgende Mithilfe eines Mitmenschen gehen. Je älter der Mensch wird, desto hilfloser wird er, desto mehr braucht er eine Stütze, eine körperliche und eine geistige, eine wirkliche Stütze, bei der er Hilfe, Trost, Mut und Freude finden kann. Unsern alten Mitmenschen eine solche Stütze zu sein, erachte ich als vornehmste Aufgabe von uns allen.