

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 32 (1975)  
**Heft:** 10

**Artikel:** Geriatrie  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-970625>

#### **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:** 08.01.2026

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

sogar vergessen. Die innere Befriedigung vermochte ihn auch so auszufüllen, dass er nicht ständig vom Uhrzeiger abhängig war, um sich mühselig durch den Tag zu schlängeln. Nein, die Stunden schienen viel schneller zu verlaufen, so dass der Tag durch die Arbeit weniger lang und drückend war. Auch gute Naturmittel wie Symphosan halfen mit, die Lage zu erleichtern, so dass nach einiger Zeit die Schmerzen zurückgingen und nur noch bei feuchter Witterung eine geringe Behinderung erfolgte.

«Nit nah-la, gwünnt», heisst es im Volksmund wahrheitsgetreu, was in der Schriftsprache bedeutet, dass ein Nichtnachlassen gewinne. Es gibt wirklich viele Fälle, in denen Arbeitstherapie über Depressionen und andere niederdrückende Belastungen seelischer oder körperlicher Art hinweghilft. Oft benötigt der Kranke anfangs

nur eine anspornende Hilfe und Anregung, um Mut zu fassen und den sogenannten toten Punkt zu überwinden. Mit beharrlicher Ausdauer wird auch der Erfolg als Segen nicht ausbleiben. Auch manche Artisten, die sich durch Unfälle eine Lähmung zugezogen haben, lassen sich vom scheinbar Unabwendbaren nicht dermassen beeinflussen, dass sie sich untätig ergeben würden, sondern der Drang zur erneuten Ausübung des geliebten Berufes lässt sie durch beharrliches Trainieren gegen ihr Missgeschick erfolgreich ankämpfen. So ist denn stets jener im Vorteil, der nicht nachgibt, sondern geduldig weiterwirkt, um sein Leben nicht in nutzloser, aufreibender Niedergeschlagenheit verbringen zu müssen. Das dient nicht nur dem Erkrankten zum Heil, sondern ist auch für die pflegenden Angehörigen eine grosse Erleichterung und Wohltat.

## Geriatrie

«Was ist das wieder einmal?» So werden sich jene fragen, die dieses Wort noch nie gehört haben. Nun, in unserer Sprache bedeutet es die Wissenschaft vom Altern. Mir wie andern Berufskollegen wird immer wieder vor Augen geführt, dass man mit 70 Jahren verbraucht, überaltert und reif sei, aufzuhören, um das Wirkungsfeld Jüngeren zu überlassen. Dies wäre wohl in Ordnung, wenn man seine Erfahrungen und all das berufliche Wissen einer Grammophonplatte zum Abspielen übergeben könnte. Meist ist es aber weniger die Arbeit, die verlockend wirkt, als viel mehr das Verlangen nach dem Genuss materiellen Erfolges.

Zugegeben, die Zellen verlieren bereits nach dem 30. oder 40. Altersjahr normalerweise an Elastizität, und nach jedem Jahr ist man eben 12 Monate älter geworden. Um nun den Alterserscheinungen vorbeugend entgegenzuwirken, bemühen sich manche, allerlei Medikamente einzunehmen. Ja, es gibt solche, die sich nicht scheuen, sich sogar verjüngenden Hormon- und Drüsenpräparaten zuzuwenden. Diese

mögen zwar vorübergehend helfen und die Leistungsfähigkeit steigern, aber diese fremde Vitalität verbraucht sich wieder und die Täuschung verschwindet, da der Vorteil nicht vom Körper selbst erzeugt wurde, sondern durch anreizende Mittel. So kommt es, dass ein solcher Mensch dann die gleichen Enttäuschungen erlebt, wie jener Bauer, der ein vermeintlich strammes, gesundes Pferd kaufte, dessen gutes Aussehen jedoch trog, weil ihm der Händler Arsenik gab, wodurch es sich für den Augenblick aufforsten konnte, so dass es täuschend jung und kräftig erschien. Nach kurzer Zeit aber hatte der betrogene Bauer allen Grund, erzürnt zu sein, weil er einen alten, müden Gaul im Stalle stehen hatte.

## Erfolgreiche Lebensweise

Also, so ähnlich mag es jemandem ergehen, der glaubt, sich auf künstliche Weise verjüngen zu können. Statt sein Vertrauen auf solcherlei Medikamente zu setzen, sollte man sich viel eher eine natur-

gemäss Lebensweise anzueignen suchen. Eine natürliche, eiweissarme Ernährung wäre angebracht, und der Alkoholgenuss sollte auf ein Mindestmass herabgesetzt werden. Ebenso gehört zur täglichen Notwendigkeit die genügende Zufuhr von Sauerstoff, was man durch entsprechende Fusswanderungen an frischer Luft erlangen kann, insofern man sich dazu Zeit einräumt. Wenn ein Siebzigjähriger zu Fuss noch in vier bis sechs Stunden bis auf 3000 Meter hinaufgelangen kann, ohne dass er oben ausgepumpt ankommt, können er und seine Freunde und Bekannten über seinen Zustand bestimmt nicht klagen, als ob ihn Altersbeschwerden hindern würden.

Das Urteil über die Zellen hängt von ihrer Bewährung bei besonderer Belastung ab. Wenn sie sich noch so leistungsfähig erweisen wie zur Jugendzeit, dann haben sie gewissermassen auch noch einen jugendlichen Einschlag und sind nicht als veraltet zu bewerten. Was die Elastizität betrifft, könnten Jünglinge bereits als Siebzigjährige gelten, während Greise beim Testen der Zellen je nach dem noch eine Elastizität und Leistungsfähigkeit aufweisen, als hätten sie erst das Alter von Dreissig- oder Vierzigjährigen erreicht. Die Wissenschaft über das Altern sollte sich nicht einseitig schematisch einstellen, weil sich das Altern also ganz verschieden auswirkt. Was deshalb Wissenschaftler, vor allem Amerikaner, unter der Geriatrie verstehen, ist oft genau von gleich geringem Wert wie die Therapievorschläge und Mittel,

mit denen die alternde Welt beglückt werden soll.

#### Vereinsamung vermeiden

Es gibt anderweitig wieder Bestrebungen, die meist den hilfreichen Anregungen aus dem Volke selbst entspringen und sehr zu begrüssen sind, verschaffen sie doch den Betagten rege Verbindung mit angenehmen Menschen. Sie sorgen für gute Musik und spornen auch zu geistiger und körperlicher Tätigkeit an, denn dies alles erhält jung und gesund. Wehe aber, wenn sich jemand im Alter vereinsamt fühlt, weil ihn dies schwächt, ja, es kann sich sogar wie ein böses Gift auswirken. So mancher wünscht sich Befreiung von beruflicher Arbeit durch die gepriesene Pensionierung, aber gerade dies kann für ihn zum tödlichen Gift werden. Darum greifen so viele, die diese Gefahr instinktiv empfinden, zu einer leichteren Betätigung, so dass der Alltag nicht wahl- und ziellos für sie verläuft, sondern ihnen immerhin noch das befriedigende Gefühl der Nützlichkeit zu beschaffen vermag. Durch angemessene Beschäftigung ist der Tag genügend ausgefüllt, der Kontakt mit den Mitmenschen ist geschaffen und auch für Bewegung mag gesorgt sein, sonst beschafft man sich eben durch verkürzte Arbeitsbedingungen die Möglichkeit, sich täglich noch im Freien zu entspannen und zu ergötzen. Frohsinn und Zufriedenheit muss man sich, gepaart mit erwärmender Dankbarkeit, zu erhalten suchen, dann wirkt man jung, auch wenn man alt geworden ist.

#### Der Schlaf, ein wunderbares Stärkungsmittel

Wenn Betagte noch in anstrengendem Berufsleben stehen müssen, sind sie abends oft so erschöpft, dass sie glauben, mit ihren Pflichten nie fertig werden zu können. Wie erstaunt es sie daher, nach erholsamer Nachtruhe und erquickendem Schlaf morgens mit Leichtigkeit bewältigen zu können, was abends eine Unmöglichkeit zu sein schien. Niemand schätzt daher wohl den Schlaf mehr und erlebt seine Regenerationskraft besser, als jener, der ein

arbeitsreiches Leben hinter sich hat. Warum also, wenn man rechtschaffen müde ist, nicht ganz einfach den Schlaf beanspruchen und ihm sein Recht einräumen, um wieder zu erstarken und leistungsfähig zu werden? Wer ihn statt dessen durch Mehrbelastung oder womöglich sogar durch Aufpeitschmittel vertreibt, muss nicht erstaunt sein, wenn er mit der Zeit seinen Dienst versagt. So viele beklagen sich, sie könnten einfach nicht einschlafen. Ja, so-