

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 35 (1978)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Altersbeziehungen zur Arbeit  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-970314>

#### **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:** 25.01.2026

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

## Altersbeziehungen zur Arbeit

Manch ein Betagter freut sich auf die Zeit, da er in den Ruhestand versetzt wird. Aber eigentlich sehr bald verschwindet diese Freude, um einer gewissen Leere Platz zu machen. Sobald die Uebermüdung weicht, weil man nun genügend Zeit hat, sich auszuruhen, meldet sich auch wieder eine gewisse Lust an erneuter Betätigung. Wenn man diese nicht befriedigen kann, schleicht sich sehr rasch ein dumpfes Gefühl der Wertlosigkeit im Gemüt des Betroffenden ein. Besonders, wenn er sein Leben hindurch zielbewusst tätig war, so dass sich nie eine leere Pause einschleichen konnte, um ihn zu langweilen. Er kann sich daher schwer daran gewöhnen, nun ziellos untätig sein zu müssen. Unwillkürlich kommt er sich vor wie eine Lokomotive, die ausgedient im Schuppen steht. Der Pensionierte hat nun Mühe, das Gefühl loszuwerden, ebenfalls zum alten Eisen zu gehören. Ihm genügt es nicht, Zeitungen zu lesen, denn in der Regel beunruhigen sie ihn doch nur. Ihn sporn es auch nicht zum Leben an, Todesanzeigen durchzusehen, um zu erfahren, ob ein Kollege vom Leben Abschied genommen hat. Das kann ihn höchstens niederrücken und ihn ahnungsvoll die Nähe des Todes verspüren lassen. Es könnte ihn ja zwar auch veranlassen, über den Sinn des Lebens nachzudenken, aber wenn schon die Wissenschaft keine Antwort darüber zu geben weiß, warum sollte dann gerade er eine befriedigende Lösung finden können, zumal auch die geistigen Führer nicht einmal Bescheid wissen und sich deshalb auf soziale Gebiete umgestellt haben. Er ist also ganz alleine auf sich angewiesen, es sei denn, er höre dem Radio zu oder fülle seine Zeit mit Fernsehprogrammen aus. Aber was nützt ihm all das? Bei den vielen Widersprüchen der Darbietungen betrachtet doch heute der eine die fraglichen Angelegenheiten völlig gegensätzlich als der andere. Ein sicherer Massstab würde Klarheit verschaffen, aber wo ist dieser zu finden? So verlegt man sich denn als Trostpreis

auf den Stammtisch am Abend, um sich wenigstens mit den Kollegen über dies und das aussprechen zu können. Alles geschieht natürlich bei einem guten Gläschen Wein oder einem Bier, das seiner Hopfen wegen gerne als Schlafmittel gezogen wird. Der Durst ist zwar nicht so gross, dass man mehr trinken müsste, aber die Gemütlichkeit der Stunde veranlasst dazu, und ganz unvermerkt gleitet man dadurch mit der Zeit in eine gewisse Alkoholsüchtigkeit hinein. Diese Gefahr besteht leider, besonders wenn man sie nicht beachtet. Die Zeit, die man früher zu kurz hatte, dehnt sich jetzt unliebsam in die Länge aus, da man nicht weiß, wie man sie wertvoll ausfüllen könnte.

### Ein anderer Ausweg

Wenigen nur fällt es ein, sich nicht so plötzlich in den Ruhestand versetzen zu lassen, obwohl man spüren mag, dass dieses eigentlich noch gar nicht angebracht ist. Man sollte sich durch eine Teilzeit- oder Halbtagsarbeit erst langsam daran gewöhnen können, aber woher den Ansporn nehmen? Früher hätte man so gern einer Liebhaberei gefrönt, könnte man es nicht einmal mit einer solchen versuchen? Der eigene Garten schreit nach fleissigen Händen, denn warum soll das Unkraut blühen und der Boden ohne Erntesegen bleiben? Wie gesund ist doch die Betätigung im Garten und wie nützlich Gemüse und Früchte, die man selbst ziehen konnte!

Vielleicht kennt man auch einige Kranke, die man im Spital aufsuchen könnte, um sie aufzumuntern und ihnen neuen Lebensmut einzuflössen. Aber hierzu muss man selbst ein wenig geistig gewappnet sein und fest auf den eigenen Füßen stehen. Befriedigende Erfolge auf diesem Gebiet geben dem eigenen Leben mehr Inhalt und wohl auch zufriedene Dankbarkeit, denn wenn man noch gesund ist, hat man allen Grund, sich darüber zu freuen und sich für andere nützlich zu erweisen. Jener, der besondere Talente im

Kunsthandwerk besitzt, kann schöpferisch tätig sein, was seine Zeit befriedigend ausfüllt und auch anderen zur Freude gereichen kann.

Eine nützliche und zugleich gesunde Beschäftigung ist es auch, wenn man im Sommer und Herbst Heilpflanzen und Wildfrüchte sammeln geht. Damit kann man sich und anderen reichlich dienen. Die Schlussfolgerung der gegebenen Ratschläge weist darauf hin, den angetretenen Ruhestand mit befriedigender Betätigung zu unterbrechen, mag dies auch paradox erscheinen!

### Nutzbringende Erinnerungen

Greift man in frühere Zeiten zurück, in denen man umständehalber gezwungen war, das Leben möglichst auf natürlicher Grundlage abzuwickeln, dann erscheinen uns unwillkürlich unsere Grosseltern als günstige Vorbilder. Es war damals noch vor dem ersten Weltkrieg, als sie in der Familie eine wichtige Rolle spielten. Noch immer beteiligten sie sich tagsüber bei der Landarbeit, und die jüngere Generation richtete sich gerne nach ihren Ratschlägen. Die Kinder aber zogen besonders abends ihren Nutzen aus der Anwesenheit der Grosseltern, waren sie doch stets gespannt auf deren Erzählungen. Wieviele interessante Begebenheiten wussten sie aus der Jugendzeit zu berichten, aber zur Abwechslung gab es manchmal auch Gruselmärchen zu hören, was allerdings einen unruhigen Schlaf mit bösen Träumen zur Folge hatte, aber man erfuhr dadurch auch, was in der ungefestigten Volksseele vor sich ging. Während der Horizont der Mutigen dadurch erweitert wurde, standen die Furchtsamen eher in der Gefahr, unsicher und verängstigt zu werden, so dass die Grosseltern, wenn sie es verstanden, beschwichtigen mussten. Auf alle Fälle waren Grossvater und Grossmutter nie untätig, wie alt sie auch immer sein mochten. Man schätzte sie auch stets gebührend, weil noch keine Kluft zwischen den Generationen bestand. Wie jedes Ding seinen Platz am richtigen Orte einnahm, so bezogen auch Kinder und Ju-

gendliche ihre Stellung dort, wo sie hingehörten, sich selbst und den anderen zum Nutzen und Segen.

In diesem Zusammenhang kommen mir auch Begebenheiten bei Naturvölkern in den Sinn. So fiel mir in Florida beim Indianerstamm der Seminolen auf, welch überlegene Rolle ältere Matronen bei den jüngeren Frauen spielten. Es wäre diesen nicht eingefallen, den Rat der Alten zu missachten, denn sie gelten als weise und erfahren, weshalb ihr Einfluss geschätzt wurde. Auch die ganz alten Männer waren geachtet und geehrt, weshalb ihr Rat im Kreise der Männer massgebend war. Bei den Hopiindianern lernte ich einen alten Mann von 118 Jahren kennen. Zwar war er blind, übte aber bei der Familie gleichwohl einen beträchtlichen Einfluss aus und war vor allem sehr geachtet. Auch in Südindien konnte ich, hauptsächlich beim Stamm der Tamil, die Ehrung des Alters feststellen. Die älteste Frau einer grossen Familiendynastie hatte das entscheidende Wort unter den Frauen zu sprechen. Ihr Rat wurde geehrt und ihren Anordnungen unterzog sich jede andere Frau der Familiengemeinschaft.

Bekannt ist auch, dass Häuptlinge ihres guten Rufes nicht verlustig gingen. Mochten sie körperlich auch wackelig geworden sein, noch immer galt ihr Wort und ihre Erscheinung flösste Achtung ein. Einen zeitgemässen Beweis bildet in Kenia auch Kenyatta. Trotz seines hohen Alters denkt er nicht daran, in den Ruhestand zu treten, denn noch ist er bestrebt, das politische Gefüge zusammenzuhalten.

### Betätigung trotz Ruhestand

Bei uns ist es indes üblich, in einem gewissen Alter in den Ruhestand zu treten, um beruflich von leistungsfähigeren Kräften ersetzt zu werden. Das mag zur notwendigen Entlastung gereichen, schliesst aber nicht unbedingt völlige Untätigkeit in sich ein. Noch verfügt der Pensionierte über Kraftreserven und Fähigkeiten, Lücken im Wirtschaftsleben auszufüllen. Dadurch kann er je nachdem noch einen

leichteren Dienst versehen und braucht nicht in die Leere völliger Untätigkeit zu versinken. Ein neues Aufgabenfeld mag dies verhindern. Vielleicht hatte man sich dies längst schon gewünscht, ohne den Wunsch verwirklichen zu können. Nicht vergebens sagt das Sprichwort, dass Müsiggang aller Laster Anfang sei. Selbst nach einem arbeitsreichen Leben fühlt man sich durch befriedigende Tätigkeit eher glücklich und bleibt auch eher gesund. Gesundes Denken verschafft gesundes Fühlen, und entsprechende Bewegungsmöglichkeit erhält sogar im Alter eine gewisse körperliche Frische aufrecht. Wer sich durch die Pensionierung vom voll aktiven Berufsleben zurückziehen muss, entgeht dadurch einer Belastung, die in einem gewissen Alter nicht mehr tragfähig ist, aber zu seiner Freude und Befriedigung kann er noch mancher nützlichen Tätigkeit obliegen. Dadurch lässt sich vor allem das geistige Gleichgewicht bewahren, was sich gesundheitlich günstig auswirken wird. Auch ein früherer Generaldirektor kann sich beispielsweise aufraffen, um der Nachbarschaft zu helfen, den Garten zu besorgen. Da sind Stauden zu schneiden, der Kompost muss gesiebt werden und andere kleine, doch dringliche Arbeiten sind fällig. Das alles verschafft

bis zum Abend eine gesunde Müdigkeit, wodurch sich gut schlafen lässt. Solange man aber noch über einen guten Schlaf verfügt, bleibt man auch im Alter leistungsfähiger, zufriedener und gesünder. Wer es versteht, trotz reger Tätigkeit innere Ruhe einzuschalten, bleibt gelassen und fühlt sich in der Regel beglückt. Dadurch meistert er auch gewisse Altersbeschwerden und lässt sich durch trügerische Ahnungen nicht ungünstig beeinflussen.

So sieht es also aus, wenn man sich richtig einstellt. Man fühlt sich nicht nervös und unglücklich wie ein Tiger im Käfig; auch liegt man nicht wie eine alte Katze untätig herum. Ebensowenig verlegt man sich nicht nur auf reichliches Essen und Trinken und somit auf unnötiges Dick- und Festwerden, um sich dadurch den Lebensfaden mit Krankheiten zu verkürzen. Wer sich an Grosskindern erfreuen kann, bleibt mit der Jugend sogar gewissermassen jung. Auf diese Weise gewinnt er deren Sympathie, hilft ihnen Probleme lösen und bereichert sein eigenes Leben. Nicht vergebens heisst es, was rastet, das rostet. Wer dem entgehen will, sollte im Alter die pflichtgemäße Arbeit mit jener vertauschen, die Freude und Befriedigung bereitet.

### Viel Gold und doch kein Geld

Bekanntlich hatte das Reich der Inkas in Peru über viel Gold zu verfügen. Aber nicht einmal zur Zeit seiner höchsten Entfaltung war dies von besonderer Bedeutung für das Volk, die Fürsten und Geschäftsleute. Keine von diesen drei Klassen war dem Gold in irgendeiner Weise hörig. Nur für die Goldschmiede war es wichtig, weil sie es zur Anfertigung ihrer Kunstwerke reichlich gebrauchten. Als Zahlungsmittel aber wurde es im ganzen, grossen Indianerreich, das von Chile bis nach Ecuador hinaufreichte und in Cuzco sein Zentrum hatte, nicht verwendet. Es diente somit bei den Inkas nicht als Geld. Bei ihnen übten weder Silber noch Gold eine beherrschende Macht auf die Men-

schen aus. Wie erstaunlich und bewundernswert ist es, dass ein solch ausgedehntes und gut organisiertes Reich ohne Gold als Zahlungsmittel auskam. Es hatte dies den Vorteil, dass die Bevölkerung nicht im geringsten geldgierig werden konnte, weshalb sie auch keinem Goldrausch unterlag, wiewohl genügend Gold vorhanden war. Für sie war dies ein Glück. Als aber die Spanier auf der Goldsuche in ihr Land eindrangen, fand deren Gier keine Grenzen, zertrümmerten sie doch ohne Beachtung menschlicher Rechte durch Betrug und Umgehung vertraglicher Abkommen das ganze gewaltige Inkareich, das auf bewunderungswürdige Art auf hohe Grundsätze aufgebaut war. Dem