

**Zeitschrift:** Pro Senectute : schweizerische Zeitschrift für Altersfürsorge, Alterspflege und Altersversicherung

**Herausgeber:** Schweizerische Stiftung Für das Alter

**Band:** 2 (1924)

**Heft:** 2

**Buchbesprechung:** Testament eines alten Arztes : praktische Anleitung zu sicherer und angenehmer Verlangsamung des Alterns [Georg Jonquière]

**Autor:** [s.n.]

### **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>**

une centaine, le Comité cantonal de la Fondation „Pro Senectute“ devrait être en mesure, pour remplir complètement son but, de servir des allocations régulières aux 260 autres vieillards nécessiteux habitant le canton. Pour y arriver un jour, le Comité cantonal compte tant sur la continuation du dévouement et de l'activité de ses divers organes que sur l'augmentation de la générosité de la population pour notre œuvre si digne de l'intérêt général.

### *Bibliographie*

**Testament eines alten Arztes. Praktische Anleitung zu sicherer und angenehmer Verlangsamung des Alterns** (Makrobiotik), von Dr. med. Georg Jonquière, gew. Privatdozent, Bern. Verlag Ernst Bircher, Bern und Leipzig 1923.

Es ist nicht gerade etwas Seltenes, daß ein alter Arzt Erinnerungen aus seiner Praxis im Plauderton oder in wissenschaftlicher Form herausgibt. Die Tatsache, daß der Verfasser vorliegenden Buches seine Langleberegeln nicht nur aus einer langjährigen Praxis schöpft, sondern an sich selbst mit erstaunlichem Erfolg erprobt hat, dürfte manchen Skeptiker aufhorchen lassen. Denn der Zweifel, ob es wirklich sichere und angenehme Mittel gibt, das Altern zu verlangsamen, schwindet, wenn wir hören, daß der Verfasser in seinem 26. Lebensjahre von einer Reihe von Anfällen heftigen Bluthustens heimgesucht worden war und dank einer sofort begonnenen musterhaften Lebensführung sich mit über 70 Jahren völliger körperlicher und geistiger Frische erfreut.

Die Kunst alt zu werden hat ihre Geschichte. Wenn wir von den zahlreichen Fällen aus alter und neuer Zeit absehen, in denen Männer und Frauen meist in einfachen Verhältnissen ohne besonders überlegte Lebensführung ein hohes Alter erreicht haben, so verdient der Venetianer Lodovico Cornaro erwähnt zu werden, der 1566 in seinem 100. Lebensjahr starb. Nach einer ausschweifenden Jugend und früher Zerrüttung seiner Gesundheit ging er mit 35 Jahren in sich und brachte es durch äußerst enthaltsame Lebensweise zu hohem Alter. Seine „Discorsi della vita sobria“ (Padua 1558), welche die von ihm selbst erprobte Anleitung zu einem mäßigen Leben enthielten, erfreuten sich eines großen Ansehens und werden z. B. noch

1711 von Addison im „Spectator“ angeführt. Um die Wende des 18. und 19. Jahrhunderts wiederum brachte es Hufelands Makrobiotik zu vielen Auflagen.

Auch heute sind gewiß manche Männer und Frauen, bei denen die ersten Altersgebresten sich melden, für eine praktische Anleitung dieser Art empfänglich und dankbar. Die in gemeinverständlichem, frischem, ja hie und da derb humorvollem Tone gehaltenen Ausführungen sind in fünf Kapitel gegliedert. Nach der das erste Kapitel umfassenden Einführung enthält das zweite Kapitel die für den Laien notwendigsten Angaben über die Zelle, sowie das natürliche und pathologische Altern. Das dritte Kapitel beginnt mit den makrobiotischen Anleitungen und Lebensregeln und behandelt zunächst die mechanischen Maßnahmen, wozu 1. systematische Atmungsgymnastik, 2. spezielle Maßnahmen der Körperreinlichkeit und Abhärtung, und 3. die Freigymnastik gerechnet werden. Diesem ersten Hauptstück der Langlebelehre schließt sich im vierten Kapitel die körperliche Diätetik an, worin die Wichtigkeit richtiger Ernährung zur Verhütung verschiedener Alterskrankheiten, wie Zuckerkrankheit und Gicht, betont wird.

Daß der Verfasser kein Fanatiker ist, welcher das Leben um den Preis jeglichen Lebensgenusses verlängern möchte, ergeben seine Bemerkungen über Alkohol und Rauchen am Schlusse des vierten Kapitels, wie überhaupt der jeder Übertreibung abholde Ton seiner Abhandlung. Der Versuch eines moralisch-seelendiätetischen Kapitels, das den Schluß bildet, ist natürlich am meisten der Kritik ausgesetzt und wird je nach der Welt- und Lebensanschauung des Beurteilers mehr oder weniger wohlwollende Aufnahme finden.

Auf jeden Fall wird das 150 Seiten umfassende Buch seinen Leserkreis namentlich unter den Herren der Schöpfung finden, wenn es auch Frauen, welche sich an der burschikosen Ausdrucksweise nicht stoßen, ebenso wertvolle Dienste leisten kann. Betont sei noch, daß das Buch nicht etwa nur für eine kleine auserwählte Schicht berechnet ist, sondern Arm und Reich beherzigenswerte Winke bietet. Gerade für die Altersfürsorge ist eine solche Anleitung zur Verlangsamung des Alterns von großem Wert, da manche Hilfsbedürftigkeit alter Leute sich durch zweckmäßigere Lebensführung in frühern Jahren entweder überhaupt vermeiden ließe oder doch erst später und in milderer Form eintreten würde.