

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

**Herausgeber:** Schweizerische Stiftung Für das Alter

**Band:** 32 (1954)

**Heft:** 4

**Artikel:** Ueber Hundertjährige

**Autor:** Vischer, A. L.

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-723332>

### 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:** 11.01.2026

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

rielle Sicherheit winke oder nicht, so kann nicht genug darauf aufmerksam gemacht werden, dass es noch andere, vielleicht noch grössere Nöte geben kann als die materiellen. Wir wollen und können kein allgemeingültiges Heilmittel angeben, um die aufgedeckten Probleme aus der Welt zu schaffen. Wir wollten nur darauf hinweisen, dass das heute bestehende Altersproblem nicht nur eine Folge der Ueberalterung unserer Bevölkerung ist, sondern in der Spezialisierung unserer Lebensweise schon in den jüngsten Lebensjahren beginnt. Ob wir dieses Problem allein durch eine neu hinzukommende Spezialisierung des Alters lösen müssen, oder ob wir uns zu einer Vermenschlichung unserer ganzen Lebensweise zurückfinden können, bleibe hier unbeantwortet.

Th. Reich

## Ueber Hundertjährige

Die Hundertjährigen sind die letzten Ueberlebenden ihrer Altersklasse; wenn alle ihre Altersgenossen dahingegangen sind, so haben sie den gesundheitlichen Anfechtungen standgehalten und leben noch weiter, vergleichbar alten Wettertannen, die allen Unbillen der Witterung trotzen. Es sind Menschen ohne krankhafte Erb-anlagen, die von schweren äussern Schädigungen während ihres langen Lebenslaufs verschont blieben. Ein deutscher Arzt, Dr. H. Greef, hat 124 Hunderjährige, die 1930 in Deutschland am Leben waren, genau studiert. Er fand 81 Frauen neben 43 Männern. Von den 81 Frauen waren 80 verheiratet gewesen, von den Männern 41. Die Ehe als Faktor der Langlebigkeit kann nach diesen Zahlen kaum mehr geleugnet werden. Dabei waren die Ehen dieser Hundertjährigen noch überdurchschnittlich fruchtbar. Es kommen auf die weiblichen verheiratet gewesenen Hundertjährigen 5,8 Kinder pro Kopf. Dr. Greef fiel es auf, dass die Stimmung dieser Höchst-altrigen zumeist eine zufriedene war. Sorgen hatten sie zwar in Vorzeiten ihrer Jugend und später in ihrer vollen Schaffenstätig-keit in Fülle gehabt. Aber es scheint, dass die Sorgen den Men-schen stählen. Ein englischer Arzt, Dr. G. N. Humphrey, unter-suchte 824 Hochbetagte und Hundertjährige. Bei 73 % fand er einen durchschnittlichen Intelligenzgrad; einige waren sogar über-durchschnittlich intelligent. Nur bei 5 % waren Zeichen von seni-llem Schwachsinn nachweisbar. Zu erwähnen ist das Selbstzeugnis



Karl Spitzweg: Der Kakteenfreund

eines Hundertjährigen: Es ist das Buch des Pariser Arztes Dr. Gueniot, der 1933 im Alter von 103 Jahren starb. Er verfasste das Buch in seinem 99. Lebensjahr unter dem Titel «Pour vivre cent ans». Es ist ein Beweis für die Möglichkeit geistiger Leistung im Höchstalter. Tiefe, wohltuende Menschlichkeit, geistige Frische und feine Beobachtung machen die Lektüre zu einem hohen Genuss. Ohne vererbte grosse Lebenskraft, so meint er, gibt es für ihn kein langes Leben, was ihn aber nicht hindert, seinen Lesern eine Reihe von Lebensgewohnheiten mitzuteilen, die er zur Erreichung eines langen Lebens für nützlich erachtet. Als besonders vorteilhaft hat sich ihm die tägliche Atemgymnastik erwiesen. Er ermahnt dazu in Versform:

«C'est que, pour rester fort et reculer sa fin,  
Il faut un vrai souci de respirer sans gêne  
Avec ampleur, un air bien nourri d'oxygène.»

Im Jahre 1951 hat Dr. Franz Obrecht ein Buch veröffentlicht «Hundertjährige, aus der Psychologie und Psychopathologie des hohen Lebensalters. Verlag Paul Haupt, Bern.» Er hat die zwölf Hundertjährigen besucht, die in der Schweiz im Jahre 1949 am Leben waren, es waren zwei Männer und zehn Frauen. Seine sehr lesenswerten Beobachtungen fasst er wie folgt zusammen: «Bei keinem der über hundert Jahre alten Leute liess sich eine manifeste senile Demenz nachweisen. Wohl war bei der Mehrzahl die Leistungsfähigkeit des Gedächtnisses, insbesondere für neuere Ereignisse, deutlich beeinträchtigt, wobei allerdings von kaum merklichen Schwächen bis zu recht massiven Störungen alle Abstufungen vorkamen. Alle weiteren, für den Altersschwachsinn als klassisch beschriebenen Symptome fehlten jedoch vollständig ... Es lässt sich allerdings sagen, dass die Welt dieser Hundertjährigen eingeengt ist. Dies wird vor allem augenfällig, wenn man mit ihnen über das Leben spricht. Während sie Raum und Zeit noch als sehr ausgedehnt und rasch sich verändernd erleben, während sie über die früheren Jahre sprechen, wird beides immer begrenzter und ereignisärmer, je näher die Erzählung der Gegenwart kommt. Dies darf aber nicht einzig der Gedächtnisschwäche zugeschrieben werden, sondern Hand in Hand damit und teilweise schon lange vorher, findet auch eine Einbusse an körperlicher Beweglichkeit und eine Abnahme des Hör- und Sehvermögens statt, was weitgehend mitbestimmend bei dieser Einengung des Weltbildes sein dürfte.

Denn je mehr das physische Befinden den Kontakt mit einer weitern Aussenwelt noch gestattet, je eher die Sehkraft erlaubt noch zu lesen und das Gehör, an der Konversation teilzuhaben, desto klarer ist auch die Uebersicht und um so weiter bleibt der Horizont erhalten. Innerhalb des Umkreises, den die alten Leute zu überschauen vermögen, verfügen sie über eine gute Orientierung und eine gute Kritik.»

Dr. A. L. Vischer

## Vecchi Nostri

Busso, più per abitudine che per altro, e non aspetto l'invito ad entrare: Rosa, benchè in buona salute per i suoi novant'anni, non è più in grado di distinguere fra uno scricchiolio di sedia e un bussare all'uscio.

Però, la luce improvvisa che entra dalla porta al mio aprire, fa voltare la figuretta nera, un po' curva, che scorgo nell'angolo in fondo. Ella muove due o tre passi, mi si avvicina e:

«Oh! è Lei! — esclama — stavo scegliendo un po' di verdura per la minestra di stassera. Ma segga, La prego, si metta qui vicino al fuoco, è più caldo.»

Mi siedo — scusate la parola — rassegnata ... So ciò che mi attende ora: sarà l'enumerazione dettagliata dei fatti trascorsi in una lunga e semplice vita di lavoro quotidiano. Siamo sinceri: una vita tranquilla priva di grandi dolori e di sofferenze, priva però anche di gioia e di soddisfazioni: vita monotona e uguale, non mai tormentata, ma nemmeno rallegrata da una persona amica.

Mi guardo attorno: si potrebbe forse tenere un altro discorso in questa cucina, una delle poche ancora dove, se entrassero i «nostri vecchi» potrebbero sedere accanto al fuoco e si ritroverebbero subito? Perchè qui il tempo non è trascorso, perchè qui il secchio dell'acqua calda è appeso alla catena del camino e il pentolino del caffè bolle sul fuoco, e il rame sebbene un po' opaco è l'ornamento più bello. Cucina spaziosa anche se annerita, calda anche se il pavimento è di sasso e il termometro forse non vi segnerebbe 15 gradi, accogliente anche se la padrona di casa è una curva vecchietta di novant'anni.

Ecco che vicino a me si è riempita una tazza di nero caffé che