

**Zeitschrift:** Pro Senectute : schweizerische Zeitschrift für Altersfürsorge, Alterspflege und Altersversicherung  
**Herausgeber:** Schweizerische Stiftung Für das Alter  
**Band:** 36 (1958)  
**Heft:** 3  
  
**Artikel:** Hygiene des Alters  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-723176>

### **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:** 12.01.2026

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

Dieser erste Versuch, älter werdende Frauen und Mütter zusammenzuführen, ist so gut gelungen, dass ein zweiter Kurs gestartet werden musste im Frühjahr 1958.

Das Programm des Fortsetzungskurses lautete:

1. Gefahren der Vereinsamung.
2. Altersdepressionen.
3. Wege zur Gemeinschaft.
4. Generationenprobleme.
5. Das Alter im Wandel der Zeiten.
6. Vom Sinn der Musse und des Spiels im Alter.
7. Fröhlicher Spielnachmittag.
8. Das Alter versteinert oder verklärt.

Eine Reihe alternder Mütter und Grossmütter haben gelernt, die Eigenart ihrer Altersstufe, ihre Stellung in Familie und Gemeinschaft besser zu verstehen. Sie haben gesehen, dass sie mit ihren Problemen nicht allein dastehen. Es haben sich während der beiden Kurse einzelne Altersfreundschaften gebildet, was von besonders grossem Werte ist. Seit Kursende treffen sich weiterhin die Mehrzahl der Teilnehmerinnen zu freien monatlichen Zusammenkünften ohne die Leiterin.

Mögen diese ersten zwei Kurse in Winterthur auch andere Städte und Gemeinden anregen zu ähnlichen Unternehmungen, sei es auf staatlicher oder privater Basis. — Der Winterthurer Kurs wünscht ein gutes Beginnen und hofft, in Kontakt treten zu können mit neugegründeten andern Kursen.

Lydia Hardmeier

## Hygiene des Alters

Unter diesem Titel geben wir eine Einsendung wieder, die uns ein unbekannter Leser unserer Zeitschrift zugestellt hat. Wir drucken sonst Anonymes nicht ab. Uns scheint, dass zur Hygiene des Alterns auch der Mut zur Wahrheit und Offenheit gehört. Die in der Einsendung aufgestellten Regeln sind auch keineswegs für alle Betagten bestimmt. Der geschilderte Alte soll dankbar sein, dass ihm eine gesunde Konstitution geschenkt wurde. Viele unserer Leser, so denken wir, werden sich darüber freuen, dass es auch solche alte Käuze gibt.

«Als wir jüngst von Rom aus einen Ausflug in die Lepinischen Berge machten, mussten wir über einen Zürcher staunen, der

trotz seiner mehr als siebenzig Jahre über eine halbe Stunde lang ohne Rast rüstig einen steilen Hang durch einen steinigen Olivenhain hinaufsteigen konnte und uns Jüngeren gar voraus war. Er erwähnte einen achtzigjährigen Bekannten, der die vier Treppen in seine Behausung in einem Schwung hinaufspringe, ohne nur seine Atmung sichtbar beschleunigen zu müssen, und der noch unlängst ein paarmal zu Luft und Wasser nach den kanarischen Inseln gereist sei mit weniger Hemmungen wie andere von Zürich ins Säuliamt. Allerdings habe jener von jeher seinen Körper trainiert. Unser Wandergenosse selber hatte, wie er meinte, das Glück gehabt, schon in frühen Jahren durch eine Sennrüti-Kur ein hygienisches Leben mit seinen wohltätigen Wirkungen zu erlernen; er rauche nicht, schwimme und wandere viel und habe die in Degersheim erprobte Hautpflege durch ein halbes Jahr Badehosen-Dasein auf einer kleinen verträumten sizilischen Insel so vervollkommenet, dass er seit einem Jahrzehnt selbst bei schroffstem plötzlichem Temperaturwechsel keine Gänsehaut mehr bekomme und auch keine einzige Erkältung mehr gehabt habe. Seine aufs beste konservierte Elastizität verdanke er wohl den leichten Körperübungen im morgendlichen Luftbade, dem fleissigen Tiefatmen auf weiten Spaziergängen am Zürichberg und der Gewohnheit, den Schmelzberg und die Schienhutgasse hinunter je über mehrere Stufen zugleich hinunter zu springen sowie öfters barfuss auf den Fusspitzen zu gehen usw. . . . So habe er auch seine durch einfachste Kost begünstigte schlanke Linie derart bewahrt, dass ihm jetzt noch ein vor vierzig Jahren angefertigter Smoking tadellos sitze.

Das andere hatten wir selber gesehen: Wie er nun schon seit Monaten fast täglich sechs bis acht Stunden stets genussfroh mit offenen Augen und ohne sichtbare Ermüdung durch die Museen und Gassen Roms wandert, zwischenhinein emsig in gelehrten Bibliotheken herumstöbernd, die italienische Politik schier leidenschaftlich verfolgend und immer wieder uns interessante Lektüre herbeischleppend, aber auch abends recht wacker mit uns den kräftigen Frascati schlürfend, der ihm nach jahrzehntelanger Abstinenz nun erst recht mundet als die ‚Milch des Alters‘. Ab und zu leistete er sich auch ein Konzert oder eine Theateraufführung bis über die mitternächtliche Stunde hinaus . . .

Er scheint es nicht immer leicht gehabt zu haben im Leben; doch er hat die mancherlei Enttäuschungen und Herzenskümmernisse



mit tapferer Resignation überwunden und bestrebt sich in täglichem energischem Anlauf, die drückende Einsamkeit des Alters und die ihm heute durch sein Schicksal aufgezwungene sehr bescheidene Lebenshaltung ohne Murren durch ‚geistige Hygiene‘ erträglich zu gestalten; eben durch unentwegte Betätigung von Kopf und Herz, doch ohne senile Eitelkeit und ohne irgendwelche Illusion über den objektiven Wert, besser Unwert seiner Beschäftigungen, was ihm durch wohl ebenso angeborenen wie bewusst gepflegten Humor erleichtert zu werden scheint. Er selber lächelt skeptisch über die gelegentlichen Versuche, ein ‚Gedicht‘ zu verbrechen oder zu einem Eichendorffschen Lied eine Vertonung zu finden.

Weshalb ich über diesen für saturierte Bürger vielleicht etwas seltsamen Kauz berichte? Um daran eine praktische Forderung zu illustrieren, deren Dringlichkeit bei uns im Gegensatz zu den angelsächsischen Völkern nur erst von einzelnen erkannt wird. Drüben hat ihr eine junge, mit Eifer und Erfolg gepflegte Wissenschaft den Weg geebnet: die Gerontologie, von der wir kaum erst den Namen hörten. Unter deren schon zahlreichen, praktisch fruchtbaren Thesen ist nun auch die, dass die moderne gesellschaftliche Entwicklung von jedem einzelnen verlangt, *das Altern zu erlernen*, und der Allgemeinheit die Pflicht auferlegt, Einrichtungen zu treffen, *das richtige Altern zu lehren*. Was unser halbrömischer Landsmann dank besonderer Umstände und auf langen, schmerzlichen Umwegen schliesslich (wie auch manche andere alte Leute) sich selber leidlich erlernte, dazu soll die grosse Schar der Alternden auf Grund sorgfältiger wissenschaftlicher und experimenteller Studien systematisch angeleitet werden. Und zwar in allgemein verständlichen, aufklärenden Vorlesungen (etwa der Volkshochschulen), in Ferienkursen auf dem Herzberg oder sonst an einem heimeligen Ort; aber nicht weniger auch durch individuelle Beratung in eigens dafür zu schaffenden Polikliniken oder Beratungsstellen, wo Aerzte, Psychologen und Sozialarbeiter gemeinsam tätig sind und tunlichst auch Räume wie Personal für geeigneten Sport (leichte Ballspiele, Turnen und andere turnerische Uebungen) vorhanden sind.

Wie sich das im einzelnen verwirklichen liesse, mögen die Praktiker entscheiden. Zunächst muss endlich einmal der Gedanke der Alters- und Alternshygiene bei uns lebendig werden.

Dazu möchten diese Zeilen beitragen.»