

Zeitschrift: Pro Senectute : schweizerische Zeitschrift für Altersfürsorge, Alterspflege und Altersversicherung
Herausgeber: Schweizerische Stiftung Für das Alter
Band: 39 (1961)
Heft: 2

Artikel: Vom alten Herzen
Autor: A.L.V.
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-721976>

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>

Vom alten Herzen

Wenn wir siebzig Jahre hinter uns haben, dann hat unser Herz ungefähr dreitausendmillionenmal geschlagen. Dreitausendmillionenmal hat sich der Herzmuskel erweitert und dann wieder zusammengezogen. Niemals hat das Herz in den langen Jahren seinen Dienst versagt. Wir staunen mit Recht über diese gewaltige Leistung. Diese unermüdliche Arbeitskraft, die sich so trefflich bewährt hat, erweckt Vertrauen in die Zuverlässigkeit dieses wichtigsten Organs und darf uns beruhigen. Wie viele alte Menschen machen sich Sorgen um ihr Herz, aber immer wieder ist man erstaunt über die Reservekräfte, über die ein altes Herz verfügt. Von einem Herzen, das jahrelang trotz aller Beanspruchung und auch Ueberbeanspruchung so getreu seinen Dienst versehen hat, darf man mit Recht als von einem guten Herzen sprechen. Weniger leistungsfähige Herzen versagen schon in früheren Jahren, bevor sie alt werden. Es sind aber die guten Herzen, welche über eine so lange Zeit ihren Dienst versehen. Leute, die es auf siebzig Jahre gebracht haben, sollen sich also nicht über ihr Herz allzu grosse Sorgen machen, so wenig als über alte, bewährte Freunde. Freilich, an diesen «guten» Herzen sind die Jahre auch nicht spurlos vorübergegangen. Ein siebzigjähriges Herz ist eben kein junges Herz mehr. Bei einer genauen Untersuchung lassen sich kleinere und grössere Zeichen der Abnützung feststellen. Die Güte und Funktionstüchtigkeit des alten Herzens beruhen auf dem Umstand, dass es noch über ein genügendes Mass an Anpassungsfähigkeit verfügt, welches die vorhandenen Schäden auszugleichen vermag.

Wenn diese Reservekräfte doch einmal wirklich versagen, so stehen dem Arzt heute viele treffliche Mittel zur Stärkung des Herzmuskels zur Verfügung. Die früher so gefürchteten Folgen des Herzmuskelversagens — Oedeme, Stauungen, Wassersucht — lassen sich fast ganz verhüten. Mit der ärztlichen Behandlung kann man nicht nur das Leben, sondern auch die Dauer der Leistungsfähigkeit verlängern. Noch kürzlich sagte mir ein erfahrener Arzt, es gebe doch kaum etwas Befriedigenderes, als ein altes Herz zu behandeln.

Wie gesagt, ein altes «gutes» Herz ist nicht mehr jung, wir können ihm nicht mehr das gleiche zumuten, was es in früheren Jahren ohne weiteres zu leisten imstande war. Es kommt sehr auf uns selbst an, wie wir zu unserem Herz Sorge tragen. Es will gepflegt und geschont sein. Was lässt sich da tun?

Einmal müssen wir einen regelmässigen Lebensrhythmus einhalten. Die gewohnte Tageseinteilung, welche während Jahrzehnten durch die Erfüllung der regelmässigen Berufspflichten fixiert war, ist dahingefallen. Damit ist das geordnete Zeitgerüst nicht mehr vorhanden. Da lassen sich manche Alte, besonders wenn sie alleinstehend sind und auf niemand mehr Rücksicht nehmen müssen, verführen, keine Zeiten mehr einzuhalten. Man überlässt sich der Laune und dem Zufall, wie es eben kommt. Auch die Essenszeiten werden nicht mehr beachtet, worunter die Ernährung leidet. Andere überlassen sich einem dumpfen Dahinleben, sie lassen sich vom Alter mitschleifen.

Tätigkeit und Erholung sollen in einer gewissen Ordnung erfolgen. Es ist selbstverständlich, dass wir im Alter mehr Ruhe nötig haben, wir müssen Erholungspausen einschalten. Der Schlaf nach dem Mittagsmahl wird zum dringenden Bedürfnis, das man befriedigen muss. Aber es ist besser, es bleibt beim Schläfchen; es trägt nicht zum Wohlbefinden bei, wenn man allzulang in den Nachmittag hineinschläft. Die beste Erholung ist die Nachtruhe. Nicht nur wird in der Horizontallage der Herzmuskel weniger beansprucht, durch die Herabsetzung des Stoffwechsels während der Nachtruhe erholt sich der ganze Organismus.

An das alte Herz sollen wir keine unnötigen Ansprüche stellen. Dies verlangt einige Änderungen im Alltag. Wir müssen es so einrichten, dass wir eine Treppe nicht öfters hinaufsteigen als unbedingt nötig. Es ist vielleicht übertrieben, wenn gesagt wurde: «Die Erhaltung der Herzkraft hängt von der Zahl der Stockwerke ab, in welcher ein Mensch seine Wohnung hat.» Wir müssen auf das Tempo achten, in welchem wir emporsteigen. Jedenfalls ist es töricht, wenn ein Alter, um seine Jugendlichkeit zu beweisen, es mit den Jungen aufnehmen will, eine Treppe im Sturm nimmt und womöglich zwei Stufen überspringt. Besonders schädlich ist es, wenn zur Hast noch die Angst dazukommt, irgendwie zu spät zu kommen. Etwa wenn wir einem Tram, das sich zur Abfahrt anschickt, nachspringen. Als alter Mensch finde man sich beim Antritt einer Reise rechtzeitig im Bahnhof ein. Wir wollen jede Hast vermeiden. Nichts belastet das Herz so sehr als die Angst des Zuspätkommens. Zu was sollen wir zu spät kommen? Was macht es aus, wenn wir etwas versäumen? Es gehört ja zu den Vorzügen des Alters, dass wir Zeit haben. Das nächste Tram fährt in sieben Minuten ab, und auf den nächsten Zug brauchen wir nicht allzulange zu warten. Und

wenn Du spät irgendwo eintriffst, bist Du als alter Mensch entschuldigt. Aus einer Angina temporis wird leicht eine Angina pectoris! Mindestens so schädlich wie die körperliche Ueberanstrengung sind seelische Belastungen, seien es plötzlich auftretende oder dauernde. Fälle von Herzinfarkt oder Herztod beim Empfang einer bösen Nachricht sind gar nicht so selten, ebenso nach einer Streitigkeit, nach einer Kränkung oder nach einer peinlichen Aussprache. Wer einer unangenehmen Aussprache nicht ausweichen kann, der bereite sich darauf vor und suche mit einer gewissen Gelassenheit an sie heranzutreten. Aber auch dauernde Sorgen, Aergernis über erlittene Verluste, Angst vor dem, was noch bevorstehen mag — all das schwächt die Reservekräfte des Herzmuskels. Die volkstümliche Redeweise «Der Kummer nagte an seinem Herzen» spricht eine tiefe Wahrheit.

Was bis jetzt für die Erhaltung der Herzkraft gesagt wurde, gilt mehr einem passiven Verhalten. Es war davon die Rede, was verhütet und was vermieden werden soll. Mit Erholung, Ruhe und Vermeidung schädlicher Umstände ist es durchaus nicht getan. Um das Herz gesund zu erhalten, müssen wir es durch entsprechende Bewegung trainieren. Das Training verlangt geordnete Bewegung. Zur angemessenen Tageseinteilung gehört der regelmässige Spaziergang. Dieser soll im Rhythmus des Tages erfolgen. Beim Marschieren in einem bestimmten Tempo im Freien wird die Atmung vertieft, die Lungen werden recht durchlüftet, was gerade bei der Neigung vieler Betagter zur Lungen-erweiterung und zum Katarrh der Luftwege sehr wichtig ist. Diese Leibesübung begünstigt die Zwerchfellatmung und fördert die Sauerstoffversorgung des Organismus. Nach Bewegung im Freien bessert sich auch der Schlaf. Viele Menschen haben Schlafstörungen, wenn sie tagsüber nie in der freien Luft waren. Gar nicht gering einzuschätzen ist der Einfluss des Spazierganges auf die Grundstimmung und auf das allgemeine Lebensgefühl. Es gibt kaum einen alten Menschen, der nach einem Spaziergang nicht irgendwie ein wohliges Gefühl hat. Es ist die Befriedigung über eine gewisse Leistung, die man hinter sich gebracht hat.

Man hört etwa von alten Leuten, die im Haushalt tätig sind oder sich sonstwie zu schaffen machen, sie hätten Bewegung genug, ihre Beschäftigung bringe ihnen genügend Bewegung. Solche Verrichtungen sind aber meistens viel zu einseitig, man bewegt sich nicht richtig dabei, oder man bewegt sich krampf-

haft. Gewisse Muskelgruppen wurden nur einseitig beansprucht. Beim Spaziergang gibt es immer etwas zu beobachten, man entdeckt Neues, trifft Bekannte an und bleibt in Verbindung mit der Gemeinschaft.

Nicht der kleinste Vorteil des regelmässigen Spaziergangs, der zur festverankerten Gewohnheit geworden ist, ist die Verhinderung der Fettleibigkeit. Die Erkenntnis setzt sich immer mehr durch, dass die Uebergewichtigkeit für das Herz eine ganz erhebliche Ueberbelastung darstellt. Die regelmässige Gewichtskontrolle steht heute bei der ärztlichen Ueberwachung und Behandlung von Herzleidenden im Vordergrund. In den Kriegsjahren, besonders in den Ländern, wo eigentlicher Mangel herrschte, aber auch bei uns, war bei der drastisch verminderten Nahrungszufuhr die Fettsucht ein seltenes Krankheitsbild, anderseits wurde aber auch ein auffallender Rückgang der Herz- und Kreislaufkrankheiten beobachtet. Heute hat sich das Blatt gewendet, diese Krankheiten stehen deutlich im Vordergrund. Neben dem Mangel an Bewegung wird die Fettsucht durch übermässige Nahrungszufuhr gefördert.

Das sind einige Hinweise, wie wir unser altes Herz gesund und leistungsfähig erhalten können.

A. L. V.

Höhere Altersrenten

Die fünfte Revision des AHV-Gesetzes ist unter Dach und wird, sofern kein Referendum dagegen zustande kommt, am 1. Juli dieses Jahres in Kraft treten. Obschon bereits sehr viel über diesen neuen erfreulichen Fortschritt des grossen Sozialversicherungswerkes in der Tagespresse geschrieben wurde, liegt es uns daran, unsere Leser kurz darüber zu orientieren und besonders auf einige wichtige, im allgemeinen zu wenig hervorgehobene Punkte hinzuweisen.

Bekanntlich hat die für die Ausarbeitung des massgebenden Berichtes bestellte Kommission von Fachleuten der AHV-Kommission drei Leistungsvarianten vorgelegt: eine billige, eine mittlere und eine teure. Die erste sah eine Erhöhung der Leistungen im Betrag von durchschnittlich 7 Prozent vor, die zweite eine solche von durchschnittlich 20 und die dritte eine solche von durchschnittlich 28 Prozent. Die AHV-Kommission entschied sich,