

**Zeitschrift:** Pro Senectute : schweizerische Zeitschrift für Altersfürsorge, Alterspflege und Altersversicherung  
**Herausgeber:** Schweizerische Stiftung Für das Alter  
**Band:** 39 (1961)  
**Heft:** 4  
  
**Artikel:** "Sie hat, er hat, und ... ich hab nicht"  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-723707>

### **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>**

lassen. Es steckt soviel Missverständnis dahinter, oft deutliches Uebelwollen, auf alle Fälle Uebertreibung, dass es meist schwer hält, sie eines andern zu belehren. Man redet ihnen zu, dass sie ihr «Unglück» und all die «Ungerechtigkeit», die sie erfahren, anders ansehen: verständnisvoller, versöhnlicher. Denn auf die *Deutung* kommt es an, die wir den Erlebnissen geben, so manches ist einfach ein Irrtum, wird falsch ausgelegt, und das ist in der Altersstube nicht anders als in der hohen Politik: solange wir nicht in unsern ganz persönlichen Angelegenheiten, in unserm engen kleinen, übersichtlichen Kreise Frieden halten, Frieden verbreiten können, solange dürfen wir es von der «Welt» nicht erwarten. Frieden ist das Zauberwort, das uns aus der Vereinsamung heraus hilft, die von vielen so schmerzlich empfunden wird, und damit müssen wir bei *uns selbst* beginnen. Wenn Friede von uns ausströmt, wird unsere Altersstube sich bevölkern, wird mancher bei uns Ruhe suchen. Ein Grosser im Reiche des Geistes hat gesagt: «In deiner Brust sind deines Schicksals Sterne.»

M. St.-L.

### «Sie hat, er hat, und . . . ich hab nicht»

Nicht nur die Kinder jeden Alters vergleichen ihren Puppenwagen, ihre neue Schulmappe, ihr Fahrrad usw., mit dem der andern, und wenn jener Besitz besser, schöner, teurer ist, so schauen sie scheel drein, nein, auch die Alten sind nicht immer gefeit gegen Anwandlungen des Neides, die ihnen nicht zum Guten dienen.

Ach ja, die Frau Soundso, der geht es gut, sie hat dieses, hat jenes, hat eine schöne Rente, eine nette Wohnung, sogar einen Garten; oder Frau X. mit ihrer guten Tochter, die so liebevoll zu ihr sieht und ihr jeden Wunsch von den Augen abliest; Frau Y., deren Sohn ein Auto hat und sie oft abholt zu einer Fahrt; der alte Herr T., der bei seinen Jungen wohnt und verwöhnt wird, — sie haben es alle schön und gut und man beneidet sie und kommt sich benachteiligt und bemitleidenswert vor: Unser-

etwas Gutes essen will, muss er es selber kaufen und zubereiten, muss sein eigener Gast sein; und dabei der Magen, der auf manche Lieblingsspeise buchstäblich sauer reagiert, so dass man lieber darauf verzichtet, und die Füße, die nicht mehr so recht gut tun wollen; der Schlaf ist auch nicht mehr wie früher, man liegt oft eine, zwei, drei Stunden wach. Ja, die noch so gesund sind, die haben's gut.

So ergeht man sich in Vergleichen und findet, man komme immer zu kurz, andere hätten es besser.

Gewiss sind die Lose ungleich verteilt, aber oft liegt es auch nur daran, dass der Mensch dazu neigt, nach oben zu vergleichen, statt sich auch zu messen mit denen, die noch schlimmer dran sind. Man muss diese gar nicht suchen, sie begegnen uns auf Schritt und Tritt. Ich denke an unsern ehemaligen Gemeindepräsidenten, den 90jährigen, der Tag für Tag an seinen Stöcken noch ins Dorf humpelt, tapfer die Schwierigkeiten des Geschehens meistert, die man ihm wohl anmerkt. Ich denke an jene Bekannte, die so gern in frohem Kreise sich unterhielt und die jetzt nicht mehr mithalten kann, seit es um ihr Gehör so böß bestellt ist, dass es nur noch zu einem Zwiesgespräch reicht mit einem sehr deutlich sprechenden Partner, aber nicht mehr zur Unterhaltung in der Familienrunde; nicht zu reden von jenen, denen die Augen versagen, dass sie weder zum Buch noch zur Handarbeit greifen können und denen die müßigen Stunden sich unendlich lange dehnen; und gar nicht zu denken an jene, die Tag für Tag, Woche für Woche, Jahr für Jahr im Bett liegen, gelähmt, vielleicht noch mit Schmerzen, angewiesen auf ständige Pflege und — auf die Einsicht und Freundlichkeit derer, die ein Herz haben für diese fast aus der Gesellschaft Ausgestossenen. Besuche in solchen Stuben sind so sehr erwünscht und werden so dankbar angenommen, und — sie sind das beste Heilmittel für unbefriedigte, unzufriedene Seelen. Denn zu sehen und zu erfahren das Elend solchen Krankseins, solcher Hilflosigkeit, solcher Abgeschlossenheit von der übrigen Welt hilft wohl manchem, einzusehen, dass das eigene Schicksal nicht das schlimmste ist, dass es ganz anders sein könnte und dass er sich nur nicht zu beklagen, nein, dass er zu danken hat und es so vielleicht erträgt. Es wäre mancher Mensch glücklicher, wenn er versuchte, seine Gedanken von sich abzuziehen und anderen zuzuwenden, andern Licht zu bringen, sagt doch der chinesische Weise: «Es ist besser

ein kleines Licht anzuzünden, als die Dunkelheit zu bemängeln.»  
Jeder kann das, wenn er sein Herz auf die Suche schickt.

M. St.-L.

## Notre vieux cœur

Pour ceux d'entre nous qui ont dépassé la septantaine, leur cœur aura battu à peu près 3000 millions de fois. Ainsi les muscles du cœur se seront dilatés et refermés trois milliards de fois et, durant cette longue période, n'ont jamais refusé leur service. On peut à bon droit s'étonner d'un tel effort. Cette infatigable force de travail qui a admirablement fonctionné pendant des décennies peut inspirer confiance et tranquilliser les vieillards qui se font des soucis sur leur appareil cardiaque. Car on est toujours émerveillé de voir de quelles réserves dispose encore le cœur du vieil homme, surtout si l'on songe à tous les efforts qu'on a demandé à ce fidèle serviteur, au surmenage qu'on lui a imposé au cours d'une longue vie. Que les septuagénaires prennent donc pour règle de penser que leur cœur est un ami fidèle, comme nous sont à cet âge fidèles nos vieux amis. Bien sûr, ce bon vieux cœur n'a pas battu 70 ans sans qu'il en reste quelques traces; on n'est plus jeune à cet âge! Un examen attentif montre ici ou là des traces d'usure. Le bon fonctionnement et la régularité de cet organe reposent essentiellement sur sa capacité d'adaptation qui vient heureusement compenser «des ans l'irréparable outrage».

Si par malheur le capital de réserve du cœur vient à faire défaut, le médecin a à sa disposition de nombreux et efficaces médicaments susceptibles de fortifier les muscles du cœur. Les suites si redoutées autrefois — œdème, hydropisie — en sont aujourd'hui guérissables. Le traitement médical prolonge non seulement la vie, mais aussi la régularité des fonctions. Un médecin renommé me disait récemment encore que l'une de ses grandes satisfactions professionnelles était de soigner les affections cardiaques des vieillards.

Un vieux cœur, nous l'avons dit, n'est plus jeune, même s'il est bon; on ne saurait réclamer de lui les mêmes prestations qu'au temps de la jeunesse. Nous devons le ménager et le soigner.

III Mais comment le faire?