

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

Herausgeber: Schweizerische Stiftung Für das Alter

Band: 41 (1963)

Heft: 2

Artikel: Gesunderhaltung im Alter

Autor: [s.n.]

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-721856>

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: 08.02.2026

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

9. Wahret die Einheit der Familie, und unterstützt besonders die guten Beziehungen zwischen dem Alter und der Jugend.

10. Betrachtet alte Leute als Geschöpfe, die dem Reiche Gottes nahe sind; habt Ehrfurcht vor ihrem Gebet, und stärkt sie im Glauben an das ewige Leben!

Diese Worte zeigen die Einstellung des Verfassers gegenüber den Alten. Wir wünschen dem Büchlein eine weite Verbreitung.

A. L. V.

Zeitschrift für Präventivmedizin, Sonderheft 2/1963 «Das Problem der Entgiftung des Tabaks» von G. Anguera, J. L. Cuzin, M. Häusermann, S. Testa, W. Uhlmann und P. Waltz. 90 Seiten. Verlag Art. Institut Orell Füssli AG, Zürich. Fr./DM 7.—.

In einem früheren Sonderheft der Zeitschrift für Präventivmedizin wurde der Vorschlag gemacht, die Toxizität des Tabaks durch Behandlung mit Tetrachlorkohlenstoff zu vermindern. In der Folge hat sich leider gezeigt, dass mit diesem Verfahren kein praktischer Erfolg erzielt werden kann. Der Vorschlag hat aber zusammen mit der immer deutlicher werdenden Gefährlichkeit des Tabakrauchens dazu geführt, dass das Problem der Entgiftung des Tabaks eingehender und sorgfältiger untersucht wurde. Die neuen Untersuchungen zeigen, dass es wohl zu früh ist, um von den chemischen Behandlungen des Tabaks eine Herabsetzung der Gefährlichkeit zu erhoffen. Hingegen berechtigen die Ergebnisse der Untersuchungen dieses neuen Sonderheftes zur Hoffnung, dass die Gefährlichkeit des Rauchens bereits auch mit anderen Massnahmen gemildert werden könnte. In Betracht fallen dafür die Wahl geeigneter Filter, die entsprechende Wahl der Tabaksorten, Vorkehren bei der Tabakgewinnung sowie die Erforschung und Lenkung der Konsumgewohnheiten.

Gesunderhaltung im Alter

Wir alle wissen von Menschen, die bis in ein hohes, ja sogar höchstes Alter ein Bild körperlicher und geistiger Frische darbieten. Sie scheinen sich wenig um ihre Gesundheit zu kümmern; oft leben sie entgegen aller gesundheitlichen Vorschriften. Sie erinnern uns an die Wettertannen, die wir an jeder obersten Wald-

grenze in unserem Hochgebirge antreffen. Niemand lässt diesen Bäumen eine besondere Pflege angedeihen; ihre lebenserhaltende Kraft liegt in ihnen selbst. Allen einstürmenden Gewalten scheinen sie standzuhalten. Wir können sie als Naturwunder bestaunen und bewundern. In den niederen Regionen werden die Bäume von Förstern gepflegt, man wendet Sorge an sie. Aehnlich ist es auch beim Menschen bestellt. Ausnahmepersönlichkeiten sind selten, sie können ihren Mitmenschen nicht zum Vorbild dienen. Die grosse Mehrheit muss zu ihrer Gesundheit Sorge tragen. Es ist dies ein Gebot der Vernunft, zugleich tragen wir auch eine Verantwortung gegen uns selbst und gegenüber unserer Umgebung, der wir so wenig als möglich zur Last fallen wollen. Was können wir tun, um uns in unseren höheren Jahren gesund und möglichst leistungsfähig zu erhalten?

Versicherungsgesellschaften haben die Massnahme eingeführt, dass sie ihre Versicherten in regelmässigen Zeitabständen gratis ärztlich untersuchen lassen. Die Versicherungen sind an der Langlebigkeit ihrer Versicherten interessiert; sie haben den Nutzen eines möglichst frühen Erkennens von Leiden in ihren Frühstadien eingesehen. Diese Massnahme hat sich allgemein bewährt. Gerade für die älteren Leute ist es sehr vorteilhaft, wenn sie sich an der Schwelle des Alters genau untersuchen lassen. Sie wissen dann, wie es mit ihrer Leistungsfähigkeit bestellt ist und was sie sich noch zumuten dürfen. Oft kommen dabei auch krankhafte Veränderungen zum Vorschein, die dem Betreffenden kaum bewusst waren, nur geringe Beschwerden machten und übersehen wurden. Es kann sich um Krankheiten in einem Anfangsstadium handeln, in welchem noch wirksam eingegriffen und eine Entwicklung zum Schlimmen verhütet werden kann.

Es gibt verschiedene Leiden, die zeitig in früheren Jahren operiert und nicht ins Alter hinübergeschleppt werden sollten. Gewiss sind die Chancen eines guten Bestehens einer Operation im höheren Lebensalter bedeutend besser geworden als früher. Noch bis vor drei Jahrzehnten gingen die Chirurgen nur ungern an einen Eingriff bei älteren Patienten heran. Das Alter galt als «der Feind der Chirurgie». Heute werden Patienten sogar im Höchstalter ohne grosses Risiko operiert. Dies ist dank der sorgfältigen Vor- und Nachbehandlung und dank der schonenden Anaesthesieverfahren möglich geworden. Bei Notoperationen ist aber das Operationsrisiko bei Betagten immer noch erheblich grösser als bei jüngeren Jahrgängen. Schon aus diesem Grunde

sollten zum Beispiel alle Hernien frühzeitig operiert werden. Hernien können sich bekanntlich einklemmen, und dann ist ein operatives Eingreifen unausweichlich, und eine solche Notoperation ist eben mit einem nicht unerheblichen Risiko verbunden. Wer aber weiss, wie peinlich und störend sich das Tragen eines Bruchbandes bei alten Leuten auswirkt, der wird schon deshalb dringend zu einer frühen Operation raten. Eine rechtzeitige Erkennung und eine entsprechende Behandlung drängt sich bei den Männern mit Störungen der Prostata- und Blasenfunktionen auf. Diese Leiden können das ganze Dasein verdüstern. Mit ihren mannigfaltigen Komplikationen führen sie zu einer erheblichen Verkürzung der Lebensdauer. Ein frühzeitiger Gang zum Arzt ist dringend angezeigt, wenn sich die ersten Symptome einstellen. Leider erlebt man es immer wieder, dass die Leute dies versäumen. Die Sache wird auf eine spätere Zeit verschoben. Entweder misst man in der Hetze der Berufstätigkeit den Symptomen keine Bedeutung bei oder es fehlt an der Zeit, sich zum Arzt zu begeben. Nach der Pensionierung hätte man dafür noch genug Zeit übrig. Mit dem Warten wird die beste Gelegenheit versäumt. Inzwischen macht aber die Harnvergiftung Fortschritte, und eine Schädigung des Organismus bleibt nicht aus.

Man sollte es sich auch angelegen sein lassen, seine Zähne rechtzeitig in Ordnung zu bringen. Wir müssen ja in höheren Jahren mit einem zunehmenden Zahnzerfall rechnen. Die Zahnheilkunde ist aber imstande, uns vor unnötigen Schmerzen und Unannehmlichkeiten zu bewahren. Diese Beispiele zeigen, wie vorteilhaft es ist, wenn wir uns auch in körperlicher Beziehung auf das Alter vorbereiten.

Gewiss trägt ein jeder Mensch eine Erbmasse in sich, die sich in seiner Konstitution, in seinen körperlichen und seelischen Anlagen auswirkt. Wir können aber diese Anlagen gut oder weniger gut verwalten. Das Alter ist aber auch das Resultat des ganzen vorangegangenen Lebenslaufs. Alle unsere körperlichen und seelischen Erfahrungen, gute und böse, hinterlassen ihre Spuren; die Folgen unserer Taten und Untaten machen sich spät geltend. Die Vorbereitung für die alten Tage kann nicht früh genug beginnen. Mit der Gesundheit im Alter hat es seine besondere Bewandtnis. Keiner von uns entgeht den unvermeidlichen Altersvorgängen mit ihren körperlichen Einbussen und funktionellen Störungen. Diese Tatsache wird aber dem Begriff der Gesundheit im Alter nicht ganz gerecht. Unser Befinden und unser Er-

gehen hängt nicht nur von den Altersvorgängen ab, sondern ebenso sehr von den noch vorhandenen Reservekräften, die uns gestatten, sich den veränderten Verhältnissen anzupassen. Um unsere Gesundheit zu bewahren, müssen wir uns nicht nur Schädlichkeiten fernhalten, sondern auch die Reservekräfte schonen.

Wir beginnen einmal mit dem Herzen, um zu zeigen, wie wir diesem wichtigen Organ Sorge tragen können.

Wenn wir 70 Jahre hinter uns haben, dann hat unser Herz ungefähr 3000 Millionenmal geschlagen! Niemals hat es in diesen langen Jahren seine Arbeit unterbrochen. Denken wir ein wenig darüber nach, was das bedeutet. Ist es nicht fast unfassbar? Wir können nur staunen über die Leistung des Herzmuskels, diese unermüdliche Arbeitskraft, die sich in all den Jahren in gesunden und kranken Tagen so vortrefflich bewährt hat. Diese Leistung muss uns doch eine gewisse Beruhigung schaffen und Vertrauen zu diesem Organ erwecken. Von einem Herzen, das während so vieler Jahre getreu seinen Dienst versehen hat, darf man mit Recht von einem «guten Herzen» sprechen. Weniger gute Herzen versagen, bevor sie alt werden; sie bringen es nicht zu hohen Jahren. Es sind die guten Herzen, welche über eine so lange Zeit ihren Dienst versehen. Freilich, jetzt kommt eine Einschränkung, sind auch an diesem guten Herzen die Jahre nicht spurlos vorübergangen. Ein siebzigjähriges Herz ist kein junges Herz. An grösseren und kleineren Zeichen der Abnützung fehlt es nicht. Die Güte des alten Herzens beruht zur Hauptsache darauf, dass es noch über Reservekräfte verfügt, welche die vorhandenen Schäden auszugleichen vermögen. Wenn das Herz einmal wirklich zu versagen beginnt, so sind dem Arzt viele treffliche Mittel in die Hand gegeben.

Bevor wir genötigt sind, den Arzt zu Hilfe zu rufen, kommt es sehr auf uns selbst an, wie wir das Herz behandeln. Wir dürfen dem Herzen nicht mehr dasselbe zumuten, was es in früheren Jahren ohne weiteres zu bewältigen imstande war. Ruhe und Bewegung müssen in Einklang gebracht werden. Jede Hast ist schädlich. Die beste Erholung für das Herz ist ein ausreichender Schlaf. Nicht nur wird in der Horizontallage der Herzmuskel weniger beansprucht. Im Schlaf wird auch der Stoffwechsel herabgesetzt und der ganze Organismus ruht sich aus.

Man soll vom alten Herzen keine unnötigen Anstrengungen verlangen. Man steige die Treppe in einem gemessenen Tempo hinauf. Es gibt Alte, die immer noch meinen, sie müssten es

mit der Jugend aufnehmen, eine Treppe im Sturm nehmen und womöglich zwei, gar drei Stufen überspringen. Schädlich wirkt sich jede Ueberanstrengung aus, wenn noch Angst dazu kommt. Etwa wenn wir einem Tram, das sich zur Abfahrt anschickt, nachspringen aus Angst zu spät zu kommen. Es ist doch ein Vorzug des Alters, dass wir uns zu allem Zeit nehmen dürfen. Zu was sollen wir eigentlich zu spät kommen? Es gibt doch nicht so viel Wichtiges, das wir verfehlten könnten. Nichts belastet das Herz so sehr als die Angst des Zuspätkommens. Als alter Mensch finde man sich beim Antritt einer Reise beizeiten auf dem Bahnhof ein. So vermeidet man jede Hast.

Eine seelische Ueberbelastung, sei sie plötzlich einmalig auftretend oder dauernd bestehend, ist nicht weniger gefährlich als eine körperliche Ueberanstrengung. Es ist gar nicht so selten, dass Leute beim Empfang einer bösen Nachricht an einem Herzinfarkt sterben. Zu einem Herzversagen kann es auch kommen nach einer Streitigkeit, nach einer Kränkung oder nach einer peinlichen Auseinandersetzung. Wer einer unangenehmen Aussprache nicht ausweichen kann, bereite sich innerlich darauf vor. Die Alten müssen es lernen, dem Leben und was es auch immer bringen mag, mit einer innern Gelassenheit gegenüberzutreten. Dauernde Sorgen, Aergernis über Verluste, Angst vor Bösem, das man befürchtet — all das schwächt die Reservekräfte von Herz und Kreislauf. Die volkstümliche Redeweise: «Der Kummer nagte an seinem Herzen» beruht auf richtiger Beobachtung. Nun ist es aber mit einem passiven Verhalten und mit dem Rat, was nicht gemacht oder was verhütet werden soll, durchaus nicht getan. *Nur Erholung, nur Ruhe* sind nicht die einzigen Mittel zur Erhaltung der Herzkräft.

Einem ausreichenden Schlaf muss auch eine regelmässige Bewegung entsprechen. Wer sich frisch erhalten will, wird sich einer gewissen Regelmässigkeit der Tageseinteilung befleissen. Für das alte Herz ist es förderlich, wenn das Leben in einem bestimmten Rhythmus verläuft. Im Alter, wo der Tag nicht mehr durch das gewohnte Arbeitspensum ausgefüllt ist, erhebt sich die Frage: Wie verbringen ich meine Zeit? Die Tageseinteilung, welche während der langen Jahrzehnte durch die Erfüllung der geregelten Berufspflichten fixiert war, ist dahingefallen und aufgelöst. Das Zeitgerüst, welches dem Tag seine Gestalt gab, ist abgetragen. Da lassen sich gar viele Betagte, besonders Alleinstehende, verführen, keine Zeiten mehr einzutra-

halten. Man überlässt alles der Laune und dem Zufall, wie es eben kommt. Auch die regelmässigen Essenszeiten werden nicht mehr beachtet.

Je älter wir werden, desto mehr müssen wir uns in unserer Lebensführung der Disziplin befleissen, auch wenn wir müde sind und es nicht mehr recht gehen will. Es gibt so etwas wie ein Gesundheitsgewissen, das uns wachrüttelt und auf dessen Stimme wir horchen sollen. Wir sehen es am Beispiel vieler noch leistungsfähiger alter Menschen, wie heilsam sich eine geregelte Tageseinteilung auswirkt. Und dann: man mache es sich nicht allzu bequem.

In die geordnete Tageseinteilung gehört auch ein gewisses Mass von Bewegung. Das Herz braucht ein Training. Dazu gehört der tägliche Spaziergang. Beim Marschieren in einem gemessenen Tempo wird die Atmung vertieft, und die Lungen werden gut durchlüftet. Bei der Anfälligkeit im Alter zu Katarrhen der oberen Luftwege kommt der vertieften Atmung eine grosse Bedeutung zu. Diese Katarrhe nehmen leicht einen chronischen Charakter an und führen dann zur Lungenerweiterung, welche eine Ueberbelastung des Herzens zur Folge hat. Nicht umsonst werden heute Atemübungen von den Aerzten nachdrücklich empfohlen. Es gehört zur Vorbereitung von chirurgischen Eingriffen, dass eine Atemgymnastik durchgeführt wird. Damit werden Lungenkomplikationen im Anschluss an die Operation verhütet.

Jeder Spaziergang bringt auch eine innere Befriedigung; es entsteht das Gefühl, eine Leistung hinter sich gebracht zu haben, und man empfängt neue Eindrücke. Nicht der kleinste Vorteil ist die Verhinderung der Fettleibigkeit. Die Uebergewichtigkeit bedeutet für das alte Herz eine ganz erhebliche Ueberbelastung. In unserer Zeit gibt sich der Mensch überhaupt zu wenig Bewegung. Der Herzmuskel braucht aber ein gewisses Training. Man weiss, dass der Herzinfarkt und Kreislaufschäden bei körperlich untätigen Leuten häufiger sind. Es sei hier die Meinung angesehener Kreislaufforscher wiedergegeben. Prof. Wuhrmann in Winterthur empfiehlt, den Uebergewichtigen und deshalb Kreislaufgefährdeten «den Wagen zu entziehen». Es sollte ein Minimum sein, dass man sich auf dem Gang zur Arbeit Bewegung in frischer Luft verschafft. Der Nauheimer Herzspezialist Prof. Pierach konstatiert bei zahlreichen Herzkranken, die bei ihm Hilfe suchen, immer wieder das «Schreibtischherz»: das

Herz, welches durch den dicken Bauch an sich schon quer-lagert ist, wird durch das dauernde Sitzen am Schreibtisch noch weiter hochgedrängt. Zudem wird es den ganzen Tag hindurch unnatürlich, unphysiologisch beansprucht, es wird nicht richtig durchblutet. Der um die Altersforschung sehr verdiente Prof. Bürge spricht von einem «Auto-genen Bauch». Die Folgen der übermässigen Ernährung, der Uebergewichtigkeit und der ungenügenden Muskeltätigkeit hat der Mensch im Alter zu tragen.

A. L. V.

Dompropst Anton Willi †

Das Kantonalkomitee Graubünden der Stiftung «Für das Alter» bedauert den Hinschied seines Vizepräsidenten Dompropst Anton Willi, Chur. Nahezu zwei Jahrzehnte war der nun Verstorbene in unserem Komitee tätig und hat am Geschick der alten Menschen unseres Kantons innigen Anteil genommen.

Vor zwei Jahren hat Dompropst Willi zu unseren Sammlerinnen und Mitarbeiterinnen über die Tätigkeit der Stiftung so warmherzig und anschaulich gesprochen, dass die Zuhörer einen tiefen Eindruck erhielten. Er erzählte, dass ein Mensch offene Augen haben müsse, um die verborgene Not der Mitmenschen zu sehen. Zugleich machte er aufmerksam darauf, dass ein Christenmensch auch offene Ohren haben müsse, um die Klagen anderer zu verstehen. Und mit Freudigkeit beschloss er seine Besinnung mit dem Hinweis auf die offene Hand, die bereitwillig sich dem Müden und Gebrechlichen darreicht.

Unserem Komitee hat Dompropst Willi mit seiner Ansprache geradezu ein treffliches Selbstbildnis hinterlassen. Wir sehen ihn vor uns, wie er in unseren Sitzungen die Brille über die Augen schob, um einen Brief sorgfältig und bedächtig zu lesen, als könnte er hinter den Schriftzügen den bittenden Absender sehen. Wenn er, der in den letzten Jahren oft trotz seiner Leiden zu uns kam, aber schweigsam geworden war, das Wort ergriff, so merkten wir, wie aufmerksam er unseren Beratungen folgte. Beim Gedenken an den getreuen Mann sehen wir auch seine offene Hand vor uns, die er uns allen immer freundlich entgegenstreckte. Als katholischer Geistlicher war er gerne bereit, auch mit Willigen einer anderen Konfession zusammen zum Wohl der