

**Zeitschrift:** Pro Senectute : schweizerische Zeitschrift für Altersfürsorge, Alterspflege und Altersversicherung  
**Herausgeber:** Schweizerische Stiftung Für das Alter  
**Band:** 46 (1968)  
**Heft:** 3

**Buchbesprechung:** Bücherecke

**Autor:** [s.n.]

#### 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:** 21.01.2026

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

Ferne, der so gern mitsprach und so manches gute Wort einwarf, nichts versteht von allem, was jetzt «auf dem Tapet» ist. Sie denken nicht an seine Lage, können es ihm nicht nachfühlen, was es heisst, nicht mehr mitreden zu können, sozusagen vor der geschlossenen Türe zu stehen.

So steht er wieder vom Tisch auf, schweren Herzens, er gehört nicht mehr dazu.

Schwerhörigkeit ist eines der schlimmsten Uebel des Alters, weil sie den Menschen in gewissem Sinne ausschliesst aus der Gesellschaft. Gewiss, man kann, wenn man z. B. bei Tische sitzt, seinem schwerhörigen Nachbar nicht alles erklären was «läuft», nicht jeden Witz, jedes Wort übersetzen, d. h. ins Ohr rufen, das wäre zu umständlich, aber doch ab und zu ihn aufklären über das, was die Gemüter erheitert oder besonders anregt. Er soll sich hineingezogen fühlen in das, was sie beschäftigt, sonst zieht er sich mehr und mehr in sich selbst zurück; die Leute finden, er sei «wunderlich» geworden. Es ist so, aber es brauchte nicht so zu sein, wenn man ihn aus seiner Vereinsamung herauszöge. So viele Menschen sind heute einsam aus diesem oder jenem Grunde, mit eigener Schuld oder ohne; wir wissen nicht immer warum. Die Schwerhörigkeit ist jedenfalls weitgehend beteiligt.

Mit dem Blinden, dessen Uebel offensichtlich ist, hat jeder Mitteid und sucht ihm zu helfen, der Schwerhörige oder gar Taube, dessen Einbusse fast ebenso schwer ist, wird eher übersehen, und doch könnte eine Stunde, die wir ihm widmen, ein Gespräch, das wir — wenn auch mühsam — mit ihm führen, seine Lebensgeister für einmal wieder wecken. Lassen wir uns die Zeit dafür und ein wenig Geduld nicht reuen, wo wir Gelegenheit haben.

Marie Steiger-Lenggenhager, Eglisau

## Bücherecke

Noam Ernst: «Im Altenheim leben». Heft 29 der Kleineren Schriften des Deutschen Vereins für öffentliche und private Fürsorge, Frankfurt/M. 1968. 120 Seiten. Kartoniert DM 10,20. Auslieferung: G. Grote'sche Verlagsbuchhandlung, D-5213 Spich, Bez. Köln, Hauptstrasse 23—27.

Im Dezemberheft 1965 unserer Zeitschrift erschien unter dem Titel «Vom Geist des Altersheims» ein Vortrag von E. Noam, der damals bei unseren Lesern grossen Anklang fand. Der Ver-

fasser war bis vor kurzer Zeit Leiter des jüdischen Altersheims «Les Berges du Léman» in Vevey. In dem vorliegenden Büchlein von 120 Seiten hat der Verfasser seine auf grosser Erfahrung beruhenden Ansichten in erweiterter und eingehender Form niedergelegt. Das Büchlein gehört zum Besten, was über dieses Thema geschrieben wurde. Der Verfasser ergeht sich nicht in allgemeinen Betrachtungen, er kennt das Alter und alles, was darin beschlossen ist. Er ist vertraut mit den seelischen Bedürfnissen der Betagten. «Ziel des Altersheims ist, seinen Bewohnern zu helfen, ihre Altersbeschwerden zu bewältigen und ihr sich dem Ende entgegenneigendes Leben sinnvoll in Gemeinschaft und Harmonie zu verbringen.»

Die Hauptgedanken hat er in zehn Grundsätzen zusammengefasst:

- «1. Trotz aller intensiver Bemühungen, den Betagten solange wie möglich eine selbständige Existenz zu erhalten, hat das Altenheim auch in Zukunft wichtige soziale Aufgaben zu erfüllen. Dabei rückt die Pflegeabteilung immer stärker in den Mittelpunkt des Heimgeschehens.
2. Das Heim als Sozialorganismus erfordert dieselbe Berücksichtigung wie der administrative oder pflegerische Aspekt.
3. Der Geist des Hauses entscheidet meist über Glück oder Unglück der Heimbewohner in ihren letzten Lebensjahren.
4. Gemeinschaftsleben im Heim ist kein romantisches Ideal, sondern konkrete Wirklichkeit. Es besteht im Funktionieren der vielfältigen Einzel- und Gruppenbeziehungen, in der individuellen Identifikation mit dem Heim und dem Wir-Gefühl der Gruppe.
5. Der Heimbewohner hat einen Anspruch darauf, dass sein Recht auf Freiheit und Menschenwürde und die anderen Grundrechte im Leben des Heims volle Berücksichtigung finden.
6. Das tägliche Leben soll in einem natürlichen Rhythmus von Anspannung und Entspannung, Beschäftigung und Musse verlaufen. Für die notwendigen Einrichtungen und Hilfskräfte muss gesorgt werden.
7. Auch für den berufslosen alten Menschen bleibt Erholung ein wesentliches Lebenselement.
8. Die Mitverantwortung des Einzelnen für das Heim, in dem er sein Leben verbringt, soll geweckt und gefördert werden.

9. Das Heim ist keine Insel. Mit der Welt ausserhalb des Heims sollen lebendige Beziehungen bestehen. Dies gilt auch für die Teilnahme am öffentlichen Leben.

10. Ehrenamtliche Helfer sollen keine Wohltäter sein, sondern menschliche Beziehungen entfalten.»

Das Büchlein wird Lesern, die in irgendeiner Weise in der Alterspflege und Altersfürsorge tätig sind, wertvolle Anregungen und neues Verständnis für ihre Aufgabe wecken.

*H.-J. Holtmeier: «Die Ernährung des alternden Menschen». Mit Richtlinien zur Vorbeugung von Alterskrankheiten und Schonkostempfehlungen auch bei Magen-, Darm-, Galle-, Leber-, Herzleiden, Gicht und fieberhaften Erkrankungen. 1968. VIII, 148 Seiten, 18 Abbildungen, 21 Tabellen. Georg Thieme Verlag, Stuttgart. DM 7,40.*

Dieses vom Thieme Verlag sympathisch ausgestattete flexible Taschenbuch ist für die ärztlichen, aber auch für die nichtärztlichen Leser eine wertvolle Gabe, und zwar ganz besonders im Hinblick auf die Vorbereitung auf das Alter hin. Aus ärztlicher Sicht bilden gesunde Ernährungs- und Lebensweise, zu der Bewegung sowie Masshalten in allen Dingen gehören, das Geheimnis, um ein gesundes Alter zu erlangen. Es besteht kein Zweifel, dass sich sehr viele Menschen im Industriezeitalter mit seinem zunehmenden Wohlstand falsch ernähren und sich zu wenig bewegen. Sport wird immer mehr Zuschauersport. Diese Umstände fördern die Degeneration der Blutgefäße mit ihren Folgen: hoher Blutdruck, Herzinfarkt, Schlaganfall, Durchblutungsstörungen der Extremitäten usw. Von grosser Bedeutung ist auch die Zunahme von Zuckerkranken. Der heutige Mensch isst wesentlich zu viel, als was seiner Gesundheit zuträglich ist. Jede Art von Fettleibigkeit bedingt einen erhöhten Leistungsanspruch an Herz und Kreislauf. Dies gilt für alle Lebensstufen, aber ganz besonders für die Betagten. «Uebergewicht unbedingt vermeiden, 10 % Untergewicht ist am gesündesten.» Alle fettreichen Produkte sind fehl am Platz, nicht mehr als 70 g Fett als Tageskonsum erlaubt. Reichlich hochwertiges Eiweiss in Form von Milch und Milchprodukten. Reichlich ballastreiche Kohlehydrate: frisches Obst, Gemüse. Dadurch wird der Vitaminbedarf gedeckt. In den Wintermonaten empfehlen sich Multivitaminpräparate. Besonders hervorzuheben sind die zahlreichen sehr eindrück-

lichen Tabellen, die das Gesagte sehr anschaulich machen, ferner die einfachen Tagesmenükarten mit einfachen, praktischen Vorschlägen je nach dem Kalorienbedarf. Die Gesamtkalorienmenge beträgt je nach der Konstitution der älteren Leute über 65 Jahren nicht über 1900 bis 2200 Kalorien.

Das Büchlein sei unseren Lesern warm empfohlen.

*Dr. W. Rickenbach: «Sozialwesen und Sozialarbeit der Schweiz», 2., revidierte Auflage. Herausgegeben und verlegt von der Schweizerischen Gemeinnützigen Gesellschaft, Zürich, 1968, 280 Seiten, Fr. 12.—.*

Dr. W. Rickenbach, Zentralsekretär der Schweizerischen Gemeinnützigen Gesellschaft, hat es in seiner zweiten Auflage sehr gut verstanden, die Probleme des Sozialwesens den heutigen veränderten Tatsachen anzupassen und gleichzeitig eine umfassende Einführung in das vielfältige Gebiet des Sozialwesens zu geben. Neben einem umfangreichen Literaturverzeichnis wird in einem ersten Teil die allgemeine Seite des Sozialwesens aufgezeigt. Der zweite Teil behandelt in übersichtlicher und leicht fassbarer Weise die einzelnen Gebiete der sozialen Arbeit. Zur Darstellung kommen die Vorkehren auf dem Gebiet der Jugendhilfe, der Familienhilfe, der Altershilfe, der materiellen Hilfen, der Hilfen für die Gesundheit, der seelisch-geistigen Hilfen und der Hilfen für besondere Lagen. Ein ausführliches Personen- und Sachregister runden den vorteilhaften Eindruck des Buches ab, dessen Lektüre allen in der Sozialarbeit Tätigen, aber auch den Nichtfachleuten, bestens empfohlen werden kann.

## Kurzinformationen

### Verbilligte Halbtaxabonnemente für ältere Leute

Nationalrat A. Haller, Bern, hat in einer Kleinen Anfrage beim Bundesrat folgendes angeregt:

«Die Deutsche Bundesbahn gewährt ausserhalb der Verkehrs spitzen für eine vorläufig begrenzte Zeitdauer über 65jährigen Fahrgästen die Vergünstigung halber Fahrpreise für Retour billets. Dies hatte beispielsweise in Hamburg zur Folge, dass in den frequenzschwachen Zeiten 14 % der Bahnbilletts von Alters-