

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

**Herausgeber:** Schweizerische Stiftung Für das Alter

**Band:** 48 (1970)

**Heft:** 1

**Artikel:** Vorbereitung auf das Alter

**Autor:** Vischer, A.L.

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-721401>

### **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:** 09.01.2026

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

## Vorbereitung auf das Alter

Mit dem Altwerden betreten wir auf unserer Lebensreise Neuland. Für eine Reise in ein neues unbekanntes Land pflegt man einen Reiseführer mitzunehmen. Einen solchen möchten wir unseren Lesern anbieten. Der Führer wird uns in das weite Gebiet des menschlichen Daseins begleiten: nicht nur erleben wir Veränderungen unseres Körpers. Auch die äusseren Verhältnisse und die Beziehungen zu unserer Umwelt und zu unseren Mitmenschen wandeln sich.

Mit dem Altwerden sind wir an einer Lebenswende angelangt, die nicht weniger wichtig ist als die Pubertät, die Berufswahl oder die Eheschliessung. Je früher wir zur Einsicht gelangen, dass wir etwas Neuem entgegengehen, desto leichter wird es für uns sein, in unser Alter hineinzuwachsen und sich in dieser Lebensstufe zurechtzufinden.

Nicht wenige Menschen sträuben sich, an das Alter zu denken oder gar sich darauf vorzubereiten, sei es aus Angst oder aus Gleichgültigkeit. Sie lassen sich vom Leben weitertragen, ja, man könnte sagen mitschleifen. Jeden Gedanken in bezug auf eine Vorbereitung weisen sie von sich: «Es wird sich alles von selbst schon machen, wenn es einmal so weit ist».

Sei dem, wie es wolle: Es besteht kein Zweifel, dass wir mit Vorbereitung und Voraussicht gegenüber vielen Schwierigkeiten, die sich mit dem Altwerden unweigerlich und unvermeidlich einstellen, gewappnet sind.

Der bekannte Gerontologe Professor Störmer schreibt dazu: «Eine sinnvolle Vorbereitung kann man nur betreiben, wenn man Altwerden und Alter weder mit dem früheren Fatalismus, noch mit dem heutzutage allzu beliebten Illusionismus, sondern absolut nüchtern und realistisch nach den modernen Erkenntnissen beurteilt».

Die meisten von uns werden um die fünfziger Jahre herum weitblickig und müssen sich eine Brille verschreiben lassen. Es ist dies eine erste Warnung, dass es dem Altwerden entgegeht. Wir müssen uns darüber klar sein, dass das Altwerden ein natürlicher biologischer Vorgang ist, der sich unter dem Walten einer höheren Ordnung vollzieht, die uns auferlegt ist und zum menschlichen Schicksal gehört und dem keiner von uns entgeht. Wenn auch das Altwerden unausweichlich ist, so vollzieht es sich bei den einzelnen Individuen sehr verschieden. Die einen werden

früher, die andern später alt. Es gibt auch langlebige und kurzlebige Familien. Nicht mit Unrecht heisst es: *Le destin c'est les ancêtres*. Das Altwerden steht unter dem Gesetz der Erbmasse, dem wir alle untertan sind. Lassen wir diese genetischen Ueberlegungen beiseite.

Die heutigen Erkenntnisse lehren uns, dass man mit Vorbereitungen nicht früh genug, also schon in der Kindheit, beginnen muss. Es ist ja unser aller Wunsch, die letzte Wegstrecke unserer Lebenswanderung möge möglichst unbeschwerlich verlaufen.

Nach diesen Vorbemerkungen beginnen wir mit den körperlichen Vorbereitungen.

Ganz allgemein gesprochen, geht es darum, unseren Körper auf das Alter hin zu sanieren. Was verstehen wir darunter? Wir wollen damit sagen, dass wir alles zu vermeiden suchen, was in späteren Jahren das Alter beschwerlich macht und zu einer vorzeitigen Invalidität führen kann. Zu diesem Zwecke sollten wir uns um die Lebensmittel herum einer Bestandesaufnahme durch eine ärztliche Untersuchung unterziehen. Am besten geschieht dies bewusst aus eigener Einsicht oder auf den Rat eines Bekannten. Viele Versicherungen haben diese sehr begrüssende und offenbar für sie nützliche Massnahme eingeführt. Ihre Versicherten werden gratis in regelmässigen Abständen ärztlich untersucht.

Die Vorbereitung auf das Alter kann durch Kuren durchgeführt werden. Die Landesversicherungsanstalten in der Bundesrepublik Deutschland haben zu diesem Zwecke eigene, nach modernen Gesichtspunkten gebaute Sanatorien gebaut. Auf Antrag des Haus- oder Betriebsarztes werden infolge Krankheit gefährdete oder überlastete Menschen in diese Heime zu einer 4—6wöchigen Kur aufgenommen. Dort werden unter ärztlicher Leitung Terrainkuren mit viel Aufenthalt im Freien, mit körperlicher Bewegung durch Sport und Spiel, durchgeführt. Gleichzeitig wird auch für eine geeignete Ernährung gesorgt; bei den meisten ist heute eine Reduktion der Kalorienzufuhr angezeigt. Schliesslich wird auch auf geeignete seelische Betreuung grossen Wert gelegt.

«Von dem Erfolg dieser vorbeugenden Kuren», schreibt Dr. J. Schmidt, Frankfurt, «die auch bei den Patienten sehr beliebt sind, sind wir überzeugt. Wir haben die Erfahrung gemacht, dass etwa ein Drittel der Kurpatienten das in dem Heim kennengelernte «vernünftige» Leben weiterführt. Ein weiteres Drittel

hält sich noch einige Monate daran, das letzte Drittel schliesslich wird sofort rückfällig. Wenn man bedenkt, dass es sich um verhütende Kuren handelt, so ist die Tatsache, dass 33 von 100 Menschen davon dauerhaft profitieren, doch ein ganz beachtenswerter Erfolg.»

Manchmal kommt es auch zu einer Untersuchung bei einem vorübergehenden Unwohlsein. Oder gewisse Symptome führen einen älteren Menschen zum Arzt. Er verspürt ein ungewohntes Durstgefühl, vermehrten Harndrang, ein lästiges Müdigkeitsgefühl. Der Arzt oder Apotheker stellt dann sehr oft einen Altersdiabetes fest. Man weiss, dass die Zuckerkrankheit die arteriosklerotischen Vorgänge beschleunigt. Glücklicherweise wird die Prognose dank dem Insulin, das entweder eingespritzt oder in Tabletten verabreicht wird, entscheidend gebessert.

Ganz allgemein werden die Menschen, besonders die Frauen in den achtziger Jahren, von Fussbeschwerden geplagt. Wohl kein Organ wird durch die Mode derart misshandelt wie der Frauenfuss. Für diese Jugendsünde müssen die Frauen im Alter büßen. Die moderne Orthopädie ist imstande, mit operativen Massnahmen schmerzhafte Zustände zu beseitigen und das Gehen und Stehen wieder erträglich zu machen. Peinlich zu vermeiden sind alle, auch unbedeutenden Verletzungen, wie sie auch bei der Fusspflege entstehen können. Nicht wenige Betagte haben Mühe wegen eines steifen Rückens, eines schmerzhaften Hüftgelenkes oder wegen verminderter Sehkraft, die Nagelpflege selbst zu besorgen. Wer seiner Sache nicht sicher ist, überlasse diese Prozedur dem geprüften Fusspfleger. Für Zuckerkranke sollte dies die absolute Regel sein. Man merke sich: auch die kleinste Verletzung kann sich infizieren und zu bedenklichen Komplikationen führen.

Als Fussbekleidung sollen im Winter wollene Socken oder Strümpfe getragen werden. Einschnürende Socken oder Strumpfhalter sind verboten. Beim Kauf von Schuhen wähle man eine höhere Schuhnummer als die bisherige. Zu achten ist auf weiche Schuhe zur Vermeidung jeglichen Druckes.

Der bekannte Orthopäde Prof. F. Schede empfiehlt für die höheren Jahre Fussgymnastik als die Grundlage aller Fusshygiene. «Schon in der Frühe vor dem Aufstehen kann man im Bett Zehenbewegungen, Fussübungen und eine gründliche Durcharbeitung aller Beinmuskeln vornehmen. Besonders die sogenannte Bauchatmung, d. h. die Zwerchfellatmung mit ener-

gischer Betätigung der Bauchmuskulatur bei der Ausatmung, ist eine der wirksamsten Atmungsweisen, um das venöse Blut aus der unteren Körperhälfte zu entfernen und Beine und Bauch mit frischem Blut zu versorgen . . .»

Zur Durchführung dieser Massnahmen, wie sie Professor Schede beschreibt, wie überhaupt für alle Vorkehrungen, die zur körperlichen Sanierung notwendig sind, braucht es eine nicht kleine Dosis von Selbstdisziplin in der Lebensführung.

Zur Sanierung gehört auch die chirurgische Behandlung von körperlichen Schäden, die rechtzeitig operativ beseitigt und nicht in ein höheres Alter weitergeschleppt werden sollten. Wenn dies geschieht, wird das Altersdasein vieler Menschen von einer unnötigen Belastung befreit und von einer Schmälerung des Lebensgenusses bewahrt werden. Einige Beispiele stehen mir in lebhafter Erinnerung: Die rechtzeitige Operation von Unterleibsbrüchen. Lang bestehende Bruchschäden weiten sich mit dem altersgemäßen Schlaffwerden der Gewebe immer mehr aus; die Bruchbänder, deren Tragen ohnehin eine peinliche Sache ist, genügen nicht mehr und geben Anlass zu höchst lästigen Nebenerscheinungen wie Entzündungen und Reizungen der Haut. Ein ähnliches bedrückendes Leiden bei der Frau ist der Scheiden- und Gebärmuttervorfall. Auch dieses Leiden macht mit den Jahren Fortschritte und wird zunehmend störender. Zudem wird dadurch die freie Beweglichkeit eingeschränkt, was sich auf den ganzen Organismus nachteilig auswirkt.

Kürzlich hörte ich von einer 83jährigen Frau, die wegen eines Totalvorfalls operiert wurde, nachdem sie vor 30 Jahren als «zu alt» für diesen Eingriff befunden wurde. Auch wer an langjährig bestehenden Hämorrhoiden leidet, sollte jedenfalls mit dem Arzt die Notwendigkeit eines Eingriffs besprechen. Dies gilt auch beim Vorhandensein einer chronischen Blinddarmreizung. Von erfahrenen Chirurgen wird dringend empfohlen, bei bestehenden Gallensteinleiden die Gallenblase möglichst frühzeitig operativ zu entfernen. Nicht selten beobachtet man im Spätalter das Auftreten entzündlicher Prozesse, die zu lebensgefährlichen Komplikationen führen.

Die Einstellung der Chirurgie in bezug auf Eingriffe im Alter, ja im Höchstalter, hat sich in den letzten drei Jahrzehnten ganz entscheidend gewandelt. Es sind kaum vier Jahrzehnte vergangen, dass die besten Chirurgen ernsthaft vor Eingriffen bei Patienten jenseits der fünfziger Jahre warnten. Das Alter galt als

Feind der Chirurgie! Das ist ganz anders geworden. Dieser Fortschritt ist zur Hauptsache einer überaus sorgfältigen Vorbereitung und einer nicht minder gründlichen Nachbehandlung und ganz besonders der schonenden modernen Betäubungsverfahren zu verdanken. Bei Notoperationen am alten Menschen sind die Operationschancen weniger günstig, weil eben die vorbereitenden Massnahmen nicht so gründlich durchgeführt werden können. Deshalb die Mahnung, bei allen Leiden, die einem operativen Eingriff zugänglich sind, den günstigen Zeitpunkt nicht zu versäumen. Immer wieder erlebt man, dass Männer mit Prostata- und Blasenleiden spät, oft zu spät, die ärztliche Hilfe in Anspruch nehmen. Dies ist nicht nur für das örtliche Leiden von Nachteil, sondern ebenso sehr wegen des schädlichen Einflusses auf den Gesamtorganismus. Wenn nämlich das Leiden unbehandelt bleibt, kommt es zu einer chronischen Vergiftung der Körpersäfte durch den Uebergang von Harnstoff ins Blut. Ein Fall ist mir sehr eindrücklich geblieben. Bei einem Geistlichen, der es mit seinem Beruf sehr ernst nahm und ein grosses Verantwortungsgefühl besass, hatten sich Prostatabeschwerden eingestellt. Er weigerte sich entschieden, seine Arbeit zu unterbrechen, bevor er an der gesetzlichen Altersgrenze angelangt war. Sein Leiden machte Fortschritte, eine Harnstoffvergiftung war nicht ausgeblieben. Da erlitt er auf der Kanzel einen Ohnmachtsanfall, der ihn zum sofortigen Eintritt ins Krankenhaus zwang. Die Operation brachte ihm Heilung, aber die Rekonvaleszenz war verzögert. Gerade auf diesem Gebiet kann ärztlich heute den alten Menschen viel besser geholfen werden als früher. Zur rechtzeitigen Vorbereitung gehört die Zahnpflege; auch sie muss in frühen Jahren einsetzen. Bei uns sind es ganz wenige Menschen, deren Zähne auf natürliche Weise alt geworden sind, d. h. deren Oberfläche vom langen Gebrauch glatt abgeschliffen sind. Solche Zähne versehen trotz dieses Oberflächenverlustes ihren Dienst. Dieser natürliche Altersprozess ist bei uns selten. Ohne Zucker keine Karies. Dies lehrt die wissenschaftliche Erkenntnis. Aber wer lebt dieser Erkenntnis nach? Die Schuld liegt vielfach bei der Uneinsichtigkeit der Eltern und auch bei der Reklame von Süßigkeiten auf dem Bildschirm oder in jedem Kiosk. Der bekannte Basler Zahnarzt Dr. Adolf Roos ist der Entstehung des Zahnzerfalls durch jahrelange, mühsame Untersuchungen bei der Bevölkerung des Wallisertales Goms nachgegangen. Er erbrachte den Nachweis, dass in den Dörfern der

Uebergang vom selbstzubereiteten Vollkornbrot zum Weissbrot und bei jeder Eröffnung eines Spezereiladens, in welchem Süßigkeiten feilgeboten werden, sich der Zustand der Zähne verschlechtert und die Karies überhand nimmt. Die Bewohner des Goms waren früher wegen ihrer gesunden und bis ins Alter erhaltenen Zähne berühmt. In unseren Ländern ist es höchst selten, dass jemand mit gesunden Zähnen in die höheren Jahre kommt. Die Eltern sind oft uneinsichtig oder zu träge, um die Kinder zur nötigen Zahncräftigung anzuhalten. In dieser Hinsicht ist noch viel Aufklärungsarbeit notwendig. Beim Zahnerlust, der sich bei den meisten Menschen in unseren Ländern schon in der Lebensmitte einstellt, lässt sich ein künstliches Gebiss nicht vermeiden. Wir dürfen uns auf die moderne Zahncräftigung verlassen, dass sie uns mit Prothesen aufs beste versorgt. Defekte Zähne, Zahnlösigkeit, schlechtsitzende Gebisse beeinträchtigen in hohem Masse die äussere Erscheinung. In den zahmen Xenien, die der hochbetagte Goethe schrieb, finden wir die folgenden Verse:

«Ich meide nichts, ich lass es gehen,  
Und kann immer manches gleich erhalten;  
Zahnreihen aber, junge, neidlos anzusehen,  
Das ist die grösste Prüfung mein, des Alten.»

Im Zusammenhang mit der äusseren Erscheinung dürfen wir auch gewisse kosmetische Massnahmen empfehlen. Bei altgewordenen Menschen stellen sich nicht selten Warzen und Hautwucherungen im Gesicht ein, welche den Anblick verunzieren. Jeder Hautarzt wird diese Gebilde mühelos entfernen.

Als Vorbereitung auf das Alter dient die in fortschrittlichen Gemeinden eingeführte Behandlung von Haltungsschäden bei Kindern durch eine geprüfte Heilgymnastin. Damit können viele Beeinträchtigungen des Stütz- und Bewegungsapparates, die in vorgerückten Jahren manchen Menschen durch Veränderungen in den Hüft- und Kniegelenken infolge Entstehung von Arthrosen und Veränderungen in der Wirbelsäule plagen, verhütet oder gemildert werden. Von Vorteil ist es, wenn sich die Heilgymnastin mit den Eltern der von ihr behandelten Kinder in Verbindung setzt und sie von der Nützlichkeit dieser Massnahmen überzeugt.

Ueberhaupt erweist sich jede körperliche Betätigung, ein Training, das schon in der Frühzeit beginnt, für die ganze Gesund-

erhaltung als förderlich. Dazu gehört auch die tägliche Turnstunde, die von den Aerzten schon seit langer Zeit gefordert wird und sich jetzt allmählich bei den Schulbehörden durchsetzt.

Zu begrüssen ist ferner die Einführung einer systematischen Ausbildung der Turnlehrer, wie sie jetzt im Sportzentrum Magglingen angestrebt wird.

*Dr. A. L. Vischer*

## **Alterspflege**

Einem weit verbreiteten Wunsche entsprechend will die Redaktion inskünftig in gesteigertem Masse über Altersprobleme in der französischen Schweiz orientieren. Der erste Beitrag orientiert über die Organisation und Tätigkeit der beiden neu eröffneten Beratungs- und Fürsorgestellen der Stiftung «Für das Alter» im Wallis; der zweite und dritte Artikel berichten vom Haushilfe- und Mahlzeitendienst im Kanton Waadt, während zwei weitere die Altersclubs und die Altersferien im Kanton Neuenburg zum Gegenstand haben. Der Artikel von Dr. U. Wissler, Basel, behandelt die Funktion des Tagesspitals, das vor allem in England verbreitet ist, bei uns aber noch nicht richtig Fuss gefasst hat.

## **Organisation et travail dans les nouveaux Centres d'information et d'assistance de Pro Senectute en Valais**

Depuis longtemps déjà, le Comité valaisan de Pro Senectute cherchait à étendre son action. Il caressait le rêve d'engager une assistante sociale qui aurait pu visiter toutes les localités, surtout celles de la montagne. Un certain travail se faisait par les représentants locaux, mais quand il faut compter uniquement sur la bonne volonté d'aides bénévoles, on reste souvent sur sa faim. Quelle bonne nouvelle et quelle aubaine que celle de la réorganisation des comités cantonaux! C'est avec une joie réelle que les membres de la section valaisanne ont appris que le secrétariat central lui allouait les subsides nécessaires pour l'engagement de 3 assistantes sociales, car jusqu'ici les moyens financiers lui faisaient défaut.

La configuration du Valais présentant une certaine caractéristique sur le plan géographique, une seule personne ne peut