

**Zeitschrift:** Pro Senectute : schweizerische Zeitschrift für Altersfürsorge, Alterspflege und Altersversicherung  
**Herausgeber:** Schweizerische Stiftung Für das Alter  
**Band:** 48 (1970)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Vorbereitung auf das Alter [Fortsetzung]  
**Autor:** Vischer, A.L.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-721989>

### **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>**

## Vorbereitung auf das Alter

Die Altersveränderungen am Stütz- und Bewegungsapparat verdienen schon deshalb eine eingehende Besprechung, weil sie nicht selten schon frühzeitig in der Jugend bei sonst befriedigendem Allgemeinzustand beim Aelterwerden ernste Beschwerden heraufbeschwören können. Sie schränken die Bewegungsfreiheit ein und führen nicht selten zu vorzeitiger Invalidität. Von wie vielen Betagten vernimmt man nicht Klagen über «Gicht», «Kreuz- und Rückenschmerzen», was der Volksmund unter dem Begriff «Rheuma» zusammenfasst.

Gewiss erleben die Muskeln ihre Abnützung, aber ihnen ist eine auffallende Regenerationskraft zu eigen. Diese wirkt sich aber nur aus, wenn die Muskulatur in Bewegung gehalten wird. Für die Gesundhaltung der Muskulatur wie für den ganzen Kreislauf gilt der Leitsatz: Training kräftigt, Untätigkeit schwächt, Ueberlastung schadet.

Der Zustand der Muskulatur ist für die Körperhaltung bestimmend. Wird sie nicht gepflegt und ständig in Uebung gehalten, so wirkt sich das auf unsere ganz äussere Erscheinung aus. Wir haben dann das Bild des alten Mannes, wie es in früheren Zeiten dargestellt wurde. Mühsam bewegt er sich, nach vorne gebückt und auf einen Stock gestützt, vorwärts. Der Kopf sinkt nach vorne infolge der mangelnden Fixierung der ihn stützenden Muskeln. Die Wirbelsäule zeigt die Schwäche ihrer Streckmuskeln, der Gang ist steif, nicht mehr elastisch. Infolge der geringen Inanspruchnahme werden die Gelenke nicht mehr ausgiebig bewegt. Die Behandlung der Altersleiden des Stütz- und Bewegungsapparates wird sich also in erster Linie der Pflege der Muskulatur zuwenden — Schonungsbehandlung ist nicht am Platze. Beim Aufstehen vom Sitzen werden wir uns, auch wenn es uns eine gewisse Anstrengung kostet, bewusst stramm aufrichten und das Kreuz einziehen. Langdauernde Ruhigstellung z. B. nach Operationen oder vorübergehender Krankheit muss wenn möglich vermieden werden; möglichst muss Bettgymnastik einsetzen. In den ersten Tagen nach dem Aufstehen mag man sich mit Pantoffeln behelfen, um dann zum festen Schuh überzugehen. Dieser erhöht die Standfestigkeit und verhilft zu einem sicheren Gehen.

Der alte Goethe, dessen aufrechte Haltung stets bewundert wurde, hatte es sich zur Gewohnheit gemacht, die Arme am

Rücken vereinigt und gekreuzt zu haben. In dieser Haltung wird der Rücken gestreckt und der Brustkorb ausgedehnt, somit werden auch die Lungen gut durchlüftet. «Ihr werdet mir», so pflegte er seinen Freunden zu sagen, «noch im Grabe für diesen Rat dankbar sein.»

Beim Gehen sollen wir uns bemühen, bewusst die aufrechte Haltung zu bewahren. Die volkstümlichen in Verse gebrachten Ratschläge sagen das Richtige:

«Heb die straffen Arme vor,  
Zwing sie nach den Seiten  
Heb sie überm Kopf empor  
Lass sie rückwärts gleiten.»

Mit orthopädischen Massnahmen muss schon in der Jugend begonnen werden. Wir denken da in erster Linie an frühzeitige Behandlung von Halteschäden, die sich in fortschrittlichen Ortschaften durch geprüfte Gymnastinnen mit Erfolg eingebürgert hat.

Es gibt in den Berufen Menschen, die schweren körperlichen Belastungen ausgesetzt, die nach ihrem Körperbau ihrer Arbeit nicht gewachsen sind: wenn zum Beispiel muskel- und bänder-schwache oder auch unterernährte junge Leute in einen Beruf gesteckt werden, der von ihnen viel Gehen und Stehen verlangt, wie dies bei Bäckern, Kellnern, Saaltöchtern, Verkäuferinnen der Fall ist. In späteren Jahren werden Ueberlastungsschäden nicht ausbleiben. So hat z. B. der jetzt wohlbeleibt gewordene Hotelbesitzer seinen schmerzhaften Plattfuss als Pikkolo erworben. Ein ähnliches Beispiel habe ich aus eigener Beobachtung eindrücklich mitangesehen. Ein schwächlicher Mann erwarb eine Bäckerei; schon nach zwei Jahren musste er den Beruf aufgeben wegen zunehmenden Rückenschmerzen. Er musste einen neuen Beruf suchen und wurde Sekuritaswächter und Vertreter. Betagte Menschen, besonders Frauen, klagen über Schmerzen im ganzen Körper, die von der Umgebung als übertrieben missdeutet werden. Ihre Ursache ist oft die Osteoporose, die von einer Entkalkung der Knochen hervorgerufen wird. Als hilfreich erweist sich eine eiweissreiche Ernährung mit vermehrter Kalk- und Vitaminzufuhr. Milch und Milchprodukte entsprechen dieser Forderung.

Seit undenklichen Zeiten suchen die Menschen Heilung für die Beschwerden und Krankheiten des Stütz- und Bewegungsappa-

rates in Badekurorten. Die gute Wirkung der feuchten Wärme dürfte sich als heilsam erweisen. Viele rühmen den guten Erfolg von Schlamm- und Moorbädern. Solche Badeskuren entsprechen dem für die Alten so wichtigen Bedürfnis nach Abwechslung.

Eine besondere Besprechung verdienen die so häufigen und mannigfaltigen Veränderungen, denen wir vielfach am Fuss und Bein der alten Frauen begegnen. Abendliche Schwellung des Unterschenkels, Krampfadern, Beingeschwüre, Neigung zu grossen und kleineren Thrombosierungen, Deformierung wie Senk- und Spreizfuss, Verkrüppelung wie Hammerzehen und dazu schmerzhaftes Verhornungen und Hühneraugen und Hühneraugenbildung.

Alle diese Schädigungen haben ihre verschiedenen Ursachen: Venenentzündungen nach Schwangerschaft, auf Körperfülle, Fettansatz und nicht zuletzt und sogar zu einem grossen Teil auf das Tragen von falschem Schuhwerk. Der Schuh ist ein notwendiges Uebel. Er hemmt die notwendige Entwicklung des Fusses und die natürliche Funktion. Man kann ihn aber nicht missen. Er ist notwendig gegen steinigen Boden, Kälte, Nässe und Schmutz. Dies ist keine Feststellung unserer Tage: Schon 1783, also vor zweihundert Jahren, klagt der holländische Arzt und Anatom, Peter Gampers, dass man die Sorge für Pferde und Ochsen bis auf Kleinigkeiten erstrecke, während man die menschlichen Füsse sträflich vernachlässige. Das Unzweckmässige schwächt die Muskulatur, die Arbeit der Muskeln wird gehemmt. So kommt es zur Senkung und Spreizung der Füsse und zu anderen statischen Vorgängen. Die Füsse werden durch das Gebot der Mode, dem besonders die Frauen untertänig sind, in spitze Schuhe mit zu hohem Absatz hineingezwängt. Dadurch kommt es zu Schädigungen, zu Deformitäten, zu Abnutzung und Reizung der Fussgelenke, Zirkulationsstörungen, venöser Stauung in den Beinen. Auch die Haltung wird ungünstig beeinflusst. Störungen im Rücken und im Hüftgelenk und in der Wirbelsäule bleiben nicht aus.

Bei primitiven Völkern, wo die Menschen noch barfuss gehen und die Frauen obendrein noch Krüge auf dem Kopf tragen, trifft man diese Zivilisationsschäden nicht an.

Wir geben zum Schluss dem bekannten Orthopäden Professor Schede das Wort für seine lebensnahen Ausführungen: «Es gibt wohl kein Organ unseres Körpers, das so viel guten Willen und so viel Regenerationskraft besitzt wie unsere Muskulatur.

Es überrascht mich immer wieder, wie schnell und gründlich auch im höheren Alter die Muskulatur aufblühen kann, wenn man ihr nur das gibt, was sie braucht: ausgiebige, abwechselnde Bewegungen, natürliche Arbeit. Hier regt sich nun bei allen Patienten ein Widerspruch: Arbeit?! Ich bin doch schon überarbeitet! meine Füße schmerzen, weil sie überanstrengt sind, und Sie empfehlen noch mehr Fussarbeit! Insbesondere die Hausfrauen und Mütter, die ja das Hauptkontingent der Patienten mit Fussbeschwerden bilden, erheben hier energischen Protest und sehen wieder einmal bestätigt, dass der Mann in seiner Verständnislosigkeit den Beruf und die Arbeit der Hausfrauen unterschätzt. Aber das liegt mir ganz fern. Als Arzt und Ehemann habe ich längst gelernt, den Beruf der Hausfrau richtig zu werten, und ich weiss, dass keine Tätigkeit für die Füße anstrengender ist als diese. Aber trotzdem bleibe ich bei meiner Meinung. Gewiss, die Hausfrau arbeitet schwer: ihr Kopf, ihr Wille, ihre Nerven sind höchst aktiv! Der Körper aber, und insbesondere die Füße, arbeiten passiv, sie tragen! Das ist aber nicht Arbeit, nach der unsere Muskulatur verlangt. Sie verlangt den Wechsel zwischen Anstrengung und Ruhe, diese ihre natürliche Funktion bleibt ihr versagt. Wenn man so müde ist, dass die Füße den Körper kaum noch tragen wollen, mache man einmal 20 Minuten energische Fussgymnastik oder einen barfüssigen Lauf über den Rasen, man wird mit Ueberraschung feststellen, dass alle Schwere und Müdigkeit aus den Füßen verschwunden ist. Die Fussgymnastik ist also auch für die höheren Jahre die Grundlage der Fusshygiene. Schon in der Frühe vor dem Aufstehen kann man im Bett Zehenbewegungen, Fussübungen und eine gründliche Durcharbeit aller Beinmuskeln vornehmen. Anschliessend soll eine gründliche Atmungsübung erfolgen. Besonders übe man die sogenannte Bauchatmung, d. h. die Zwerchfellatmung mit energischer Betätigung der Bauchmuskulatur bei der Ausatmung. Sie ist eines der wirksamsten Mittel, um das venöse Blut aus der unteren Körperhälfte zu entfernen und Bein und Bauch mit frischem Blut zu versorgen.

*Dr. med. A. L. Vischer*