

Zeitschrift: Das Schweizerische Rote Kreuz
Herausgeber: Schweizerisches Rotes Kreuz
Band: 65 (1956)
Heft: 7

Artikel: Gesund sein auch im Alter
Autor: Althaus-Boehringer, R.
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-975635>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

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. [Voir Informations légales.](#)

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. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 02.02.2025

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

GESUND SEIN AUCH IM ALTER

Von Frau Dr. med. R. Althaus-Boehringer

An einem Abend des bernischen Zontaclubs gab Frau Dr. med. R. Althaus-Boehringer, Aerztin in Muri bei Bern, in einer anregenden Plauderei Ratschläge, wie sich der moderne Mensch aufs Altern vorbereiten kann, das heisst, wie er sich verhalten sollte, um sich ein besseres Alter zu sichern. Die Altersaussichten werden allerdings schon vor der Geburt durch die Erbanlagen bestimmt und in den ersten Lebensjahren beeinflusst. Doch auch erbmässig schlechten Verhältnissen kann mit Unterstützung eines erfahrenen Arztes mittels einer entsprechenden Lebensweise begegnet werden. Wir lassen aus dieser Plauderei einige Gedankengänge folgen.

Die Redaktion.

Wie können wir unser Leben verlängern? Der Wiener Physiologe Prohaska gibt darauf die Antwort:

«Nicht in den Tiegeln und Kolben noch auch in den Herbarien ist es zu suchen, sondern in dem Glück, gesund und stark geboren zu sein, in einer guten physischen und moralischen Erziehung, im vernünftigen und mässigen weder ängstlichen noch ausschweifenden Genuisse des Lebens, wobei man aber auch sehr vieles dem glücklichen Zufall zu verdanken hat», während Hufeland, einer der grössten Aerzte des letzten Jahrhunderts, uns empfiehlt, plötzliche Erregungen zu vermeiden und die Kunst zu pflegen, über uns selbst lachen zu können. Eine solche Lebensführung bewahre uns vor vorzeitigem Verbrauch unserer Kräfte...

Ist die Erbanlage schlecht, sollten schon in jungen Jahren — neben einer eingehenden körperlichen Untersuchung — die Familienverhältnisse überprüft werden, damit ein möglichst klares Bild über die Konstitution und die erbmässig zu erwartenden Gefahren gezeichnet werden kann. Kennt man einmal seine angeborenen und die dazu erworbenen Schwächen, so sollte ihnen die Lebensweise angepasst werden. Dazu kommt eine periodische ärztliche Untersuchung. Wenn es sich schon lohnt, empfindliche Apparate einer Revision zu unterziehen, wie viel eher dürfte unser Körper aufmerksame Ueberprüfung verdienen! Störungen werden so in ihrem Beginn erfasst und durch entsprechende Aenderung der Lebensweise behoben, die Verschlechterung von bestehenden Beschwerden kann um Jahre hinausgeschoben werden.

Es ist eigenartig, mit welcher vorsorglicher Liebe Männer ihre Automobile oder Motorräder betreuen, ihre Gesundheit indessen gleichzeitig vernachlässigen können. In beängstigender Weise werden Jahr

für Jahr in zunehmendem Masse Männer in ihren besten Jahren weggerafft. Die Energischen, besonders Tüchtigen und Erfolgreichen in führender Stellung erliegen unerwartet einem Herz- oder Hirnschlag. Die Amerikaner reden von «managers disease», der Unternehmerkrankheit.

Wie zeigt sich diese Unternehmerkrankheit? Ich tütze mich im folgenden auf eine Monographie von Prof. Hochreiss.

Zu Beginn fühlt sich der daran Erkrankte im Berufe gehetzt; verdriesslich und ermattet kehrt er am Abend nach Hause zurück und ist nicht mehr fähig, sich eine beglückende Freizeit zu schaffen. Er ist nervös und reizbar, und seine zum Reissen gespannten Nerven bedeuten für die Familie eine grosse seelische Belastung.

Früher äusserst leistungsfähige, gesunde Männer spüren plötzlich den «Föhn», leiden beim Steigen an Atemnot, ermüden rasch. Sie vermögen nicht mehr ruhig zuzuhören, sind überempfindlich, nervös, über die zunehmende Vergesslichkeit erbittert, nachts flieht sie der Schlaf, und erst gegen Morgen fallen sie in einen unruhigen Schlummer; zerschlagen, ohne Antrieb begeben sie sich wieder an die Arbeit.

Es wird zu Kräftigungsmitteln gegriffen, die dem qualvollen Zustand ein Ende bereiten sollen. Es wird auch vermehrt Kaffee getrunken, Nikotin soll entspannen und beruhigen. Bei anderen soll die Leistungsfähigkeit durch Pervitin oder andere ähnliche aufpeitschende Präparate erhöht werden; dadurch werden aber die Schlafstörungen verschlimmert. So greift man zu Schlafmitteln, die den Organismus noch mehr aus dem Gleichgewicht bringen. Während sich bei den einen die Beschwerden mehr in Appetitlosigkeit, Sodbrennen, Verstopfung oder Durchfällen äussern, klagen andere

über Herzklopfen, Druckgefühl auf der Brust und Schmerzen, die in den linken Arm ausstrahlen. Bei allen fällt das müde Aussehen, die schlaffe Haltung auf.

Wie können aber solche Ermüdungserscheinungen zu einem Schläge führen? Durch viele Versuche wissen wir, dass alle diese seelischen Spannungen Gefässkrämpfe verursachen und dadurch die Durchblutung lebenswichtiger Organe leidet. Je nach Veranlagung werden beim einen eher das Verdauungssystem, beim anderen mehr die Gefässe des Herzens betroffen. Dies ist kein Zufall, sondern ist vom Charakter bedingt: dem einen Menschen liegen die Spannungen schwer auf dem Magen, dem andern kommt ein Aerger vor den Atem, dem dritten drückt die Sorge aufs Herz.

Und doch könnte die «Managerkrankheit» verhütet werden.

Leute in verantwortlicher Stellung gleichen einer kostbaren Präzisionsmaschine, die auf höchsten Touren läuft. Die sorgfältigste Wartung, die beste Pflege sind unbedingt notwendig. Trotz dieser Ueberlegung, die jedem Logischdenkenden klar sein sollte, sind die grössten Hindernisse zu überwinden, um den Mann auf hohem Posten regelmässig zum Arzte zu bringen. Viel eher lässt er sich von einer neuen Lebensreform begeistern. Wenn ihn Diät, Atemübungen oder andere Massnahmen die Lebensprobleme besser bewältigen lassen, so dass er mit Gott und seinen Mitmenschen zufrieden wird, so ist alles erreicht. Den wenigsten wird das aber leider gelingen. Bei anderen wiederum ist für die Pflege der Gesundheit keine Zeit vorhanden; denn für sie bedeutet Zeit Geld. Die Gesundheit scheint ihnen unerschöpflich zu sein. Noch andere haben wohl die Einsicht, jedoch keine Zeit, sich eine Erholungspause zu leisten; sie sind im Betrieb unentbehrlich, und doch wäre es wichtig, dass sie sich schonen könnten, um ihre Aufgabe so lang als möglich erfüllen zu können.

Eines der besten Mittel gegen die Uebermüdung ist der Schlaf. Hier wird aber durch berufliche Belastung und gesellschaftliche Verpflichtungen Raubbau getrieben, wobei die nötige Entspannung zum erquickenden Schlaf mehr und mehr verloren geht. Der Schlaf vor Mitternacht ist immer noch der wertvollste, bei stark belasteten Menschen hilft überdies ein Mittagsschlaf. Dieser sollte aber im Bett, ausgekleidet und entspannt, gehalten werden, nicht nur im Lehnstuhl in eingeknickter Haltung, die die Atmung erschwert. Wer abends nicht einschlafen kann, möge noch einen Spaziergang vor der Bettruhe unternehmen oder sich an einem heiteren Buch entspannen. Schwere Mahlzeiten sind besonders abends zu vermeiden. Kühle Schlafzimmertemperaturen, ein nicht zu weiches, flaches Bett, leichte Bettdecken erleichtern den gesunden Schlaf, Hochlagern der Beine ist allen Leuten, nicht nur jenen mit gestörter Blutzirkulation, anzuraten. Vielen hilft ein Glas Bier den Schlummer finden, was

den Schlafmitteln vorzuziehen ist. Schlafmittel gehören in die Hand des Arztes; sie sind manchmal notwendig, um seelisch Ueberlasteten überhaupt eine künstliche Erholung zu ermöglichen, aber sie sollten nur dann angewandt werden, wenn wirklich vorher alles getan worden ist, um die Schlaflosigkeit ursächlich zu bekämpfen.

Wer morgens müde und unlustig erwacht, soll sich nicht mit starkem Kaffee aufpeitschen, sondern sich mit Duschen, Trockenbürsten, Atemübungen und Gymnastik auf höhere Touren bringen. Hier noch eine Einzelheit zum Duschen. Wenn man nicht spartanisch eingestellt ist, um sich kalt zu überbrausen, so kann man mit den Füssen in ein Becken mit warmem Wasser stehen, um sich abzduschen; das ist viel angenehmer, die Wirkung ist dieselbe.

Streifen wir noch die Frage der Ernährung! Als ersten Grundsatz schicke ich voraus, dass es Menschen gibt, die eine derart gute Konstitution besitzen, dass sie trotz einer völlig einseitigen Kost bei körperlicher und geistiger Frische sehr alt werden können. Diese Glücklichen können sich von Heuschrecken und wildem Honig, von Waerlandkost oder Cooleyschen Schlankheitskuren ernähren, sie sind und bleiben gesund. Für alle anderen gilt das Gesetz: dass unser Körper für eine gemischte Kost gebaut ist. Wichtig ist, dass wir uns *knapp* ernähren. Fettleibigkeit verkürzt das Leben in gleichem Masse wie ein *schweres* Herzleiden. Bereits Shakespeare ruft den Dicken zu: Lass ab vom Schlemmen, wisse, dass das Grab dir dreimal weiter gähnt als andern Menschen! Bei der Abmagerung sei man sich im klaren, dass der Erfolg zu 75 Prozent vom Durchhaltewillen, zu 25 Prozent von der Diät abhängt. Der Kampf gegen das Uebergewicht bleibt leider ein lebenslänglicher Kampf.

Jede Diät wirkt aber ausgezeichnet durch die Aenderung der Lebensweise und die auferlegte Selbstdisziplin. Leute mit hohem Blutdruck können durch einige Tage salzlose Kost ihre Hochdruckbeschwerden ohne Medikamente verlieren. Für jeden Menschen gibt es sicher *eine* Kostform, die als *Heilnahrung* seinen Bedürfnissen genau angepasst ist.

Die «Blutreinigungs-», Entgiftungs-, Rohkost-, Saft- oder Hungerkuren sind deshalb erfrischend, weil sie auf die Verdauungsorgane umstimmend wirken. Die positiven Darmbakterien können sich damit vermehren, wodurch die Abwehrkräfte des Körpers gesteigert werden. Aber die Kuren müssen zeitlich befristet sein; anschliessend ist eine vollwertige, aber nicht übermässige Ernährung notwendig.

Auch hier kann ein Arzt, der sich in der Diät auskennt, gute Ratschläge erteilen.

Gewisse Grundsätze besitzen besondere Geltung für das höhere und hohe Alter; sie sind heute dem,

was man früher für gut hielt, entgegengesetzt. Alte Menschen brauchen viel Eiweiss. Es besteht keine Gefahr, die Nieren zu überlasten. Ferner sollten sie viel *trinken*. Häufige kleine Mahlzeiten belasten die Verdauungsorgane weniger als zwei Hauptmahlzeiten. Fette und Kohlehydrate sind knapp zu bemessen, Obst und frische Milch dürfen nicht fehlen. Vitamine, besonders die Kombinationspräparate für alte Leute, die eigens für sie zusammengesetzt sind, steigern die Leistungsfähigkeit und verringern die Müdigkeit.

Die Atemgymnastik, die von Jahr zu Jahr zunehmend an Bedeutung gewinnt, leistet sehr viel, um ein harmonisches Zusammenspiel aller Organe zu erleichtern. Die Entspannung, die durch richtiges Atmen erzielt wird, ist eine der besten Behandlungsarten für alle Beschwerden der Ueberlastung; durch eine gute Atemtechnik tritt Ermüdung viel weniger leicht auf. Es lohnt sich, sich um die Kunst des richtigen Atmens zu bemühen.

Neben dem Atmungstraining ist die physiologischste aller Körperübungen, das Gehen, zu betreiben, möglichst in freier Natur und mindestens eine Stunde täglich. Lunge, Herz, Sinnesorgane und Muskeln ziehen dabei in gleicher Weise Gewinn. Nicht zu Unrecht findet man unter den Gehern viele körperlich leistungsfähige alte Leute. Bei jedem Wetter draussen sein erhält gesund und leistungsfähig.

Zur Frage der Schädlichkeit des Rauchens kann ich sagen, dass wir alte Leute kennen, die vergnügt bis ins höchste Alter geraucht haben. Doch gibt es viele, die sich einen chronischen Bronchialkatarrh, nervöse Herzstörungen, ein Magengeschwür, eine Verengung der Kranzgefässe des Herzens angeraucht haben. Jahr für Jahr nimmt in erschreckendem Masse der Lungenkrebs zu, bei Nichtrauchern wird diese Krebsform nur selten beobachtet.

Auf ein wichtiges Gebiet muss ich noch eingehen: auf die Rheumaerkrankungen. Alle Schmerzen und Behinderungen der Bewegungsorgane werden dem Rheumatismus zugeordnet. Befällt die Krankheit die Gelenke und besteht eine Entzündung mit Schwellung, Rötung und Hitze, so spricht man von *Arthritis*. Sind die Gelenke infolge Abnutzung angegriffen, wobei auch Schwellungen und Schmerzen durch Reibung der höckerig gewordenen Knorpelteile entstehen, so wird das als *Arthrose* bezeichnet. An der Wirbelsäule unterscheidet man dementsprechend auch die *Spondylitis* von der *Spondylose*. Alle Nervenerkrankungen, die wir als *Neuritis* oder *Neuralgie* kennen, gehören ebenfalls hierher. Bei der *Neuritis* ist ein Nerv befallen, bei der *Neuralgie* eine ganze Nervenwurzel, wie sie an der Wirbelsäule aus dem Rückenmark austritt.

Der Rheumatismus kann nur in den seltensten Fällen auf *eine* Ursache allein zurückgeführt werden. Meistens wirken viele Ursachen über Jahre zusammen, bis schliesslich gröbere Störungen auftreten und das Leiden bewusst wird. Die ersten An-

fänge finden sich oft schon im frühen Erwachsenenalter. Was für eine gewaltige Bedeutung dieser Volkskrankheit zusteht, geht aus der Tatsache hervor, dass acht bis zehn Prozent aller Menschen Jahr für Jahr an Rheumatismus erkranken. Ein Teil der Rheumatiker wird dauernd invalid. Die Rheumakrankheit und Rheumainvalidität verursacht in der ganzen Schweiz jährlich durch Arbeitsausfall und Pflegekosten einen Schaden von über 300 Millionen Franken.

Als Regeln der Rheumaverhütung hat die Eidgenössische Rheuma-Kommission folgende Anleitungen gegeben:

Abhärtung durch morgendliche kalte Abwaschungen und Abbürstungen. — Der Geistesarbeiter möge sich durch angemessenen Sport beweglich halten, der Körperarbeiter Sorge in der Freizeit für genügend Ruhe. — Das Stehen auf kaltem Boden, das Sitzen an kalten Wänden, auf kalten Steinen oder feuchten Wiesen (Strandbad) können schwersten Rheumatismus nach sich ziehen. Zugluft ist zu vermeiden. — Die Kleidung sei zweckmässig und auch im Sommer genügend. — Erkältungskrankheiten, besonders Halsentzündungen müssen sorgfältig ausgeheilt werden. — Die Zähne sind in Ordnung zu halten. — Die Ernährung sei abwechslungsreich und massvoll, Fleischgenuss ist nicht von Schaden, Fettleibigkeit ist zu bekämpfen. — Ueberanstrengungen des erkrankten Körperteiles sind schädlich, eine Gefahr des «Einrostens» besteht meistens nicht.

Es gelten also auch hier die gleichen Grundsätze einer vernünftigen Lebensweise, die sich schon durch Jahrtausende bewährt haben und die leider von den wenigsten beherzigt werden, denn:

L'homme ne meurt pas, il se tue . . .

Es gibt keinen reinen Alterstod. Der alte Mensch stirbt nie an Altersschwäche, sondern an *Krankheiten* bei Altersschwäche. Ferner altern die Organe nicht alle gleichzeitig und in gleicher Weise. So kann einer zum Beispiel ein altes Herz und einen jungen Magen haben. Jeder alte Mensch ist das Ergebnis seiner Vergangenheit, jeder trägt die Runen aller seiner Erlebnisse, so dass er von Jahr zu Jahr immer mehr ein körperlicher und seelischer Individualist wird. Jeder besitzt auch eine andere Lebenskraft, um mit seinen mangelhaften Funktionen fertig zu werden. Ist diese Ausgleichskraft für die überwiegende Mehrheit der Organfunktionen verloren, so sprechen wir von Greisentum . . .

Ist uns das Glück beschieden, alt zu werden, so nehmen wir das Alter dankbar an, als Prüfstein, ob wir im Leben gelernt haben, uns über Hindernisse und Hemmnisse hinwegzusetzen. Freuen wir uns von Herzen über all das, was uns bleibt und was wir noch geben können, und beweisen wir unsere innere Kraft, indem wir hoffnungsvoll in die Zukunft blicken, das körperliche Ungemach überwinden und die Schmerzen besiegen.