Zeitschrift: Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift
Herausgeber: Pestalozzigesellschaft Zürich
Band: 17 (1913-1914)
Heft: 4

Artikel: Die Hygiene der Langlebigkeit [Schluss]
Autor: Katscher, Leopold
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-662222

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: 27.07.2025

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

uns in Hamburg einen vergnügten Abend zu leisten und in bequemen Hotelbetten zu schlafen.

O Goethe, Goethe! Wer nie sein Brot mit Tränen aß und's Geld im Portefeuille vergaß, der kennt die Mächte nicht, die du in deinem Wilhelm Meister so anschaulich beschreibst.

So grübelte ich mit gefurchter Stirn. Meine Frau aber hatte Kummer und Leid vergessen. Sie fiel mir wie vor vier Tagen, als die schreckliche, pardon, scheckliche Fahrt beschlossen wurde, um den Hals und sagte:

„Aber die „stilvollen Kostüme" mußt du mir nun wirklich kaufen!"

Das Menschenherz.

Es ist kein Wort so wohl von Laut,
So blütenlind und licht gebaut,
Daß es das Glück zu künden wagt,
Das sich von Herz zu Herzen sagt.

Es ist kein See so grundlos trüb,
So ohne Licht und ohne Lieb',
Im Alpendom so hart kein Stein,
Wie eines Menschen Herz kann sein.

Arnold Büchli, Zurzach.

Die Hygiene der Langlebigkeit.

Von Leopold Katscher, London. [Nachdruck verboten.]

(Schluß.

Hat man schon nicht immer mäßig gelebt, so tue man es wenigstens in späteren Jahren. „Mäßigkeit ist ein hervorragender Punkt," sagt Weber, und .... „Die Verhütung liegt in großer Mäßigkeit." ... „Mit dem Beginn der absteigenden Entwicklung nimmt der Stoffansatz ab; demgemäß muß die Menge der Speisen abnehmen." ... Es ist kaum glaublich, wie wenig der Organismus braucht, um sich in Gesundheit und Arbeitsfähigkeit bis in hohe Alter zu erhalten." ... Die meisten Menschen können ganz gut ohne Alkohol leben, und tun gut, ihn ganz zu vermeiden. Der reichliche Genuß von Alkohol in den späteren Jahren wirkt dem frühen Altern nicht entgegen, sondern fördert es." ... „Unmäßiger Geschlechtsverkehr führt nicht selten zu vorzeitigem Altern." ... „Für die meisten Gesunden, besonders ältere, ist Mäßigkeit im Schlaf ebenso wichtig, wie Mäßigkeit in andern Genüssen." ... „Für alle Menschen, namentlich für ältere, gilt der Grundsatz: große Mäßigkeit in der Menge der Nahrung, vor allem in den stickstoffreichen Nahrungsmitteln, wie Fleisch, Eier usw. Es ist irrig, daß man ungestraft große Mengen stickstoffreiche Stoffe essen kann." ... „Nur wenige haben einen Begriff davon, mit wie wenig Nahrung der Körper, besonders im Alter, auskommen kann." ... Fast alle Autoren sind darüber einig, daß die Menge der täglichen Nahrung im höhern Alter sehr eingeschränkt werden muß" usw.

Neben zu reichlicher Aufnahme von Speisen und Getränken schadet sehr ein Zuwenig an körperlicher und geistiger Tätigkeit oder ein Zuviel oder Zuwenig an Schlaf. Die Mäßigkeit verringert die Ablagerung in den feinen Blutgefäßen, während die Bewegung durch Erzeugung von ver-

mehrtem Blutzufluß zum Hirn und zu allen Organen wirkt. Außerordentlichen Wert legt Weber auf die Bewegung von früh auf. „Vorzüglich Gehen mit mäßigem Steigen... Auch mäßiges Radfahren." ... Bei sitzender Lebensweise ist es besonders nützlich, wöchentlich einen ganzen Tag bei starker Bewegung (4 bis 6 Stunden) im Freien zu verbringen „und dabei nur sehr wenig Nahrung und Flüssigkeit zu nehmen". Ebenso sehr empfiehlt unser Gewährsmann Alterskandidaten, jährlich 1 bis 2 längere Bergtouren und andere Fußwanderungen zu machen — ebenfalls unter Einschränkung der Nahrungs- und Flüssigkeitsaufnahme. Dadurch wird oft eine erstaunliche Verjüngung des Organismus erzielt: „Die Energie des Herzens und der kleinen Blutgefäße wird verbessert, das Denkvermögen gehoben, das Gemüt erheitert, die Funktionen der Verdauung und der Urogenitalorgane werden erhöht und in vielen Fällen läßt sich ein paar Monate nach der Rückkehr sogar eine sichtbare Verjüngung in der Farbe der Kopf und Barthaare erkennen. Unerläßlich ist es, auch beim schlechtesten Wetter den täglichen Spaziergang nicht zu unterlassen; „fast jedermann kann sich mit Leichtigkeit an die Veränderungen des Wetters gewöhnen, und die Neigung zu Rheumatismus und Erkältungen verliert sich durch diese Gewöhnung oft vollständig oder wird doch beträchtlich vermindert." Wer an viel Bewegung gewöhnt ist, darf auch im Alter sehr lange spazieren gehen, und er soll es, denn die durch diese Gewohnheit erzielte erhöhte Widerstandsfähigkeit gegen Witterungsunbilden gehört zu den Hauptmitteln der Lebensverlängerung. Wer zur Bewegung unfähig ist, sollte sich wenigstens sitzend oder liegend möglichst viel im Freien aufhalten und dabei nach Tunlichkeit rationelle Atemgymnastik treiben. Den Wert der letzteren kann Weber nicht genug hervorheben und er kommt daher immer wieder darauf zurück, mit ausführlichen Weisungen nicht sparend, deren Beachtung ich nachdrücklich empfehle. Durch planmäßige Tiefatemübungen wird „die Ernährung der Lungen gefördert, der Altersschwund zum Teil verhütet;... auch die Elastizität des Brustkorbes erhalten." Auch sonstiger Gymnastik redet Weber das Wort.

Aber nicht nur der Körper muß sich betätigen, sondern auch der Geist; sonst verfällt das Hirn allzurasch und man stirbt vorzeitig. Wie oft sehen wir das bei Männern, die sich zu früh vom Amt oder Geschäft zurückziehen. Der leben- und gesundheiterhaltende Wert der geistigen Arbeit im Alter wird von unsrem Autor mit Recht sehr stark betont. „Jeder Mensch sollte schon frühzeitig neben seinem Beruf ein Steckenpferd haben, das er später mit Vergnügen reiten kann" — und mit Nutzen: soziale Hilfstätigkeit, oder irgend ein Projekt, oder literarisch-künstlerische Dilettantenarbeit, oder Reisen usw., mindestens aber täglich Zeitungslesen, Schachspielen und dergleichen mehr. Völliger Müßiggang taugt niemals, auch nicht im Alter. Weber teilt aus seiner Praxis mehrere ganz verblüffende Beispiele von Wiederbelebung verfallener Geistes- und Körperkräfte mit — bis zur Genesung von schweren Krankheiten — durch Neuauffrischung der geistigen Interessen von Greisen: erstaunliche Fälle von Verjüngung und Lebensverjüngerung. „Wohlgeordnete Beschäftigung ohne Überarbeit nutzt ein gesundes Hirn nicht ab," schreibt er, „sondern erhält es frisch. Dies beweisen die zahlreichen Geisteshelden auf jedem Gebiete, die trotz angestrengter Denkarbeit ein gesundes, hohes Alter erreicht haben."

Mächtig ist auch der Einfluß der Gemütsverfassung. Kummer und Sorgen wirken ungemein gesundheitsschädlich und lebenverkürzend, oft geradezu tödlich, während von Glück, Liebe, Freude, Hoffnungen, Erfolg das Gegenteil gilt — „wahrscheinlich durch vermehrtes Atmen, vermehrten Blutzufluß zum Gehirn und Verbesserung der Ernährung der Nervenzellen." Langes Schlafen gehört nach Weber „sicher nicht zu den Verhütungsmitteln des frühen Alterns;" dagegen hält er das Frühaufstehen für eine recht gute Gewohnheit im Interesse der langen Erhaltung der Energie. Sehr notwendig sind ferner: ein geregelter, leichter Stuhlgang, häufiges Baden, gründliches Kauen aller Speisen, möglichste Enthaltung von Tabakgenuß und vom Alkohol. Bekannt ist, daß die Statistik aller Lebensversicherungsgesellschaften die weitaus größte Langlebigkeit unter den Nichttrinkern aufweist und daß im allgemeinen — Ausnahmen abgerechnet — selbst ganz mäßiges Trinken auch bei gesunden Personen lebensverkürzend wirkt. Schließlich rät Weber noch zur Abwechslung („variatio delectat") zur Bekämpfung von Leidenschaften und Angst und zur Anerziehung eines festen Willens. Sein Büchlein ist sehr lesenswert.

Alfred v. Lindheim hat in den letzten Jahren Untersuchungen an 703 hochbetagten Leuten beider Geschlechter aufstellen lassen. Das Ergebnis war, daß seines Erachtens auf die Verlängerung der Lebensdauer die folgenden Umstände den glücklichsten Einfluß ausüben: die Ehe. Die Abstammung von gesunden, langlebigen Eltern und Vorfahren. Die Ernährung durch die Mutter oder eine gesunde Amme. Mäßigkeit und Regelmäßigkeit. Beschäftigung bis ins höchste Alter, beziehungsweise möglichst lange Hinausschiebung des Ruhestandes. Im allgemeinen ist nach diesem Forscher die Lebensdauer unabhängig vom Grade des Wohlstandes, „vom Aufenthalt in der Stadt oder auf dem Lande, von Kummer und glücklich überstandenen Krankheiten." Verlust der Sehkraft und der Beweglichkeit verkürzen das Leben, „weil sie die Arbeit erschweren oder unmöglich machen."

Bereits ziemlich bekannt ist das von dem russischen Professor Metschnikow in Paris gerittene Altersstecken pferd. Der Umstand, daß in Bulgarien weit mehr Personen als sonstwo über hundert Jahre alt werden, veranlaßte ihn zur Erforschung der Ursachen dieser auffallenden Erscheinung, und er glaubte sie in dem unter den Bulgaren weitverbreiteten Genuß der Jogurthmilch, eines Ergebnisses künstlicher Bakterienkultur, gefunden zu haben. Seit der vor einigen Jahren erfolgten Veröffentlichung des Metschnikow'schen Buches wird denn auch in West- und Mittel-Europa schon viel Jogurth genossen. Metschnikow meint, daß man, um ein gesundes hohes Alter zu erreichen, nur von Jogurth oder mindestens gewöhnlicher Sauermilch zu leben brauche; alles andre sei Nebensache. Ich halte das trotz meiner hohen Wertung der Sauermilch und des Jogurth denn doch für übertrieben.

Der englische Arzt Dr. Saleeby empfiehlt neben den von allen übrigen Fachleuten angeregten Verhaltungsmaßregeln in erster Reihe den Umgang mit jüngern Personen. „Verkehre mit der Jugend. Kinderlose Ehen leben durchschnittlich weniger lang als solche mit Kindern. Man bleibt jung, wenn man sich bemüht, mit jungen Leuten zu sympathisieren und wenn man zuweilen jugendlichen Spielen oder Beschäftigungen nach-

geht." Ferner schreibt Dr. Saleeby vor, stets ein Optimist zu bleiben und weder über die Vergangenheit noch über die Verstorbenen zu grübeln.

Das allerneueste und zugleich wichtigste, umfang- und inhaltsreichste Werk über den Gegenstand ist im Sommer 1909 erschienen, betitelt sich „Das Altern" (Leipzig, Werner Klinkhardt, 3. Auflage, 1911), und hat den bekannten Karlsbader Arzt Dr. Arnold Lorand zum Verfasser. Dieser erklärt, ein persönlicher Freund Sir Herman Webers zu sein, dessen Ansichten über die Hygiene der Langlebigkeit er denn auch zumeist teilt, stellenweise sogar noch an Radikalismus überbietet, wie z. B. mit seiner Forderung täglichen Wäschewechselns trotz täglichen Badens, mit seiner strengen Befehdung der Zentralheizung usw. Dagegen bleibt er in der Mäßigkeitsfrage hinter Weber zurück. Sein Buch enthält manches Verfehlte und Übertriebene; dennoch ist es meines Erachtens das wertvollste aller bisherigen Fachwerke. Seine Hauptverdienste bestehen darin, daß er trotz der populären Schreibweise streng wissenschaftlich arbeitet — so sehr, daß aus seinen Darlegungen auch die Ärztewelt viel profitieren wird — daß er zahlreiche ganz neue oder noch recht wenig bekannt gewordene Forschungsergebnisse mitteilt und daß er die Fülle von Fragen, die sich aus der Hygiene und Medizin der Langlebigkeit entwickeln, mit anerkennenswerter Ausführlichkeit behandelt. Er geht — insbesondere hinsichtlich des Geschlechtslebens und der Schilddrüse — im Gegensatz zu den andern Autoren — auf viele Einzelheiten ein, die von hohem Interesse sind, und gliedert seinen überaus reichen Stoff vortrefflich. Das Buch enthält eine so gewaltige Menge von Wissenswertem, daß ich mir versagen muß, mich in Auszüge oder Ausführungen einzulassen — man lese es gründlich und lasse sich bei seinen großen Vorzügen seine Mängel nicht verdrießen. Es wird auf lange hinaus der „dernier cri" und das „standard work" der Alterslitteratur bleiben.

Man wird nach dem Fazit fragen. Nun denn, wenn sich auch, wie gesagt, kein für alle Welt bindendes Verhalten vorschreiben läßt, so möchte ich im allgemeinen doch behaupten, daß zur Erreichung eines hohen und dabei gesunden Alters in erster Reihe strenge Mäßigkeit, Arbeit, Selbstzucht (fester Wille) und viel reine Luft gehören, in zweiter Linie Reinlichkeit, Regelmäßigkeit, Abhärtung, Bewegung, Frohsinn und viel Sonne, endlich möglichste Abwechslung überhaupt und Abwechslung zwischen geistiger und leiblicher Tätigkeit im besondern. Wer in der Lage ist, diese goldnen Regeln zu befolgen, hat die beste Aussicht, alt zu werden und im Alter gesund zu bleiben. Alle übrigen Vorschriften stehen erst in dritter Reihe.

Aus Hermann Oesers Ehezuchtbüchlein.*)

Wer nicht das erste Wort nach Spannungen findet, soll nicht heiraten.
Wer glücklich werden will, soll nicht heiraten.
Glücklich machen — da liegt es.
Wer verstanden werden will, soll nicht heiraten.
Verstehen — da liegt es.

---

*) Vergl. Bücherschau.