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

**Herausgeber:** Schweizerische Stiftung Für das Alter

**Band:** 16 (1938)

**Heft:** 4

**Artikel:** Was ist gegen das Altern zu tun?

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

**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-722850

**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:** 13.07.2025

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

Quoique le 9% seulement de la population du canton de Vaud ait contribué à ce résultat, ce chiffre montre que les services de cette institution cantonale sont appréciés.

E. Jaccottet.

## Was ist gegen das Altern zu tun?

Wenn man so in den Sechzigern ist, nicht selten schon früher, merkt man — man mag sich anfangs noch so sehr gegen die Erkenntnis sträuben —, daß es, beim einen langsam, bei anderen rascher, abwärts geht. An die Vergangenheit kann man sich ausgezeichnet erinnern, Jugendeindrücke haften fest, treten vielleicht noch deutlicher hervor als früher, spielen im Seelen- und Gefühlsleben eine immer größere Rolle. Das Gedächtnis für neue Eindrücke und Tatsachen ist aber nicht mehr so haltbar wie einst. Das, was man in der Jugend gelernt hat, sitzt fest. Neues hinzuzulernen, besonders Sprachen, gelingt dagegen vielen nicht mehr.

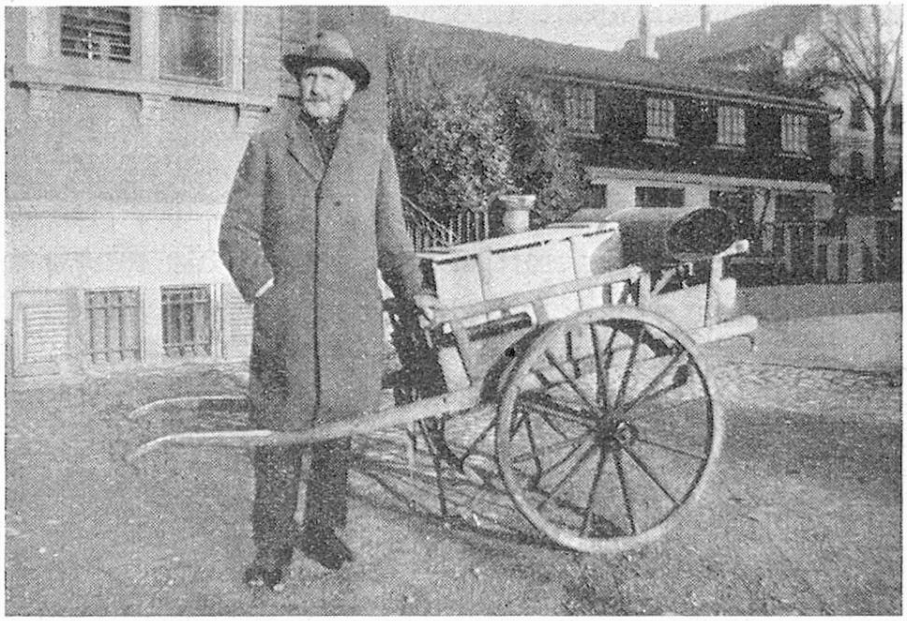
Das Gehirn ermüdet leichter als früher, auch körperlich ist meist die Ausdauer im Arbeiten, bei Bewegungen geringer. Dazu kommt noch oft Neigung zu Zwangsgefühlen, Zwangsdenken und Zwangshandlungen. Der Alternde empfindet oft Angst, die er früher nicht gekannt hatte; er zögert daher, seine Entschlüsse werden schleppend, er fürchtet Menschen, die er früher nicht gefürchtet hatte.

Der Wille ist lange nicht mehr so stark wie einst. Viele alte Leute sind empfindlich und reizbar. Geradezu eine klassische Eigenschaft des Alters, besonders alter Männer, ist der starre Eigensinn, das zähe Festhalten am Altgewohnten, das Nichtmitgehenwollen mit der neuen Zeit. Erzählt die Jugend begeistert von neuen Dichtern, Künstlern, Schauspielern, so zucken die Alten oft verächtlich die Schultern: „Ja, zu meiner Zeit, da gab's ganz andere . . .“ Und vergessen, daß die Künstler ihrer Jugendzeit ebenso von ihren Eltern und Großeltern abgelehnt worden waren.

Sie sind ja auch in anderer Hinsicht „laudatores temporis acti", womit sie freilich gerade heutzutage nicht immer Unrecht haben. Bekannt ist ferner die Neigung mancher alten Leute zu Geiz, begründet durch die Angst, vermögen- und erwerbslos zu werden. Viele alte Leute neigen zur Einsamkeit, selbst zum Klosterleben.

Der Schlaf der Alten ist oft unruhig, zu kurz. Gewöhnen sie sich dann an Schlafmittel, so müssen oft die Dosen immer stärker genommen werden — Herz und Nerven werden dadurch nicht besser. Die Überernährung mancher alter Leute läßt sich leicht dadurch erklären, daß sie die abbröckelnde Kraft durch überreichliche Nahrung, besonders durch eiweißreiche Speisen (Fleisch, Eier usw.), wieder ersetzen wollen. Dadurch wird aber nicht nur der Ansatz überflüssigen und daher schädlichen Körperfetts verursacht, sondern auch die Blutgefäßverkalkung vermehrt, noch gar, wenn dazu Alkohol- und Tabakmißbrauch kommen. Frauen werden daher meist älter als Männer und seltener krank. Eine Folge der seelischen Altersschwäche ist auch die zuweilen vorkommende Neigung zur Weinerlichkeit.

Viele alte Leute klagen über Schwindelgefühl. Sie können nicht mehr so gut auf Leitern steigen, und die Möglichkeit, gewisse Sportarten auszuüben, wird für Alte immer geringer. Alternde Menschen, die einen Beruf ausüben, zu dem Geschicklichkeit gehört, z. B. Chirurgen, Zahnärzte usw., klagen oft, ihre Hände seien nicht mehr so sicher wie einst, und so mancher Berufsfehler ist darauf zurückzuführen. Oft passiert es Alten, daß sie infolge ihres schlechten Gedächtnisses Gegenstände liegen lassen oder nicht finden können. Daß alternde Dichter, Komponisten und andere Künstler in ihrer Schaffenskraft bedenklich nachlassen, daß ihnen „nichts mehr einfällt", Schauspieler ihre Rollen vergessen, ist sehr häufig. Und doch gibt es so manche rühmliche Ausnahme. Gerade in ihrem hohen Alter schufen Leonardo da Vinci, Verdi und viele andere noch Meisterwerke.



Am 11. November (Martini) feierte **Albert Schälle,** von Goßau (Kt. St. Gallen), der langjährige Helfer des Zentralsekretariats unserer Stiftung „Für das Alter", als fröhlicher Junggesell in vollster Gesundheit seinen 80. Geburtstag. Nebenbei ist der Mann schriftstellerisch tätig: es sind von ihm im Druck erschienen „Erlebnisse eines Irrenwärters" und einige hübsche Novellen. Ein größeres Werk „Wanderlust, Reiseschilderung eines Handwerksburschen anfangs der achtziger Jahre" ist druckbereit.

Und nun die große Frage: Was ist zu tun, um unser Gehirn so lange wie möglich in gutem Zustand zu erhalten, daß wir nicht 70 Jahre alt, sondern 70 Jahre jung sind? Hiezu gehört vor allem möglichstes Hinausschieben der Blutgefäßverkalkung durch möglichste Vermeidung ihrer Ursachen. Also: keine Überernährung, Sparsamkeit in punkto Kaffee, Alkohol, Tabak. Ob völliger Verzicht auf diese von vielen über alles geliebten Genußmittel empfehlenswert ist, darüber wird noch heftig gestritten. Von besonderer Bedeutung ist die Regelung der bei alten Leuten meist verzögerten Verdauung. Wichtig ist auch die Sorge für eine gesunde Wohnung, gute Luft (bekanntlich gibt es unter den Bauern den höchsten Prozentsatz alter Leute), regelmäßiges, einfaches Leben, Vermeidung von Erkältungen. Auch Aufregung soll möglichst vermieden werden — ein heutzutage in vielen Fällen unlösbares Problem.

Allerdings soll nicht unerwähnt bleiben, daß gerade Leute, die durchaus nicht hygienisch lebten, mit Kaffee, Tabak und Alkohol (selbst Schnaps) durchaus nicht sparten, oft uralt wurden und gesund blieben, auch solche, die ganz unmäßig viel aßen, wie z. B. Menzel, der (ein Zwerg) unglaublich viel Lebensmittel, die selbst für einen großen Menschen viel zu viel gewesen wären, in den Magen stopfte und trotzdem über 90 Jahre alt wurde. Umgekehrt gibt es genug Leute, die ängstlich alle Vorschriften der Hygiene beachten und trotzdem frühzeitig sterben. Auch hier spielt eben die „Veranlagung" die Hauptrolle.

Und nun zum Schluß noch ein Bonmot für die, welche über die Beschwerden des Alters klagen: Der greise Auber, Komponist von „Die Stumme von Portici" und anderer berühmter Opern, traf auf dem Boulevard einen ebenfalls sehr alten Freund, der über Altersbeschwerden jammerte. „Das ist ja alles richtig", meinte A., „aber was soll man tun? Alt werden ist und bleibt eben doch das einzige Mittel, um — lange zu leben!" Dr. med. B.

## Abgeordnetenversammlung 1938.

Am Vormittag der Abgeordnetenversammlung kamen die Delegierten der Schweizerischen Stiftung „Für das Alter" zu einer zwanglosen Aussprache zusammen, die diesmal der Gestaltung der Bundesaltersfürsorge in den nächsten drei Jahren gewidmet war. In seinem einleitenden Referat wies Generalsekretär Dr. W. Ammann auf die Wichtigkeit der Verfassungsvorlage hin, welche am 27. November 1938 Volk und Ständen zur Annahme unterbreitet wird. Die auf einer Einigung der Parteien beruhenden Übergangsbestimmungen wollen eine Verfassungsgrundlage für das Fiskalnotrecht und für die Alters-, Witwen- und Waisenfürsorge des Bundes schaffen. Allerdings werden nur etwa 10 von den darin vorgesehenen 18 Millionen Franken den bedürftigen Greisen zugute kommen, davon höchstens 2 Millionen Franken der Fürsorge der Stiftung „Für das Alter". Die Diskussionsversammlung lud das Direktionskomitee ein, in einer Eingabe an die Bundesbehörden die Auffassung der Stiftungskreise über die Verwendung der Bundesmittel, wie