

**Zeitschrift:** Fachblatt für schweizerisches Anstaltswesen = Revue suisse des établissements hospitaliers

**Herausgeber:** Schweizerischer Verein für Heimerziehung und Anstaltsleitung; Schweizerischer Hilfsverband für Schwererziehbare; Verein für Schweizerisches Anstaltswesen

**Band:** 28 (1957)

**Heft:** 11

**Artikel:** Können wir das Altern hinausschieben?

**Autor:** Lammert, Almut

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-809079>

### **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:** 30.03.2025

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

ebenso zugänglich ist wie etwa eine schwere Lungenentzündung oder Störungen des inneren Stoffwechsels. Sowohl der Schweizer Internist Professor Martin wie auch sein Stuttgarter Kollege Professor Schettler weisen ausdrücklich auf die Gefahren hin, die sich aus einem *fehlgeleiteten Fett-Stoffwechsel* für unser Gefäßsystem ergeben. Das mit der Nahrung aufgenommene Fett wird vom Organismus in eine wasserlösliche Substanz, ein sogenanntes Lipoid, umgewandelt, weil es nur in dieser Form vom Blutstrom durch den Körper transportiert werden kann. Diese Lipide setzen sich auf der bereits krankhaft aufgequollenen inneren Arterienwand fest und rufen schwere Durchblutungsstörungen hervor, die bis zum tödlichen Verschluss einer Arterie führen können. Die Verkalkung an sich macht überhaupt keine Durchblutungsstörungen, vielmehr stellt sich der Körper rasch auf diese Veränderung ein und gelangt so zu einer Balance, die eine unverminderte Leistungsfähigkeit garantiert. Man hat die Arteriosklerose daher nicht zu Unrecht als eine Art von *Anpassungs Krankheit* bezeichnet — leider aber wird noch viel zu wenig darauf geachtet, dass dieses neu gewonnene Gleichgewicht nicht durch vermehrte Fettzufuhr wieder gestört wird.

Hier nun liegt der Ansatzpunkt für eine wirksame Vorbeugung und Behandlung der Arteriosklerose mitsamt ihren lebensbedrohenden Folgeerscheinungen wie Thrombose, Schlaganfall, Herzinfarkt und anderen massiven Attacken auf eine ausreichende Durchblutung. Wenn beispielsweise einem Gefäßkranken von seinen Angehörigen eine Flasche guten Rahmes zur allgemeinen Kräftigung in die Klinik gebracht wird, so kann diese Liebesgabe wie ein Gift wirken. Denn eine derart konzentrierte Fettzufuhr fördert die Gerinnungsneigung des Blutes — die Gefahr einer Thrombose wird geradezu heraufbeschworen. Das gilt auch für die berüchtigten Schlemmermahlzeiten, durch die sich die auf fettarme Kost gesetzten Patienten zuweilen für ihre etwas karge Diät zu entschädigen suchen. Sie müssen für diesen Leichtsinns häufig mit einem plötzlichen Herzinfarkt büßen. Zu den ungefährlichsten Fetten gehören vor allem Maisöl, Sonnenblumenöl sowie frisch bereitetes Leinöl. Butter, Schmalz und Kokosfett sollten dagegen vermieden werden, da sie einen steilen Anstieg der Lipide bewirken. Bei Margarine, die aus angeblich «garantiert reinem Sonnenblumenöl» hergestellt ist, handelt es sich stets um «gehärtete» Fette, und gerade diese sind für den gefäßkranken Menschen äusserst gefährlich. Alle Öle sollten den Mahlzeiten erst nach dem Kochen zugesetzt werden, da sonst ihre innere Struktur zerstört wird.

Für Personen mit *hohem Blutdruck* ist die Arteriosklerose naturgemäss besonders bedrohlich, weshalb auf dem Kongress als ärztliche Sofortmassnahme die Senkung des Blutdruckes dringend empfohlen wurde. Die besten Erfahrungen hat die Medizin mit einem Präparat gemacht, das hauptsächlich den Extrakt der schon vor Jahrhunderten bekannten «Zauberwurzel» *Rauwolfia* enthält. Da unser für den Blutdruck mitverantwortliches Nervensystem einem ganz bestimmten Tag- und Nachtrythmus gehorcht, ist dieses Präparat, medizinisch *Raupentin* genannt, so zusammengesetzt worden, dass der Patient Tages- und Nachtdragées zu sich nehmen kann. Diese «Zweiphasenbehandlung» hat den

## Studienreise des VSA nach Hamburg und Wien im Jahre 1958

Der Vorstand des VSA hat Fühlung mit den zuständigen Stellen im Ausland genommen, um im Jahre 1958 zwei Studienreisen durchzuführen.

1. *Hamburg*. Termin: Mitte bis Ende Mai 1958; Dauer: 10 Tage; Teilnehmerzahl: zirka 18 bis 20.

2. *Wien*. Termin: Herbst 1958; Dauer 10 bis 14 Tage; Teilnehmerzahl: zirka 25 bis 30.

In einem späteren Zeitpunkt wird je eine Gruppe deutscher und österreichischer Anstaltsleiter zu einem Gegenbesuch in die Schweiz kommen. Die *Kosten* der von uns geplanten Studienreise sind *noch nicht bekannt*.

Wer an einer dieser Reisen teilzunehmen wünscht, ist freundlich gebeten, sich «provisorisch» bis zum 30. November 1957 bei unserem Sekretär, Herrn Heinrich Bär, Erziehungsheim Mauren TG, anzumelden (bitte nicht vergessen anzugeben, ob die Anmeldung für Hausvater, Hausmutter, Hauseltern gilt).

Auf Grund der provisorischen Anmeldungen wird es uns möglich sein, die endgültigen Vorbereitungen zur Durchführung der Reisen zu treffen.

Für den Vorstand: A. Schneider

Vorzug, dass sie den Patienten nicht seiner gewohnten Tätigkeit entzieht und ihm ausserdem zu einer erholenden Nachtruhe ohne lästige Herzbeschwerden verhilft. Fast stets konnte eine auffallende Blutdrucksenkung beobachtet werden, wodurch — ähnlich wie bei den übrigen Arteriosklerotikern — nun eine Behandlungsgrundlage gegeben ist, die es gestattet, durch fettarme, oder genauer gesagt, fettrichtige Ernährung die strapazierten Gefässwände weiter zu entlasten. *Raupentin* spielt also die Rolle eines Regulators, auf den, wie man von führenden Kongressteilnehmern hören konnte, heute kein an Hochdruck leidender Mensch mehr verzichten sollte. Dass ausreichender Schlaf sowie eine körperliche Betätigung wesentlich zur Vorbeugung und Behandlung der Arteriosklerose beitragen, ist beinahe schon eine Binsenwahrheit. Auch *übermässiger Nikotingenuss* muss von gefässgefährdeten Personen selbstverständlich abgestellt werden. Alles in allem: Die Arteriosklerose ist eine Krankheit, vor der niemand mehr kampfflos zu kapitulieren braucht, vorausgesetzt, dass er die modernen Einsichten der Medizin nicht als überflüssige Einengung seiner Lebensweise empfindet, sondern den Versuch macht, sie auch für seinen eigenen Organismus nutzbar zu machen.

Alfred Püllmann, gz.

## Können wir das Altern hinausschieben?

Es war immer der Wunschtraum des Menschen, möglichst lange zu leben. Dieser von der Natur ausgeprägte Selbsterhaltungstrieb wurde schon im Altertum dadurch unterstützt und verstärkt, dass man im zunehmenden Masse medizinische und biologische Erkenntnisse anwandte und versuchte, die Gesundheit mit

künstlichen Mitteln zu erhalten und so das Leben zu verlängern. Darüber hinaus träumte man von einem Lebenselixier. Jahrtausende wurde es von den Alchimisten gesucht. Doch die Tinktur blieb ebenso unentdeckt, wie die Jungbrunnen nur in Legenden ihre Wunderkraft ausüben.

Eigentlich sind wir heute noch nicht viel weiter als jene mittelalterlichen Hexen, die aus getrockneten und gemahlten Schlangenköpfen, Kröten, dem Gedärm eines Hasen, Eulenaugen, geheimnisvollen Pflanzen und anderen «Zutaten» gegen gutes Geld den «Lebens-trank» brauten. Noch immer versuchen wir, das Leben möglichst lange zu erhalten, wenn es auch nicht mehr mit so primitiven Methoden geschieht wie einst. Unsere Wissenschaft ist bedeutend ernster zu nehmen. Sie richtet sich nicht nach abergläubischen Vorstellungen, sondern stützt sich auf exakte Beobachtungen.

Um den Alterungsprozess hinausschieben zu können, müssen wir zunächst wissen, warum der Organismus überhaupt altert und was dabei vor sich geht. Tatsächlich ist uns bekannt, wie sich der Alterungsprozess bemerkbar macht, aber über den *auslösenden Faktor* sind schon viele Thesen aufgestellt worden. Es konnte noch keine der Vermutungen eindeutig bewiesen werden, wenn auch manchen viel Ueberzeugendes anhaftet. Früher war man der Ansicht, ein Lebewesen leide ebenso am Verschleiss wie ein Gebrauchsobjekt. Man sagte, der Mensch ist «verbraucht», wenn seine Kräfte nachlassen, die Haut sich in Falten legt und der Geist an Beweglichkeit verliert. Heute macht es sich die Forschung nicht mehr so leicht. Der Organismus besteht aus lebenden Zellen, die sich immer wieder erneuern, wenigstens bei jungen Menschen. Erst wenn man die Frage eindeutig beantworten kann, warum die Erneuerung der Zellen beim älteren Menschen nachlässt, wird man vielleicht auch ein Mittel finden, das diesen Prozess, den eigentlichen Alterungsprozess zwar nicht ganz verhindert, aber doch hinausschiebt.

Eine der bekanntesten Theorien zu diesem Problem war die Annahme, dass der Organismus vom *Dickdarm* aus mit *Giftstoffen* angereichert und dadurch allmählich vergiftet und immer weniger leistungsfähiger würde. Gelänge es, den Dickdarm frei von Giftstoffen zu halten, so glaubte man damals, habe man auch ein wirksames Lebenselixier entdeckt. Leider hat sich diese These nicht bewahrt. Wenn auch der Joghurt, den man bei dieser Theorie als Mittel zum Zweck heranzog, nach wie vor sehr gesund ist, ein langes Leben garantiert er nicht in jedem Fall. Genau so unvollkommen war die Annahme, dass der Organismus *nicht richtig ernährt* würde und darum allmählich sterben müsse. Selbstverständlich ist es von grösster Wichtigkeit, dass in unserer Ernährung genügend Aufbaustoffe, Vitamine und dergleichen enthalten sind. Die Voraussetzungen zu einem sehr verlängerten Leben enthalten sie aber nicht. Aehnlich blieb den *Hormonbehandlungen* nur ein Teilerfolg beschieden. Neuerdings macht wieder eine Theorie von sich reden, die allerdings schon mehrere Jahrzehnte alt ist. Man denkt sich den Alterungsprozess in der Form, dass sich im menschlichen Blutadersystem *Ablagerungen* ansetzen, die allmählich den Lebensstrom hemmen und die eigentliche Ursache des Alterungsprozesses darstellen. Vor allem sieht man im Cholesteringehalt des Blutes den wahren

Hierüber wird diskutiert:



## Das Chalet und der «rote Mond»

*Irgend eine Sensation ist doch in den letzten Jahren immer auf dem Tapet, als ob die Grossen dieser Welt dafür sorgen möchten, dass die Schlagzeilen auf den Zeitungen noch grösser werden und das Publikum immer etwas «Interessantes» zu lesen hat. Etwas Gutes ist es selten. Der letzte Schlagler war der um unseren Erdball kreisende «rote Mond». Er stellte die kleinen Techtelmechtel der internationalen Politik für Wochen in den Schatten und liess die letzte Grosstat der Russen, die Unterwerfung Ungarns, vollkommen vergessen.*

*Ist es in diesem Treibhaus der Superlative nicht seltsam, dass trotzdem das Kleine Platz zu haben scheint? In den Londoner «Times», der einflussreichsten Zeitung Englands, wurde nämlich, gerade als der russische Satellit zu kreisen begonnen hatte, eine Meldung abgedruckt, die freilich nur von den Besinnlicheren gelesen worden sein dürfte. Sie war in die Form eines Briefes gekleidet und trug die Unterschriften der bekannten englischen Bergsport- und Skipioniere Sir John Hunt und Sir Arnold Lunn. Der Britische Alpenklub habe, so heisst es in dem Briefe, in einer gut besuchten Versammlung einstimmig beschlossen, den Gemeindepäsidenten von Zermatt zu bitten, er möchte doch verhindern, dass jenes Châlet im Bergdorf am Fusse des Matterhorns, welches die Erinnerungsplaketten der verdienten Bergführer Taugwalder trage, abgerissen werde. Der einzigartige «appeal» Zermatts gehe nämlich nicht nur auf seine Berge, sondern auf den Charakter des Tales zurück, und zu diesem Charakter gehörten auch die Châlets, und zwar das vom Abbruch bedrohte insbesondere.*

*Diese beiden Engländer haben sich offensichtlich trotz Erdsatellit und Raketensensationen den Sinn für das Menschliche noch nicht nehmen lassen. Ist es nicht sympathisch, dass neben den grossen auch diese kleine Sorge um das alte Châlet in Zermatt in der Weltpresse noch Platz findet? Ist das nicht zugleich ein Hoffnungsschimmer dafür, dass die Sensationen der Politik und der Technik noch lange nicht alles menschliche Denken verschüttet haben?*

Viktor

Schuldigen. Sollte sich diese Annahme bestätigen, so wäre tatsächlich ein bedeutsamer Erfolg im Kampf gegen das Alter gewonnen, denn Fachwissenschaftler glauben zuversichtlich, dass sie den Kampf mit diesem Cholesterin aufnehmen können. Allerdings wird es allem menschlichen Wissen und Forschen wohl nie gelingen, der Schöpfung das ewige Leben auf Erden abzutrotzen, ganz zu schweigen davon, ob es ein Glück für die Menschen wäre.

Wenn also auch das Lebenselixier noch nicht gefunden wurde, so lässt es sich nicht leugnen, dass sich die Lebenserwartung des Menschen in den letzten Jahrhunderten erheblich erhöht hat. Immer mehr Menschen erreichen in geistiger und körperlicher Frische ein Alter, das früher zu den Seltenheiten gehörte. Leider bringt diese an sich so erfreuliche Tatsache auch manche Sorgen mit sich. Man hört viel von der Ueberalterung unseres Volkes, von der schwierigen

Altersversorgung und von alten Leuten, die ihren Lebensabend in grosser Not verbringen müssen. Diese Tatsachen stehen im krassen Gegensatz zu den Bemühungen der Wissenschaft, das Leben noch mehr zu verlängern. Allerdings wird jetzt immer mehr auch von jungen Menschen von der Möglichkeit Gebrauch gemacht, selbst für einen sorgenfreien Lebensabend vorzusorgen. Durch eine Lebensversicherung, bei der die Versicherungssumme bei Erreichung eines bestimmten Alters in Form einer monatlichen Rente ausbezahlt wird, schafft man sich eine Sicherheit für den Lebensabend. Damit trägt man übrigens auch selbst zur Lebensverlängerung bei. Wenn man auch nicht mehr an die Abnutzungstheorie glaubt, so hat man doch schon oft die Erfahrung machen müssen, dass Not und Sorge an der Widerstandskraft zehren und damit auch indirekt das Leben verkürzen.

Almut Lammert

## Wir fahren aus . . .

*Erinnerung an eine herrliche Bielerseefahrt*

Endlich ist es soweit, dass die Bewilligung zu einer gemeinsamen Carfahrt vom Komitee erteilt wird. Wie wir uns freuen!

Endlich dürfen unsere Männer und Frauen, wie in anderen Heimen, einen Ausflug machen. Uns ist zu Mute, als hätten wir mindestens einen Haupttreffer bei der Seva gewonnen. Selbstverständlich fahren wir nur bei schönem Wetter. Nicht sehr weit geht die Fahrt, um den Bielersee, hinüber nach Murten, zu einem währschaften Zvieri. Dass wir überhaupt fahren dürfen, das ist das Beglückende, unerhört Erregende. An den Bieler See, mit seinen grünen Rebhängen, den stillen Dörfchen, die wie kleine Vogelnester an den Berg geklebt scheinen! Wie müssen sich alle im Haus auf dieses frohe Ereignis freuen.

Ich überlege, ob man nicht schnell kleine Einladungskarten schreiben könnte, eben, wie man sie bei freudigen Ereignissen zu versenden pflegt. Etwa so: «Sie sind herzlich eingeladen, an der gemeinsamen Carfahrt mit gemütlichem Imbiss teilzunehmen». Doch, es geht auch mündlich. Mit Spannung sehe ich, wie mein Mann beim Nachtessen der Insassen nach der Klingel greift: Gespanntes Aufmerken. Kaum ist die frohe Botschaft verklungen, klatschen einige Frauen zustimmend in die Hände. Andere verziehen keine Miene. Der Grossteil der Leute isst ruhig weiter, als ob überhaupt niemand ein Wort gesprochen hätte. Ich bin enttäuscht, darf mir aber nichts anmerken lassen. Nun, die Freude wird schon noch kommen.

Wir gehen daran, Listen aufzustellen, um Name und Entscheid der Leute festzuhalten. Es ist Vormittag, und einige Frauen und Männer rüsten das Gemüse zum Mittagessen. Wie ich mit Fragen beginne, wer mitkommen möchte, wird sofort heftig diskutiert und um Auskunft gebeten. Ob Alkohol serviert werde, welche Firma man berücksichtigt habe, es gebe doch hoffentlich keinen Kuchen. Glücklicherweise habe ich ein paar zusagende Antworten erhalten. Frau Sch. hat lauter Entschuldigungen. Es ist die Frau, die keinen Kuchen mag. Ihr Kopf verträgt keine Autotour, lieber sitzt sie an ihrem Fenster und bleibt allein. Endlich habe ich sie so weit, dass sie halb und halb zusagt. Eine andere Frau schlägt

rundweg die Einladung ab, mit einer Handbewegung, ohne Grund. Im zweiten Stock kommt eben Frau Sp. auf mich zu. Ich bin froh, dass ich sie gleich hier treffe. «Natürlich kommen Sie mit auf die Reise?» — «Was denken Sie sich, nein, auf keinen Fall. Meine Nerven, ach, meine Nerven, die würden garantiert versagen, ich würde in einen Nervenkrampf verfallen und dann? Ich müsste schreien, wenn uns Autos entgegenfahren würden.» — «Aber Frau Sp., Sie müssen unbedingt dabei sein, denken Sie, der Präsident des Heimes wird mit von der Partie sein, da gehören Sie dazu.» Jetzt wird Frau Sp. langsam neugierig. «Ja, meinen Sie denn, es ginge?» — «Natürlich wird es gehen, und für eventuelle Nervenkrämpfe wird Schwester Berti das Nötige mitnehmen.» — «Na, also». Wir schütteln uns lachend die Hand.

Herr S. sitzt beim Znüni, Salami und ein Gläschen Wein. «Sie kommen doch mit?» «Auf keinen Fall, ich könnte ja unterwegs einen Schlag bekommen, was dann? Und überhaupt, ich habe den Bielersee gut schon dreissigmal gesehen, diese Tour sagt mir nichts mehr.» Es ist sehr schwer, ihm klar zu machen, dass es nicht eigentlich um die Tour, sondern um viel mehr geht. Dass er endlich aus seinem Schneckenhäuschen wieder mal herauskriechen soll. «Kraft durch Freude.» Dies Wort kommt mir zu Hilfe. Endlich scheint er dies kapiert zu haben und sagt zu. Ganz glücklich gebe ich ihm die Hand und versichere ihm, dass die Krankenschwester ihn besonders betreuen wird auf der Fahrt. So geht es weiter, von Zimmer zu Zimmer. Da ein freudiges Aufhorchen bei der verlockenden Aussicht auf eine Autofahrt. Dort verbissenes Beharren in Abwehrstellung. Ich lasse mich nicht entmutigen und setze etliche auf die Liste, trotz unbegründetem Widerstreben.

Es stehen jetzt 102 Teilnehmer auf der Liste, kaum wage ich zu hoffen, dass alle bei ihrer Zustimmung bleiben. Die nächsten Tage sind ausgefüllt mit emsigem Schaffen. Ganze Berge Männerkleider schleppen die treuen Töchter in die Bügelstube, wo es bald nach Salmiak riecht. Wolken von Dampf steigen in die nachsommerliche Bläue des Herbsttages. Schuhe werden geputzt, Fingernägel gereinigt. Dort vermisst ein altes