

**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:** 30 (1959)

**Heft:** 1

**Artikel:** Über die Ernährung im Alter

**Autor:** Vischer, G.L.

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-808206>

### **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:** 14.03.2025

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

gern und häufig benützt wird. Zwei Aufenthaltsräume ermöglichen gemütliches Beisammensein. Interessant ist auch, dass die Anordnung der Zimmer nie nach Geschlechtern getrennt wurde. Auch die beiden Aufenthaltsräume dienen Männern und Frauen. Man hat im «Neuthal» bis heute ausnahmslos gute Erfahrungen damit gemacht.

Wir besuchten den ehemaligen Schiffskapitän in seinem Zimmer. Vom Fenster gleitet sein Blick über den See ans deutsche Ufer hinüber. «Ich bin sehr glücklich hier, und den See muss ich haben», sagte er uns fröhlich. Nebenan durften wir den alten Vater bei seiner Malarbeit stören. Mit grosser Geduld und gutem Geschick malt er Seelandschaften und köstliche Zimmerszenen. Als Vorlage dienen ihm Bilder in illustrierten Heften. Seine Zeit ist ausgefüllt, er kennt keine Langeweile und kommt sich alles andere als überflüssig vor. Im untern Stockwerk trafen wir in ihrem Zimmer am Fenster ein Mütterlein. Die letzten Strahlen der untergehenden Dezembersonne, vom leichten Nebel etwas gebleicht, schienen auf ihren Strickstrumpf. Dankbar erzählte uns die Hausmutter, wie sehr das Mütterlein sich angestrengt habe, für die Männer auf Weihnachten Socken zu stricken.

Aber auch alle andern Gebäude, die schon so viele Jahre ihren Dienst taten, haben ein neues Kleid erhalten, so dass sie sich neben dem Neubau sehen lassen dürfen. Aus dem alten «Neuthal» ist ein neues Werk entstanden.

\*

Die Fürsorge für unsere Alten nimmt heute grossen Umfang an. In den Städten werden moderne Alterssiedlungen geschaffen. Alters- und Bürgerheime, meist



auf dem Lande, werden umgebaut oder gar neu erstellt. Der Staat und grosse gemeinnützige Stiftungen geben sich alle Mühe, den Lebensabend der Betagten zu verschönern und angenehm zu gestalten. Das Alters- und Erholungsheim «Neuthal» in Berlingen TG, das heute in verschiedenen Häusern über 130 Männer und Frauen beherbergt, darf als erfreulicher Baustein zur Lösung des grossen Problems gewertet werden. Wieder einmal zeigt sich, dass nebst den staatlichen und gemeinnützigen Anstrengungen auch die private Initiative nach wie vor notwendig ist. Wir gratulieren und danken Herrn und Frau Künzli, die mit so viel Geschick und Liebe einer grossen Zahl von Männern und Frauen einen sonnigen Lebensabend gestalten. Dt.

## Über die Ernährung im Alter

Wir schicken gleich voraus, dass, wenn wir von Ernährung sprechen, wir uns auch mit den Essgewohnheiten beschäftigen müssen. Es kommt nicht nur darauf an, *was* man isst, sondern *wie* man isst, zu welchen Zeiten man die Mahlzeiten einnimmt. Wenn heute von Ernährung im Alter die Rede ist, so pflegt man sehr eindrücklich von der Fettleibigkeit zu warnen. Fettleibige haben im allgemeinen eine kürzere Lebenserwartung; sie leiden häufiger als Normalgewichtige an Kreislaufrschäden. Fettleibigkeit ist aber durchaus kein Altersleiden; sie stellt sich meistens schon in jungen Jahren ein. Sie sollte darum schon vor dem Altwerden richtig behandelt werden. Die Behandlung der Fettleibigkeit ist in allen Lebensaltern die gleiche. Das gilt übrigens auch von allen andern Stoffwechselkrankheiten. Hier soll von der Ernährung des normalen Alters die Rede sein.

In der Spanne zwischen Kindheit und Alter bildet sich die Eigenart eines jeden Menschen aus und damit auch die Eigenart seiner Ernährung. Wer alt geworden ist, wer aus eigener Beobachtung sich selbst kennen gelernt, der weiss aus Erfahrung, oder sollte es wenigstens wissen, was ihm bei seiner Ernährung wohlbekommt, was seinem Befinden frommt. Einer der verdientesten Ernährungsforscher der neuen Zeit, Prof. von Noorden, er wirkte an den Universitäten von Wien und Frankfurt, hat sich auch mit der Ernährung im

Alter beschäftigt. Wer von ihm erwartet, dass er den Alten eine besondere Ernährungsweise vorschreibt, der ist enttäuscht. Im Gegenteil, er warnt vor dem Aufgeben alter Gewohnheiten. Ebenso, wie man einer Belastung, die dem Alter nicht entspricht, vorbeugen muss, so soll man auch nicht in den entgegengesetzten Fehler verfallen und meinen, dass man durch eine weitgehende Entlastung die Gesundheit besser bewahren und das Leben verlängern kann. Man halte sich an die Grundregel: *Belastung und Leistung sind ins richtige Gleichgewicht zu bringen.* Von Noorden ist vor zwei Jahrzehnten gestorben, seither ist in Amerika wissenschaftlich vielseitig über Ernährungsfragen gearbeitet worden. Da ist es interessant zu erfahren, dass man dort auf Grund der neuesten Erkenntnisse zu gleichen Schlüssen kommt. «Diese Erkenntnisse rechtfertigen keine radikalen Aenderungen der gewohnten Ernährung alter Menschen.» Von Noorden hat übrigens schon auf die Gefahren hingewiesen, welche aus einem plötzlichen Uebergang zu einer neuen Ernährungsweise wie zum Beispiel zu einer vegetarischen Kost entstehen können.

Erfahrungsgemäss lohnt sich die Befolgung gewisser Ratschläge, welche weniger die Nahrung selbst als die Essgewohnheiten betreffen. *Man esse nicht zu viel* und *zu reichlich*, auch wenn es am Appetit nicht fehlt. Insbesondere sollte die Abendmahlzeit knapp bemessen

werden. «Man stiehlt einem alten Mann nichts, wenn man ihm von seinem Abendbrot stiehlt», sagt ein alter Spruch, der als wichtige Essensregel zu empfehlen ist. Eine üppige Abendmahlzeit kann zu ernststen Folgen führen; in gleicher Weise kann eine geistige oder seelische Belastung in den Abendstunden den Schlaf für die ganze Nacht rauben. Von Milch macht man gerne Gebrauch. Wenige Betagte haben ein intaktes Gebiss, deshalb kann nicht genug auf die Notwendigkeit des richtigen, genügenden Kauens hingewiesen werden.

Man darf auch die Gefahr der Unterernährung nicht übersehen. Alte Menschen, besonders wenn sie alleinstehend und vereinsamt sind, nehmen sich oft nicht mehr die Mühe der genügenden und regelmässigen Mahlzeitbereitung, sie lassen sich auch in dieser Beziehung gehen und nehmen es nicht mehr ernst in der Sorge um sich selbst. Es gilt auch hier, Disziplin zu halten. Ich hatte oft Gelegenheit, eine ältere, alleinstehende Dame zu beobachten, die ihre allein zubereitete Mahlzeit an dem hübsch gedeckten, mit Blumen geschmückten Tisch nach peinlich befolgter Reihenfolge verzehrte. Auch im Alter sollte jede Mahlzeit ein Fest sein! Das ist auch physiologisch begründet: Der oben erwähnte amerikanische Ernährungsforscher schliesst seine Arbeit mit den folgenden Worten: «Schliesslich, und das muss doch immer betont werden, isst der Mensch zu seinem Vergnügen. Halten wir uns an diese Tatsache, wenn wir unseren Alten eine Diät verschreiben. Das Essen sollte nicht zu einem Ernährungsexperiment herabsinken. In jedem Lebensalter sollte es ein wirkliches Vergnügen sein und nicht zuletzt im Alter, wenn so manche Vergnügen der jüngeren Jahre dahingeschwunden sind.»

Mit dem bisher Gesagten haben wir sicher manche Leser enttäuscht, die ein Ernährungsrezept für ein erfülltes Alter erwartet haben. Die Sensationspublizistik hat sich ja dieses Gegenstandes reichlich bemächtigt. Man braucht bloss an Büchertitel zu erinnern wie «Iss dich schlank», «Iss richtig und du bleibst gesund», und an die Publikationen von Gaylord Hauser. Diese Ernährungstheorien werden als Heilsbotschaften verkündet, sie finden gläubige Jünger, die sich in Vereinen zusammenfinden. Nicht selten sind es gerade alte Leute, die sich für diese Lehren begeistern; ja diese werden geradezu zu ihrem Lebensinhalt. Ich weiss von einer 80jährigen Frau, die es mit der landläufigen Kost zu diesem hohen Alter gebracht hatte. Vor kurzem wurde ihr die Heilsbotschaft der Värland-Diät zugezogen, und jetzt ist ihr ganzes Sinnen und Trachten ausschliesslich darauf konzentriert. Die Engländer haben für diese Ernährungsevangelien einen eigenen Ausdruck geprägt. Sie sprechen von «Nutritional Fads», Ernährungsgrillen, Ernährungssporen. Es ist immerhin bemerkenswert, dass von den Hoch- und Höchstlebigen, deren Lebensweise man studiert hat, kein einziger nach einem Fad gelebt hat. Dr. G. L. Vischer

### Südländer fühlen sich früher alt

Interessante Aufschlüsse über das Pensionierungsalter in den verschiedenen Ländern gibt ein Bericht der Uno. Während man in Argentinien bereits mit 56 Jahren in den Ruhestand tritt, müssen die Irländer, Kanadier und Norweger noch weitere 14 Jahre warten, bis sie ein Ruhegehalt beziehen können. -ur.

Hierüber wird diskutiert:



## Das grosse Ziel

*Der alte Bismarck hatte einmal gesagt, der Krieg sei der natürliche Zustand der Menschheit. Da müssen wir uns die heutigen Staatsmänner loben, denn keiner von ihnen wird einen solch teuflischen Ausspruch tun. Im Gegenteil beweisen sie uns täglich, dass ihr ganzes Streben danach gerichtet ist, die grossen Probleme unserer Zeit auf friedlichem Wege zu lösen.*

*Allerdings, wenn wir am Anfang des neuen Jahres noch schnell einen Blick zurückwerfen, dann kann uns das Geschehen der vergangenen zwölf Monate keineswegs froh stimmen. Das grosse Seilziehen zwischen den Titanen im Osten und im Westen hielt unsere ganze Aufmerksamkeit wach. Pausenlos haben die Nachrichtenagenturen von ergebnislosen Konferenzen berichtet, von diplomatischen Vorstössen, Briefen zwischen Staatsmännern, Communiqués, Drohungen, Vetos und grossen Reden. Fieberhaft reisten Minister und ihre Sekretäre von Verhandlung zu Verhandlung. Und was war das Resultat dieses gigantischen Schaffens? Nichts! Die Weltprobleme sind noch genau so ungelöst wie vor einem Jahr. Nicht um einen einzigen Schritt haben sich die beiden Lager genähert. Man müsste mutlos werden.*

*Und doch ist all das Treiben nicht ganz nutzlos gewesen. Bismarcks Weissagung ist nicht in Erfüllung gegangen. Ein Krieg ist verhindert worden. Das ist nicht wenig, wenn wir den grossen Wissenschaftern glauben, die uns immer wieder in Erinnerung rufen, dass ein Krieg beim jetzigen Stand der Technik nicht nur die Vernichtung unserer Kultur, sondern den Weltuntergang zur Folge hätte.*

*Da drängt sich nun aber doch eine Frage auf: Ist denn die Verhinderung des Weltunterganges die einzige Aufgabe, die die Zukunft für uns bereithält? Bleibt uns denn keine Zeit mehr für den Ausbau unserer Kultur, für vernünftige Dinge?*

*Der grosse englische Kulturhistoriker Arnold J. Toynbee hat kürzlich geschrieben: Zukünftige Historiker werden einst feststellen, dass das grosse Ereignis des zwanzigsten Jahrhunderts der Aufprall der westlichen Kultur auf alle übrigen Gesellschaften der damaligen Welt war, bevor sie sich zu einer einzigen Gesellschaft zusammenschloss.*

*Das ist zwar eine Hypothese, enthält sie aber nicht doch einen wundervollen Glaubenskern, indem sie unserem scheinbar aussichtslosen Tun einen wirklichen Sinn zuweist?*

Viktor