

# **Badische Landesbibliothek Karlsruhe**

**Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe**

## **Kurs für Gesundheitspflege**

**Sunlicht-Institut für Haushaltungskunde <Mannheim>**

**Mannheim, [ca. 1915]**

Das Altern

[urn:nbn:de:bsz:31-106226](https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:bsz:31-106226)

# Das Altern.

Das Alter ist eine schöne Krone; man findet sie nur auf dem Wege der Mäßigkeit, der Gerechtigkeit und Weisheit.

Herder.

## Einleitung.

Das Altern hat für viele Menschen, ganz besonders für viele Frauen etwas Erschreckendes. Der Gedanke, nicht mehr begehrenswert zu erscheinen, ist für diejenigen Frauen, die den Hauptwert ihrer Persönlichkeit in ihren körperlichen Reizen sehen, beinahe unerträglich. So kommt es, daß diese Frauen oft sich noch im höheren Alter allzu jugendlich kleiden und künstliche Mittel anwenden, um möglichst lange wenigstens eine Jugendlichkeit vorzutäuschen. Das Bestreben, recht lang jung und frisch auszusehen, ist gewiß nicht tadelnswert, doch sollte man auch mit Anstand und Würde allmählich älter werden können. Wer sich so schwer in das Unabänderliche fügen kann, wirkt auf andere in der Regel lächerlich, zumindest mit-leiderregend. Auch das Leben im Alter kann noch viele frohe und gute Stunden bringen und höchst lebenswert sein, vorausgesetzt, daß man sich einen frischen, aufnahmefähigen Sinn bewahrt hat und lernt, sich an der Freude anderer zu erfreuen und eigene Mühsal und Gebrechen nicht aufdringlich in den Vordergrund zu schieben.

Wer in seinem Leben viel Liebe gesät hat, wird auch im Alter nicht verlassen und einsam sein. Allerdings sollte das Alter stets mit Milde und Güte und mit einer abgeklärten Weisheit gepaart sein, dann wird auch der alte Mann und die alte Frau den Mitmenschen noch viel bedeuten können und ihre alten Tage werden noch durch manche Freude verflärt sein.

Gewiß, das Alter kann recht viel Trübsal mit sich bringen. Körperliche Gebrechen stellen sich ein, man beobachtet das Abnehmen der Leistungsfähigkeit, man möchte vielleicht gern noch dies und das schaffen, aber der Körper will nicht mehr recht mittun, das bedrückt die Stimmung. Kann sich der Alternde mit einer gewissen Behaglichkeit umgeben, so ist das Altern nicht so schwer zu ertragen wie für den, der in wenig erfreulicher Umgebung leben, der vielleicht noch hart arbeiten muß, wenn der Körper schon fast den Dienst versagt. Menschen, die von Haus aus ein zufriedenes Gemüt haben, finden sich eher in ungünstige Lebensumstände, vor allem diejenigen, die über einen gewissen Humor verfügen, der auch trübe Stunden zu vergolden vermag.

## Die Wechseljahre.

Sie bilden den Uebergang von der Höhe des Lebens zum Alter. Während die Wechseljahre bei der Frau ziemlich gleichmäßig gegen Ende der vierziger oder Anfang der fünfziger Jahre eintreten und sich durch das Aufhören der Periode bemerkbar machen, ist der Uebergang beim Manne kein so deutlicher und plötzlicher. Die männliche Fortpflanzungsfähigkeit erlischt normalerweise nicht wie bei der Frau in diesen Lebensjahren, sondern kann auch noch im höheren Alter fortwähren, wenn sich auch gewisse Hemmungen einstellen. Von eigentlichen Wechseljahren beim Mann kann man deshalb kaum sprechen, doch bringt die Zeit des 6. Lebensjahrzehnts auch für ihn mit den beginnenden Alterserscheinungen mannigfache körperliche und seelische Veränderungen, die mit denen der Frau in Parallele gesetzt werden können.

Der Verlust der Periode macht sich bei den Frauen in sehr verschiedener Weise bemerkbar. Meist wird die Periode unregelmäßiger, erscheint in längeren Zwischenräumen, kürzer und schwächer, gelegentlich auch einmal stärker als früher, um dann eines Tages ganz fortzubleiben. Die Annahme, daß diejenigen Frauen, die früh ihre Periode bekommen haben, sie eher verlieren und daß umgekehrt die spät Gereiften länger die Periode behalten, ist irrig. Gesetzmäßigkeiten sind nicht vorhanden. Manchmal findet sich eine gewisse Vererbungstendenz von der Mutter auf ihre Töchter.

Mit der Schrumpfung der Geschlechtsorgane, die in diesem Alter eintritt, beobachtet man, wenigstens bei vielen Frauen, eine beginnende Ver-

änderung der äußeren Körperformen, entweder eine Neigung zum Fettansatz, vor allem in der Hüftgegend, am Bauch und an der Brust. Bei manchen Frauen dagegen sieht man eher das Einsetzen einer gewissen Magerkeit, sodaß ihre Körperformen mehr den männlichen sich nähern. Durch den Fortfall des monatlichen Säfteverlustes kommt es, bei vielen Frauen wenigstens, im Anfang der Wechseljahre, zu den sog. Ausfallserscheinungen, jenen charakteristischen Beschwerden der weiblichen Wechseljahre. Diese zeigen sich als fliegende Hitze, die sog. Wallungen; Schweißausbrüche, Schwindel, Kopfschmerzen, Herzklopfen, Ohnmachten und Kurzlustigkeit treten häufig dabei auf und lassen sich durch den Ausfall der regelmäßigen Blutungen erklären.

Diese Ausfallserscheinungen können sehr ausgeprägt sein und außerordentlich lästig werden, sie können aber auch bei manchen Frauen gering sein, sogar gänzlich fehlen. Andere Erscheinungen, die auch in jenen Jahren beobachtet werden, wie Neigung zu rheumatischer Steifheit in den Gelenken, sind wohl mehr eine Folge des herannahenden Alters und auch bei Männern in diesem Alter häufig zu finden.

Ernstliche Beschwerden der Wechseljahre sollten die Frau stets zum Arzt führen. Diese Störungen können manchmal durch geeignete Mittel vom Arzt sehr gut beeinflusst werden, und durch eine richtige Ernährung und eine vernünftige Lebensweise kann die Frau auch in den Wechseljahren sich frisch und leistungsfähig erhalten. Frauen, die zu Fettansatz neigen, sollten die Fette und die mehl- und zuckerhaltigen Nahrungsmittel stark zurückstellen, neben etwas Fleisch vorwiegend Gemüse und Obst zu sich nehmen, wodurch auch einer oft vorhandenen Stuhlverstopfung sehr günstig begegnet wird.

Daneben sind ausgiebige Körperbewegung und geeignete Leibesübungen, evtl. auch eine Massagebehandlung sehr angebracht, um das Schlaffer- und Welkwerden der Haut und der Muskulatur wirksam zu bekämpfen. Dadurch werden auch häufig gerade die lästigen Wallungen, d. h. der Blutandrang nach dem Kopf, gebessert.

Da die Wechseljahre nicht so selten auch mit seelischen Verstimmungen einhergehen, sollten sich die Frauen bemühen, in diesen Jahren eine sie befriedigende und ihre Gedanken ablenkende Arbeit zu übernehmen. Die berufstätigen Frauen haben es darin häufig leichter als die Frau in der Familie, die oft genug gerade in diesen Jahren ihr Arbeitsgebiet sich verkleinern sieht, da die Kinder heranwachsen und aus dem Elternhause ziehen oder die Töchter selbst manche Hausarbeit übernehmen wollen.

Wenn bei einer Frau die Periode schon längere Zeit ausgeblieben ist, dann von neuem eintritt mit unregelmäßigen Blutungen geringeren oder

stärkeren Grades, so weist dies auf eine Unregelmäßigkeit in der Funktion ihrer Organe hin, die unbedingt schnelle ärztliche Kontrolle verlangt. Auch ein Ausfluß mit oder ohne Blutabgang in dieser Zeit sollte die Frau zum Arzt führen.

In den Wechseljahren und in der sich daran anschließenden Altersperiode, in denen sich die Schrumpfung der inneren Organe weiter vollzieht, kann es nicht ganz selten zu Neubildungen, d. h. Geschwülsten an diesen Teilen kommen, die sich in erster Linie durch Ausfluß und Blutabgang bemerkbar machen. Sie erfordern unter allen Umständen eine ärztliche Behandlung. Sie können gutartig sein und durch Herausnahme beseitigt werden, ohne daß ein erneutes Auftreten zu befürchten ist. Es kann sich dabei aber auch um eine bösartige Geschwulst, einen Krebs, handeln, der eine schnelle Entfernung verlangt, da er sonst infolge seines raschen Wachstums nicht mehr entfernbar und dieses schwere Leiden dann nicht mehr heilbar ist.

Was ist denn überhaupt der Krebs?

Er ist, wie gesagt, eine Geschwulstbildung, genau so, wie manche gutartige Neubildungen, die an unseren Körpergeweben auftreten können. Aber während diese keine zerstörenden Eigenschaften haben, frißt sich der Krebs tiefer und tiefer in die Gewebe, auch in die Blutbahn hinein und durch das Blut werden einzelne Geschwulstteile fortgeschwemmt und erzeugen an anderen Körperstellen neue Geschwülste.

Die Frage, ob die Krebskrankheit vererbt werden kann, ist zu verneinen. Vererbt werden kann jedoch die Veranlagung, einen Krebs zu bekommen, d. h. die „Disposition“ dazu.

Ueber die Entstehung eines Krebses ist sich die Wissenschaft noch nicht vollkommen klar. Wir wissen aber, daß es Reizzustände verschiedener Art gibt, die zum Krebs führen können und bei Menschen, die dazu neigen, eine solche Neubildung entstehen lassen.

Leute, die z. B. jahrelang regelmäßig Pfeife rauchen, erkranken gar nicht selten an Lippen- und Zungenkrebs. Chinesen pflegen den Reis so heiß wie möglich zu essen, deshalb leiden viele von ihnen an Speiseröhrenkrebs.

Im höheren Alter ist zu beachten, daß kleinere Geschwüre auf der Haut, auch Warzen, Pickel usw. gelegentlich einmal dazu neigen, sich zu einem Krebs zu entwickeln. Bei einer fortschreitenden Vergrößerung dieser Stellen sollte man den Arzt aufsuchen und nicht erst abwarten, bis Schmerzen eintreten. Der Schmerz stellt sich meist erst dann ein, wenn diese Krankheit schon viel zu weit vorgeschritten ist, um noch leicht heilbar zu sein.

Die Krebskrankheit ist aber bei frühzeitiger Behandlung heutzutage durchaus heilbar, da man nicht nur durch Operation diese Neubildung entfernen, sondern auch durch Bestrahlungen mit Radium ihrem erneuten Auftreten und Wachstum begegnen kann. Voraussetzung dazu ist aber unter allen Umständen eine frühzeitige Erkennung der Krankheit. In der Regel kommen viele Frauen viel zu spät zum Arzt, in einer Zeit, in der die Geschwulst schon viel zu weit vorgeschritten ist und auch schon die bösartigen Keime durch den Blutkreislauf in andere Organe hineingeschwemmt worden sind. Das Schlimmste ist, daß der Krebs, wie gesagt, in den ersten Anfängen häufig keine Schmerzen verursacht und seine Anwesenheit sich nur durch die oben erwähnten Anzeichen bemerkbar macht.

Es ist also nötig, daß die Frauen gerade in diesen Jahren auf sich Acht geben, und, falls sie Unregelmäßigkeiten bemerken, gleich zum Arzt gehen. Ja, es gibt Aerzte, die möchten die Forderung aufstellen, daß jede Frau in diesem Abschnitt ihres Lebens sich ein- bis zweimal im Jahre gründlich untersuchen läßt, damit auch ja bestimmt nichts Krankhaftes übersehen wird.

Auf alle Fälle ist es gut, wenn die Frauen wissen, daß ein solches Leiden gerade in diesem Alter vorkommen kann. Doch stellt sich die Krankheit gelegentlich auch einmal in jüngeren Jahren ein.

Die Krebsgeschwulst kann an sehr vielen Teilen des menschlichen Körpers auftreten. Bei der Frau handelt es sich neben dem Gebärmutterkrebs vor allem um den Krebs des Eierstockes und den Brustkrebs.

Letzterer macht sich durch eine kleine harte Geschwulst in der Brustdrüse bemerkbar, die ebenfalls sofort dem Arzt zu zeigen ist, um sie möglichst bald entfernen zu lassen. Es kommen aber auch nicht selten gutartige Geschwülste in der Brustdrüse vor.

Auch dem männlichen Geschlecht droht die Krebsgefahr im höheren Alter an verschiedenen Körperstellen.

Die Wechseljahre bedeuten bei der Frau, wie wir sagten, das Aufhören ihrer Fortpflanzungsfähigkeit. Gewiß ist damit eine Epoche ihres Lebens, und zwar die bedeutungsvollste, abgeschlossen; mit dem Altern aber hat diese Erscheinung an sich direkt nichts zu tun. Ja, wir sehen nicht ganz selten, daß Frauen, die vorher viel an Periodenbeschwerden gelitten haben, mit dem Eintritt des Wechsels deutlich aufzublühen anfangen und erst jetzt eine größere Frische und Leistungsfähigkeit erreichen.

Das Altern setzt bei den einzelnen Menschen zu verschiedener Zeit ein und macht sich im allgemeinen ganz allmählich bemerkbar.

## Das Altern und seine normalen Erscheinungen.

Wie wir in der Natur von Frühling, Sommer, Herbst und Winter sprechen, von einem Keimen und Blühen, einem Fruchttragen und endlich dem Welken und Absterben, so ist auch der Mensch als Teil der Natur in diesen Kreislauf aller Dinge eingeschlossen.

Das Altern wird auch als Winter des Lebens bezeichnet.

Die Frage, ob wir altern müssen, ist damit schon beantwortet. Auch wir Menschen unterliegen den Naturgesetzen, es fragt sich höchstens, wann beim einzelnen Menschen dieser Zeitpunkt eintritt.

Das Altern ist eine Abnützungsercheinung. Jede Maschine, die eine gewisse Zeit gearbeitet hat, zeigt allmählich Erscheinungen, die auf Abnützung zurückzuführen sind. Sie arbeitet nicht mehr so pünktlich, ihre Kugellager und Achsen drehen sich nicht mehr so glatt und gleichmäßig, die Treibriemen verlieren allmählich an Elastizität usw.

Etwas ganz Ähnliches stellt sich beim Menschen im Laufe der Jahre ein. Die Maschine unseres Körpers arbeitet auch nicht mehr so leicht und gut wie im Beginn des Lebens. Manche Nahrungsmittel werden weniger gut vertragen, es stellen sich häufig Verdauungsbeschwerden ein, Steigen und längeres Gehen ermüdet eher als früher. Solche ersten, an sich kleinen und harmlosen Erscheinungen machen uns aufmerksam, daß wir zu altern anfangen. Auch die geistigen Fähigkeiten erleiden allmählich, wenn auch anfangs nur eine geringe Einbuße. Ältere Leute klagen über den Verlust der Fähigkeit, Namen zu behalten, sie müssen ihrem Gedächtnis nachhelfen, indem sie sich manches aufschreiben, an was sie sich erinnern wollen.

Auf dem Gebiet der Sinnesorgane ist es zunächst der Gesichtssinn, der uns mahnt, daß auch das Auge am Älterwerden teilnimmt. Ende der vierziger Jahre müssen die meisten Menschen zum Sehen in die Nähe, also zum Lesen oder Handarbeitenmachen, eine Brille tragen — sie, die vielleicht früher ganz normale Augen gehabt haben, sind alterssichtig geworden. Woher kommt das? Unser Auge ist bekanntlich ähnlich wie ein photographischer Apparat gebaut. Wie dieser enthält es ein Linsensystem, das die von außen kommenden Sehstrahlen so zusammenfaßt und hindurchgehen läßt, daß ein scharfes Bild der Umwelt gerade auf die Netzhaut fällt und dies Bild von uns gut und deutlich wahrgenommen

wird. Durch die beginnende Alterschrumpfung dieser Teile im Auge verliert die Linse die Fähigkeit, nach Bedarf die Strahlen stärker zu brechen. Um dies doch zu erreichen, müssen wir beim Sehen in die Nähe eine Brille vor die Augen setzen, deren Gläser eine stärkere Brechung der Strahlen ermöglichen. Mit dieser Brille erhalten wir dann wieder ein scharfes Bild auf unserem lichtempfindlichen Organ, der Netzhaut. Je älter die Menschen werden, um so schärfere Gläser müssen sie tragen, desto weniger sind sie imstande, ohne dieselben in der Nähe deutlich zu sehen. Diese Abhängigkeit von der Brille ist für alte Leute oft recht lästig und unbequem. Im hohen Alter kommt häufig zu der Alterssichtigkeit auch noch eine Abnahme der Sehkraft, die wir als Abmüdigungserscheinung des Sehnerven und seiner Endorgane ansehen können.

Mit einigen Worten sei hier auch der Kurzsichtigkeit gedacht, die ein weitverbreitetes Uebel in allen Kulturländern unserer Zeit ist, sodaß eine große Anzahl von Erwachsenen, ja sogar schon von Schulkindern, Brillen tragen müssen.

Unter Kurzsichtigkeit versteht man eine Augenstörung, bei der die Sehstrahlen im Auge so gebrochen werden, daß das Bild des äußeren Gegenstandes nicht wie normal auf die Netzhaut fällt, sondern die Strahlen werden zu stark gebrochen und das Bild erscheint daher solchen Menschen unscharf und undeutlich. Um gut sehen zu können, müssen sie eine Brille tragen, die eine zu starke Brechung der Strahlen verhindert, sodaß das Bild nun an die richtige Stelle im Auge fällt und klar und deutlich gesehen werden kann.

Die Anlage zur Kurzsichtigkeit ist in der Regel vererbt, sie nimmt dann durch eine ungeeignete Haltung beim Lesen und Schreiben schon im Kindesalter zu. Mit der Kurzsichtigkeit ist häufig eine Schwachsichtigkeit verbunden, sodaß solche Menschen leicht ihre Augen überanstrengen. Auch schon aus diesem Grunde bringen sie oft ihre Arbeit zu nahe ans Auge heran. Der Abstand zwischen Gegenstand und Auge soll mindestens 35 cm betragen. Wenn man in dieser Entfernung nicht deutlich sieht, sollte man einen Augenarzt um Rat fragen.

Das Lesen und Arbeiten im Dämmerlicht oder bei schlechter Beleuchtung ist auch für normale Augen schädlich und kann auch das gesunde Auge allmählich in seiner Sehkraft beeinträchtigen. Ganz besonders gefährlich ist aber eine mangelnde Schonung der Augen bei schon von Hause aus geschwächtem Sehorgan.

Daß auch zu grelle Beleuchtung auf die Dauer schädlich für die Augen ist, wird wohl hinlänglich bekannt sein. Je weniger ein Mensch auf seine

Augen in jüngeren Jahren Rücksicht genommen hat, um so leichter wird sein Sehorgan bei zunehmendem Alter erkranken. Schwere Augenleiden, ja frühzeitige Erblindung stellen sich bei hochgradiger Kurzsichtigkeit bei zunehmendem Alter gelegentlich ein, wenn die Augen nicht genügend geschont wurden.

Auch die andern Sinnesorgane büßen oft im Alter an Aufnahmefähigkeit ein. Sehr viele ältere Leute hören weniger gut, da die Elastizität ihres Hörapparates abgenommen hat. Auch für Gerüche und Geschmack sind alte Leute oft kaum mehr empfänglich.

Ein auffälliges Zeichen für das Alterwerden eines Menschen ist das Grauwerden der Haare. Und doch kann dies dem eigentlichen Altern lange vorausgehen. Wir alle kennen Menschen, die graue, ja sogar schon weiße Haare in ziemlich frühen Jahren bekommen und doch noch jugendliche Formen und Farben sich bewahren. Das Grauwerden der Haare hängt vielfach mit erblichen Einflüssen zusammen. Auch manche krankhaften körperlichen Zustände befördern ein Ergrauen, ebenso beschleunigen es oft seelische Störungen. Ob die Möglichkeit besteht, daß ein Mensch plötzlich „über Nacht“ ergrauen kann, wie man manchmal sagen hört — oder noch häufiger in Romanen lesen kann —, wird von ärztlicher Seite aus Mangel an Beweisen bestritten.

Vielfach tritt mit zunehmendem Alter auch ein Haarausfall, wenigstens an einigen Teilen des Kopfes, auf. Die „Geheimratsecken“ und die Glazen machen manchen Leuten Kummer. Das männliche Geschlecht neigt stärker zum Haarausfall im Alter als das weibliche. Ob die Vubikopfmode daran etwas ändern wird, ist einstweilen noch nicht zu sagen.

Mit dem normalen Ergrauen der Haare beginnen auch die „Krähfüße“, die Falten im Gesicht sich zu mehren. Menschen mit lebhaftem Mienenspiel zeigen mehr und früher Falten im Gesicht als solche mit ruhiger, wenig bewegter Mimik.

Das Schlechtwerden und Ausfallen der Zähne hängt wenig mit dem Alter zusammen. Erbliche Einflüsse und mangelnde Pflege des Gebisses sind dabei von größerer Bedeutung.

Bekannt ist, daß man in höheren Jahren an Körperlänge einbüßt. Die Durchschnittsgröße des Mannes von 174 cm nimmt bis zum 70. Lebensjahr bis auf 161 cm ab. Schon Ende der fünfziger Jahre ist diese Verringerung äußerlich bemerkbar.

Das normale Steifwerden der Gelenke kann durch regelmäßig betriebene Leibesübungen lange Zeit hintangehalten werden.

Während die Frauen in den Wechseljahren meist an Gewicht zunehmen

und auch das männliche Geschlecht eine Zunahme der Leibesfülle in diesem Lebensalter zeigt, beginnt Ende des 5. Jahrzehnts sich meist eine Abnahme bemerkbar zu machen, die sich im Greisenalter bis zur Magerkeit steigern kann.

Das Zittern der Hände im Greisenalter hängt mit Alterserscheinungen des Nervenapparates zusammen.

Ebenso wie der äußere Mensch sich im Alter wandelt, ändert sich auch, beim einen merklicher, beim anderen weniger deutlich, das Seelenleben älterer Menschen. Man spricht im allgemeinen von der Milde und Abgeklärtheit des Alters, manche Menschen aber zeigen eher eine dauernde Verdrießlichkeit, Bitterkeit und Nörgelsucht, die für die Mitmenschen weniger angenehm ist. Im allgemeinen aber sind alte Leute weniger zu hitzigen Aufwallungen geneigt, sie nehmen alles ruhiger und besonnenfer auf, wozu ihnen nicht nur das gemäßigtere Temperament des Alters verhilft, sondern ebenso wohl die Erfahrungen, die sie im Laufe eines langen Lebens gemacht haben. Die Interessenrichtung alter Leute schränkt sich oft erheblich ein. Man rechnet mit einem gewissen Recht den Beginn des Alters bei einem Menschen von dem Zeitpunkt an, wo sich der geistige Blick nicht mehr in die Zukunft und auf das zu Vollbringende, sondern in die Vergangenheit und auf das Vollbrachte richtet.

Meist erinnern sich auch alte Leute viel besser der Ereignisse ihrer Jugend als späterer Begebenheiten, ein Zeichen dafür, daß die ersten Eindrücke des Lebens eine ganz andere Tiefe und Eindrucksfähigkeit besitzen als später hinzugekommene. Während das Gedächtnis sich häufig schon früh verschlechtert, bleibt die Urteilsfähigkeit und das Denkvermögen oft bis ins höchste Alter unvermindert erhalten. Wir wissen ja, daß manche unserer Künstler, Dichter und Denker Werke von bleibendem Wert noch im Alter geschaffen haben, doch sind die beste Zeit für solche Leistungen in der Regel die Jahre zwischen 30 und 40.

Die Gemütsverfassung im Alter hängt auch sehr wesentlich davon ab, ob jemand körperliche Beschwerden seines Alters verspürt oder nicht. Man sagt im allgemeinen: „Man ist so alt, wie man sich fühlt.“ So gibt es Siebzigjährige, die sich noch Leistungen zumuten, die andere Menschen in jüngeren Jahren nicht mehr vollbringen können, etwa große Bergtouren oder andere körperliche Anstrengungen.

Meist verdanken diese Menschen ihre Gesundheit und Frische ihrer von Haus aus ererbten guten Konstitution und einer richtigen Körperpflege, sodaß ihr Organismus nicht durch Krankheiten oder ungesundes Verhalten im Laufe des Lebens zu leiden hatte. Alle Abnützung hat daher einem solchen Körper nur wenig anhaben können.

Das männliche Geschlecht kommt im Durchschnitt nicht zu so hohem Alter wie das weibliche. Das liegt daran, daß die Männer zwischen 20 und 40 Jahren durch Berufskrankheiten, Unfälle usw. viel häufiger als Frauen dahingerafft werden. Bei den Frauen ist es allerdings das Fortpflanzungsgeschäft, das vielen von ihnen das Leben kostet. Ein Drittel aller Menschen stirbt bereits vor dem 20. Lebensjahr. Die Hälfte aller Menschen erreicht nicht das Alter von 40 Jahren und nur ein Fünftel der Menschen der Kulturländer erlebt das 70. Lebensjahr. Die durchschnittliche Lebensdauer des heutigen Menschen in Europa beträgt nur zwischen 35 und 40 Jahren; oder mit anderen Worten: mehr als die Hälfte aller Menschen in Europa werden nicht älter als 35 bis 40 Jahre. Das alte Bibelwort: „Unser Leben währet 70 Jahre und wenn es hoch kommt, so sind es 80 Jahre, und wenn es köstlich gewesen ist, so ist es Mühe und Arbeit gewesen“ stimmt also hinsichtlich der Jahre heute nicht mehr. Sein Sinn aber gilt heute noch wie vor 3000 Jahren.

Es ist sehr wohl möglich, daß es in der Vorzeit mehr Menschen gegeben hat, die ein hohes Greisenalter erreicht haben. Das Durchschnittsalter jener Menschen wird aber kaum höher als zu unserer Zeit gewesen sein, da auch viele Gefahren dem Menschen auf einer niederen Kulturstufe gedroht haben, die wir heute vermeiden und bekämpfen können. In unseren Tagen hat sich das Durchschnittsalter gerade z. B. bei uns in Deutschland erhöht. Grund dafür ist die Einschränkung der überaus hohen Säuglingssterblichkeit, die noch bis vor etwa zwei Jahrzehnten in Deutschland mehr als ein Fünftel aller Kinder im ersten Jahre dahinraffte, und die fortschreitende ärztliche Erkenntnis über das Wesen und die Behandlungsmöglichkeit einzelner Krankheiten. Endlich wirkt im selben Sinne eine zunehmende soziale Fürsorge — nicht nur als Säuglingsfürsorge —, die zwar in einem verarmten Lande nicht das leisten kann, was ihr eigentlich als Ziel vorschwebt, die aber doch, vor allem auch in der Bekämpfung der Ausbreitung von Epidemien, heutzutage hervorragendes leistet.

Wir möchten hier nur an die Tuberkulosefürsorge erinnern, die der Bekämpfung einer der verbreitetsten Volksseuchen dient. Ihr Hauptarbeitsgebiet ist neben der Gesundung der Kranken vor allem die Verhütung der Krankheit und ihrer Ausbreitung auf Gesunde. Um wirklich etwas zu erreichen, bedarf es vor allem einer Aufklärung aller Schichten unseres Volkes über die Fragen der Gesunderhaltung des Körpers und der Entstehung der Krankheiten. Aberglauben und falsche Anschauungen über die Pflege des Leibes und vor allem Unkenntnis auf diesem Gebiet sind noch sehr verbreitet.



Eine 78-Jährige

Die Mutter des Malers Hans Thoma, von ihm selbst gemalt

Zu wissen, wie wir uns gesund erhalten können, welche Schädlichkeiten zu vermeiden sind, was wir im Krankheitsfalle zu tun haben, ist das für uns nicht ebenso wichtig wie manches andere, das wir lernen?

## Wie erreicht man ein hohes Alter?

Es ist klar, daß Menschen, die in günstigen Verhältnissen leben, im allgemeinen eher Aussicht haben, alt zu werden, als solche, die unter schlechten Lebensverhältnissen sich durchschlagen müssen. Wir wissen aber auch, daß ein gewisses Maß von Abhärtung notwendig ist und daß Verweichlichung auf die Dauer ungünstig wirkt. Das enge Zusammenleben der Menschen in den Großstädten, das nervenaufregende Getriebe, die Jagd nach Geld und Gut auf der einen, nach Vergnügungen auf der anderen Seite, sind nicht dazu angetan, das Menschengeschlecht gesünder und lebensstüchtiger zu machen. Die Männerwelt erleidet nicht nur eine gesundheitliche Einbuße durch Berufskrankheiten, sondern auch durch andere Schädlichkeiten, denen sie sich aussetzt. Hier ist vor allem neben den Einwirkungen der Geschlechtskrankheiten der Alkohol und der Nikotin- genuß zu nennen.

Wenn der Frauenkörper von diesen Giftwirkungen getroffen wird, so sind sie — infolge der im allgemeinen zarteren Organisation — natürlich noch viel verhängnisvoller.

Daß die inneren Drüsen, deren Säften im normalen Ablauf aller Lebenserscheinungen eine besonders wichtige Rolle in unserem Körper zukommt, auch im Alter eine Veränderung erleiden, liegt auf der Hand. Wir haben eine Drüse in unserem Körper, die Thymusdrüse (die man beim Kalb das Bries nennt), die überhaupt nur bis zur Pubertät im menschlichen Körper arbeitet und sich schon im Kindesalter langsam zurückbildet. Andere Drüsen, nämlich die Geschlechtsdrüsen, beginnen erst in jener Zeit ihre volle Tätigkeit. Das Fehlen einer Drüse im menschlichen Körper oder Krankheitsercheinungen an einer Drüse können zu schweren Schädigungen führen. Eine fehlende Schilddrüse z. B. macht das Kind zeitlebens zum Idioten, wenn wir ihm nicht Schilddrüsensubstanz künstlich zuführen, und eine krankhafte Funktion der Schilddrüse führt zu der bekannten Basedow-Erkrankung, die ein langdauerndes unangenehmes Leiden bedeutet.

Man hat sich in neuester Zeit damit beschäftigt, ob man nicht gewisse Alterserscheinungen der Menschen dadurch hinauschieben könne, daß man die Tätigkeit der Geschlechtsdrüsen neu belebt. Die sogenannten Verjüngungsversuche verschiedener Gelehrten sind eine Zeitlang viel auch in Tagesblättern besprochen worden.

Einstweilen sind die Versprechungen und Hoffnungen, die an solche Eingriffe geknüpft wurden, noch mit viel Zweifel aufzunehmen. Sie haben bisher mehr wissenschaftliches als praktisches Interesse. Die Natur läßt sich nicht so leicht ins Handwerk pfuschen.

Haben wir aber die Frage zu beantworten: Warum altert der Eine früher, der Andere später?, so werden wir etwa folgende Antwort zu geben haben:

In erster Linie sind erbliche Einflüsse dafür maßgebend. Es gibt Familien, in denen ein hohes Alter häufig vorkommt, das sind Familien, in denen eine gesunde Konstitution vererbt wird, eine gewisse Zähigkeit und Unbeeinflussbarkeit gegenüber den Schäden der Umwelt.

Zu dieser von Haus aus ererbten günstigen Konstitution muß nun noch mancherlei hinzukommen, um dem Einzelmenschen ein längeres Leben zu ermöglichen: Das Fehlen schwerer Erkrankungen, die eine dauernde Organstörung verursachen könnten, eine gesunde Lebensweise, die sich von allen Uebertreibungen fernhält, ferner, und nicht zuletzt, ein gemäßigtes Temperament, das Freuden und Kümernissen des Lebens gegenüber eine gewisse Kühle und Gelassenheit bewahrt.

Wenn die Umstände sich glücklich zusammenfügen, so werden solche Menschen ein über den Durchschnitt hohes Alter erreichen können. Was die gesunde Konstitution anbelangt, so besagt es oft nicht allzuviel, wenn die Menschen in ihrer ersten Kindheit schwächlich und zart waren. Die Hauptsache ist, daß sie im Pubertätsalter ihre Altersgenossen einholen. In dieser Zeit sehen wir oft, daß manche Kinder sich prachtwoll entwickeln und aus einem vorher schwächlichen ein kräftiger, gesunder Mensch wird. Damit hat sich die gesunde Konstitution, die diesen Menschen angeboren war, durchgesetzt, und gefördert durch eine zweckmäßige Pflege hat er die Schwäche der ersten Jugendjahre überwunden.

Auch weiterhin bedeutet nun die gesunde Lebensweise sehr viel für die Erhaltung der Gesundheit. Mit bestem Willen sind aber oft Schädlichkeiten, wie sie z. B. der Beruf mit sich bringt, nicht immer zu vermeiden. Doch kann jeder einzelne Mensch viel dazu tun, sich seine Gesundheit zu erhalten, da es, wie wir gesehen haben, auch vermeidbare Schädlichkeiten gibt, die zur frühzeitigen Abnützung der Organe führen können.

Wer ein hohes Alter erreichen will, muß mäßig leben, mäßig sein in Freude und Genuß, wie mäßig in Schmerz und Trauer.

Der Spruch von Herder, den wir zu Beginn dieses Heftes gesetzt haben, faßt das Rezept zur Gewinnung eines hohen Alters in wenige Worte zusammen.



## Krankheiten des Alters und ihre Verhütung.

Das höhere Alter und die in diesen Jahren beginnende Abnützung der Kräfte und der Leistungsfähigkeit der Organe bringen naturgemäß auch manche Krankheiten mit sich, die für diese Epoche des menschlichen Lebens charakteristisch sind.

Die auch im Volke bekannteste Krankheit des Alters ist die Arterienverkalkung oder Arteriosklerose.

Wenn wir unseren Körper mit einer Maschine verglichen haben, so dürfen wir unser Herz als Motor dieser Maschine bezeichnen, und zwar ist es ein Motor, der Tag und Nacht arbeitet und keinen Moment stille stehen darf. Dieser Motor, das Herz, pumpt andauernd das Blut, den Lebenssaft, in unseren Körper hinein, die Röhren, in denen das Blut fließt, sind unsere Blutgefäße. Sind diese Röhren, wie in unserer Jugend, elastisch, so ist die Arbeit, die das Herz zu leisten hat, weniger groß als im späteren Leben, wenn diese Röhren anfangen — beim einen früher, beim anderen später — an Elastizität einzubüßen und starrer zu werden. Dann muß das Herz stärker arbeiten, um den größeren Druck, den dieses unbeweglichere Röhrensystem ihm entgegensetzt, zu überwinden. Auf die Dauer wird das Herz diese vermehrte Arbeit weniger gut leisten können und damit stellen sich allerhand Beschwerden ein. Strömt das Blut weniger kräftig durch unseren Körper, so macht sich dies als Müdigkeit und Mattigkeit bemerkbar, eine schlechte Durchblutung des Gehirns bewirkt abnehmende geistige Frische und Neigung zu Ohrensausen und Schwindel; Stauungserscheinungen vor allem im Unterleib und in den Beinen erzeugen manchmal Wasseransammlungen in den Geweben usw. Es soll hier nicht das ganze Heer dieser Zustände aufgezählt werden.

Die Arterienverkalkung ist also eine charakteristische Abnützungserscheinung. Der Kalk, der sich an den Wänden der Blutgefäße ausscheidet und festsetzt und ihre Starrheit und Anelastizität in erster Linie bewirkt, stammt aus Produkten unseres Stoffwechsels, die sich hier niederschlagen. Bei manchen Menschen tritt dieser Prozeß schon im 3. und 4. Lebensjahrzehnt ein. Menschen, in deren Körper eines der vorerwähnten Gifte eingedrungen ist, neigen eher zu dieser Krankheit, weil diese Gifte eine

Entzündung der Gefäßwände bewirken und weil sich auf diesen entzündeten Teilen leichter jene Stoffwechselprodukte absetzen als auf glatten Wandungen der Blutgefäße. Diese Gifte sind der Alkohol, das Nikotin und die Giftstoffe jener Krankheitskeime, die die Geschlechtskrankheiten hervorrufen. Bis zu einem gewissen Grade sind die Menschen also selbst daran schuld, wenn sie früh und schwer an jener ihr Leben stark beeinträchtigenden Krankheit leiden.

Aber nicht nur diese Giftstoffe, sondern auch jedes Uebermaß von Erregung, von Sorge und Angst hinterläßt an den Blutgefäßen seinen Schaden. In diesen Fällen sind es nervöse Einflüsse, die auf diese Teile ungünstig einwirken und eine frühzeitige Abnutzung bedingen. Wie schwer übermäßige körperliche Arbeit, verbunden mit einer geringen Körperpflege, auf den Organismus bei der Frau einwirkt, beobachten wir häufig bei unserer Landbevölkerung. Mangelnde Pflege und Ruhe und gewohnheitsmäßig sehr starke körperliche Leistungen tun oft dem gefälligen Aussehen der Frauen in höheren Jahren Abbruch, sie führen aber auch leicht zu vorzeitigen Abnutzungsercheinungen an Herz und Gefäßen, sodaß solche Menschen oft viel älter aussehen, als sie tatsächlich sind.

Die Arterienverkalkung ist auch häufig die Ursache eines schnellen Todes oder schweren Siechtums, wenn sich ein Herzschlag oder ein Schlaganfall einstellt, dadurch daß ein Teilchen von dem an der Wand eines Blutgefäßes niedergeschlagenen Kalk durch die Blutbewegung losgelöst, mit dem Blut fortgeschwemmt wird und in ein wichtiges Organ, etwa das Herz oder das Gehirn gelangt, wo es die Blutbahn verlegen und verstopfen kann. Wir hören gelegentlich, daß ein Mensch ganz plötzlich, etwa bei einer größeren Anstrengung, zusammenstürzt und der Tod augenblicklich eintritt. Manchmal wird aber nur ein Gehirnteil auf diese Weise von der Blutzufuhr abgeschnitten. Der Betreffende bleibt leben, aber er hat eine Lähmung davon getragen. Nicht selten kann eine Lähmung durch einen Schlaganfall sich ganz oder doch fast ganz wieder zurückbilden, dann, wenn etwa das Blutgefäß wieder für das Blut wegsam geworden ist.

Das Welkwerden und die Faltenbildung der Haut haben wir schon in einem früheren Kapitel erwähnt. Falten machen vor allem im Gesicht ihren Trägern und besonders den Trägerinnen viel Kummer. Daher seien auch hier ein paar Worte über diese Alterserscheinung, die wir freilich nicht als Krankheit bezeichnen können, eingefügt. Massage des Gesichts, heiße Gesichtsbäder und elektrische Behandlung dienen der Anregung des Stoffwechsels und können eine bessere Durchblutung der Gesichtshaut bewirken und damit auch das Welk- und Schlaffaussehen bis zu einem gewissen Grade bessern.



Phot. C. Schneider, Berlin

Jugend und Alter verstehen sich gut

k

In höherem Alter oder bei stärkerer Faltenbildung genügen aber diese Maßnahmen nicht. Man hat daher chirurgische Eingriffe ausgedacht: Raffungen der Haut, Herausschneiden ganzer Bezirke und Anspannen der Haut, wodurch eine Straffung tatsächlich erreicht wird. Die notwendigen Schnitte müssen so geschickt angelegt werden, daß man sie nicht oder kaum sieht; so z. B. zwischen die Haare verlegt werden, um die Falten der Stirne auszugleichen. Für Menschen, die von Berufs wegen möglichst jung aussehen müssen, insbesondere Schauspieler und Schauspielerinnen, Tänzerinnen u. a., kann in der Tat die Möglichkeit, sich in dieser Weise „verjüngen“ zu lassen, wertvoll sein. Immerhin sind solche Operationen stets mit einem gewissen Wagnis verbunden; außerdem können die Narben und Verziehungen späterhin Unbequemlichkeiten, wenn nicht Schmerzen, verursachen.

Eine zeitlang spritzte man Paraffin unter die Haut, um auf diese Weise die welken, schlaffen Gewebe wieder zu spannen. Von dieser Methode ist man heute abgekommen, weil sie wenig gute Ergebnisse erzielt hat und Beschwerden sogar recht ernster Art danach nicht ganz selten auftraten.

Durch Blutstocungen, besonders in den Beinen, kann es, vor allem bei Frauen, leicht zu Krampfadern und im Anschluß daran zu Schwellungen kommen, an die sich Entzündungen anschließen. Beinleiden manigfaltiger Art können auf diese Weise entstehen. Sie verlangen eine sehr aufmerksame Pflege, bei der man sich großer Sauberkeit zu befleißigen hat, da sonst schwere Störungen, vor allem die Wundrose, hinzutreten können. Man verwende nur Salben und Medikamente, die vom Arzt empfohlen werden, und nehme als Verbandzeug stets keimfreies Material.

Die Knochen nehmen am Prozeß des Alterns ebenfalls teil. Die Elastizität des Knochens geht verloren; er wird brüchiger, leichter und daher weniger widerstandsfähig gegen Stoß und Schlag. Die Gewichtsabnahme der älteren Personen ist zu einem Teil durch das Leichterwerden ihrer Knochen verursacht. Die Knochen der Beine, besonders des Oberschenkels, der die Last des übrigen Körpers tragen muß, werden am häufigsten bei dieser zunehmenden Brüchigkeit des Knochengewebes versagen. Knochenbrüche alter Leute nach einem geringen Fall, ja manchmal nur nach einem falschen Tritt kommen gar nicht selten vor. Wir werden noch an anderer Stelle davon zu sprechen haben.

Eine weitere Alterserscheinung zeigt sich in Veränderungen in unseren Gelenken. Durch Ablagerungen von Stoffwechselprodukten entstehen Reibungen der in unseren Gelenken vereinigten Knochenenden. Eine dieser chronischen Erkrankungen ist die Gicht, bei der es sich um Harnsäureausscheidungen handelt. Auch hierbei spielt die Erblichkeit eine große Rolle. Es gibt Familien, in denen

sehr viele Personen in verhältnismäßig frühem Alter zu solchen Beschwerden neigen. Wenn dies der Fall ist, sollte alles getan werden, um einem Auftreten dieses recht oft schmerzhaften und unangenehmen Leidens vorzubeugen. Bei der Gicht ist eine üppige Ernährung mit viel Fleisch und Eiern ungeeignet, weil daraus viel Harnsäure im Körper entsteht. Hier ist vor allem viel Gemüse und Obst in der Nahrung am Platze. Im Krieg und in der Nachkriegszeit, wo wir ungewollt unsere Ernährung stark einschränken mußten, vor allem eine wenig eiweißreiche Kost genießen konnten, haben die Ärzte die Erfahrung gemacht, daß diese Krankheiten seltener geworden sind.

Bei manchen Gelenkerkrankungen spielt weniger die Ablagerung von Stoffwechselprodukten eine Rolle, sondern es handelt sich mehr um Entzündungen der Gelenke, bedingt durch häufige Erkältungen. Der Rheumatismus plagt die älteren Leute nicht nur als Gelenkrheumatismus, sondern auch als Muskelrheumatismus. Vor allem in den Uebergangsmonaten vom Winter zum Frühling und vom Herbst zum Winter pflegen sich solche Beschwerden bei manchen Menschen fast regelmäßig einzustellen.

Eine weitere Erscheinung des Alters sind bei vielen Leuten gewisse Nervenschmerzen an bestimmten Körperstellen, wie z. B. Schmerzen des Ischiasserven, der vom Gefäß hinten am Oberschenkel herabzieht. Diese Ischiassbeschwerden, die allerdings auch häufig schon bei jüngeren Menschen auftreten, können sehr schmerzhaft sein.

In diesen Fällen ist eine mäßige Lebensweise, Vermeidung der vorerwähnten Schädlichkeiten Grundbedingung zur Heilung, daneben Ruhe und Anwendung von Wärme in verschiedener Weise. Am besten ist es, sich zeitig zum Arzt zu begeben. Wenn erst die Krankheit längere Zeit unbehandelt bestanden hat, ist es schwerer, gegen sie gründlich und mit Erfolg vorzugehen.

Eine Stoffwechselkrankheit, die sich nicht ganz selten in höherem Alter einstellt, ist der Diabetes oder die Zuckerharnruhr. Darunter ist eine Ausscheidung von Zucker im Harn zu verstehen, hervorgerufen durch die Unfähigkeit des Körpers, den durch die Nahrung in den Organismus gelangten Zucker zu verarbeiten.

Der Zucker und gewisse Abbauprodukte des Zuckers treten nicht nur im Harn aus dem Körper wieder heraus, das würde keine besondere Schädigung bedenten, sondern sie treten auch ins Blut und dadurch in die Gewebe des Körpers über. Dies aber schädigt die einzelnen Organe mehr oder minder. Der Zuckerfranke muß sich vom Arzt genaue Vorschriften über sein Verhalten, vor allem über seine Kost geben lassen und diese Vor-

k

schriften sehr gewissenhaft befolgen. Die Krankheit ist nicht leicht zu nehmen. In den letzten Jahren hat man gelernt, das Leben der an schwerer Zuckerkrankheit leidenden Menschen durch die Insulinbehandlung, von der viel in Zeitschriften und Tagesblättern zu lesen war, ganz wesentlich zu verlängern. Die medizinische Wissenschaft hat gerade auf dem Gebiet der Stoffwechselerkrankungen, die vorwiegend Leiden älterer Menschen sind, in den letzten Jahrzehnten große Fortschritte gemacht. Das mahnt aber, in diesen Jahren sich mit solchen Beschwerden an die Sachverständigen, die Ärzte, zu wenden und nicht an Unberufene, die eine gründliche Kenntnis der Lebensvorgänge von dem komplizierten Apparat des menschlichen Körpers nicht besitzen.

Eine andere Alterserscheinung, die nicht ganz selten vorkommt, ist der Altersstar. Das ist ein Trübwerden eines jener lichtdurchlässigen und lichtbrechenden Teile im Auge, der Linse. Hier kommt schließlich nur eine Herausnahme der trüben, geschrumpften Linse und die Verwendung einer Brille in Betracht, die wieder zum deutlichen Sehen verhilft. Der Augenarzt muß entscheiden, wann der Star „reif“ geworden ist, d. h. wann der Zeitpunkt gekommen ist, in dem er die veränderte Linse am besten entfernen kann.

Ähnlich wie das Herz nie rastend das ganze Leben hindurch arbeitet, ist auch ein anderes Organ pausenlos bis an unser Lebensende tätig — die Lunge. Der Erwachsene hat etwa 70 bis 80 Pulschläge in der Minute und macht in derselben Zeit etwa 16 Atemzüge. Zu welchen Zahlen, wollten wir sie ausrechnen, würden wir kommen für eine Lebenszeit von 70 Jahren!

Auch die Lunge büßt mit zunehmendem Alter an Elastizität und Spannkraft ein. Wir müssen uns vorstellen, daß die feinen Lungenbläschen, in die die eingeatmete Luft gelangt, allmählich ausgedehnt werden und daß ebenso die feinen Kanälchen, durch die die Luft strömt, bis sie zu diesen Bläschen gelangt, sich allmählich weiten und dadurch die Schleimhaut, die sie auskleidet, ebenfalls geschädigt wird. Wir nennen diesen Zustand Lungen<sup>e</sup>erweiterung, an der sehr viele alte Leute leiden, ganz besonders solche, die ihre Lunge jahrelang stark angestrengt haben, sei es, daß sie viel an Husten und Katarrhen gelitten haben, sei es, daß ihre Beschäftigung in schlechter Luft Anlaß zur Schädigung der Atmungsorgane gegeben hatte. In manchen gewerblichen Betrieben, wo viel feiner Staub in der Luft vorhanden ist, wie z. B. bei Bäckern und in Mehlhandlungen oder bei Steinhauern treten solche Krankheiten schon vor dem Alter auf. Leute, die viel rauchen, schädigen ihre Atmungswege

ebenfalls und bekommen leicht frühzeitig Beschwerden. Sie alle leiden dann an viel Husten und Schleimbildung, dadurch kann besonders die Nachtruhe erheblich gestört werden.

Auch unsere Verdauungsorgane sind, wenigstens am Tage, in dauernder Tätigkeit, um die Nahrung zu verarbeiten und die unverdaulichen Schlacken zu beseitigen. Die Nachtruhe ist für diese Organe notwendig, um sich von der gesteigerten Tätigkeit am Tage zu erholen. Es kann nicht wundernehmen, daß alle mit der Verdauungstätigkeit und Absonderung beschäftigten Organe unseres Körpers, so vor allem Magen und Darm, ebenfalls allmählich Abnutzungerscheinungen zeigen. Kleine Fehler in der Diät, z. B. eine schwerverdauliche Speise, die der Jüngling ohne viel Beschwerden zu sich nehmen darf, erzeugen beim Greis oft unangenehme Folgen.

Obst- und Gemüsenahrung ist meist gut bekömmlich, die eiweißhaltige Nahrung wie Fleisch und Eier sollte zurücktreten, wie wir schon oben bemerkten. Je weniger ein Mensch früher auf seine Verdauungstätigkeit Rücksicht genommen hat, desto häufiger stellen sich im zunehmenden Alter Beschwerden ein.

Solche mangelnde Rücksichtnahme besteht z. B. darin, daß wir in der Regel viel zu viel essen und dadurch unserem Magen und Darm eine viel zu große und schwierige Verdauungstätigkeit zumuten. Auch das zu hastige Essen, das Verschlucken zu großer Bissen gehört zu diesen Schädigungen, die sich mit der Zeit rächen. Manche Leute essen auch zuviel schwerverdauliche Dinge, die zwar gut schmecken, deren Bewältigung aber ebenfalls eine sehr große Anstrengung für unseren Verdauungsapparat bedeutet. Dahin gehören z. B. viele Konditorwaren, sowie Majonaisen und fette Speisen aller Art, die man als Delikatessen auf den Tisch bringt. Das unregelmäßige Essen und das Naschen zwischen den Essenszeiten, das wir schon für das Kind zu vermeiden empfohlen, ist auch für den Erwachsenen höchst ungesund.

Der Instinkt führt auf diesem Gebiet manche Menschen in die Irre. An sich soll der Appetit die Nahrungsaufnahme regeln. Wenn aber, wie es ein französisches Sprichwort sagt, „der Appetit mit dem Essen kommt“, so kann des Guten zuviel getan werden zum Schaden der Gesundheit. Ganz ähnlich geht es auch mit dem Trinken. Abgesehen von der Schädigung durch zuviel Alkohol kann auch eine zu große Flüssigkeitsaufnahme auf die Dauer dadurch schädlich sein, daß der Magen sich zu sehr dehnt und die Nieren, die diese Flüssigkeitsmengen verarbeiten sollen, allzu stark belastet werden.

Es gibt Menschen, die alle solche Lebensgewohnheiten ohne Schädigung vertragen, sie sind aber kein Beweis dafür, daß nicht bei den Meisten mit der Zeit Störungen eintreten, die die Gesundheit der höheren Lebensjahre beeinträchtigen und das Leben abkürzen.

Wir werden über diese Frage in einem späteren, die Ernährung behandelnden Hefte noch eingehender zu sprechen haben.

Vor allem wird im Alter über die Darmträgheit geklagt. Die Speisen verweilen länger in den einzelnen Abschnitten des Verdauungskanales und damit entsteht eine Stuhlträgheit, die zu erheblicher Verstopfung mit allen ihren unangenehmen Begleiterscheinungen führt. Besonders das weibliche Geschlecht hat damit zu kämpfen. Hier hilft eine geeignete Kost und eine richtige Lebensweise oft außerordentlich viel. Manchmal freilich sind Abführmittel unerlässlich. Doch sollte man nicht wahllos dazu greifen, ohne den Arzt zu fragen. Viele dieser Abführmittel reizen die Darmschleimhaut erheblich und längere Verwendung kann unter Umständen schädlich für den Körper sein. Gelegentlich werden auch ärztlicherseits Trinksuren mit abführendem Wasser, z. B. dem Karlsbader Wasser, mit Erfolg verordnet.

Im Anschluß an die Stuhlträgheit entstehen gar nicht selten schon bei jüngeren Leuten Stauungserscheinungen der Blutgefäße am Darmende, die sogenannten Hämorrhoiden. Sie können bei hartem Stuhlgang sehr heftige Beschwerden verursachen, auch gelegentlich zu mehr oder weniger starken Blutungen Veranlassung geben. In hartnäckigen Fällen ist eine Operation oft die beste Hilfe. Vor allem ist größte Reinlichkeit dringend notwendig, damit sich diese Teile nicht entzünden. Als Klosettpapier sollte in solchen Fällen keinesfalls bedrucktes Papier Verwendung finden, sondern weiches, sauberes Papier, noch besser Watte oder Zellstoff.

Leber und Nieren nehmen an den Alterserscheinungen ebenfalls teil. Beide Organe erkranken häufig frühzeitig bei Menschen, die dauernd viel Alkohol zu sich genommen haben. Die Bildung der Galle in der Leber wird im höheren Alter oft beeinträchtigt. Gallensteine bilden ein schmerzhaftes, ja oft gefährliches Leiden älterer Personen.

Die Niere zeigt leicht Krankheitsercheinungen, wenn die betreffenden Personen häufig Gelenkentzündungen durchgemacht haben. Oft sind Schrumpfungen der Nieren die Ursache eines gesteigerten Blutdruckes, der zu Schwindel und Kopfschmerzen Veranlassung gibt und, wenn nicht rechtzeitig dagegen eingeschritten wird, zu einem Schlaganfall führen kann.



Phot. Atlantic, Berlin

Sport erhält jung  
Ein 60jähriger Tennisspieler

## Pflege im Alter und der Umgang mit alten Leuten.

Alte Menschen vermögen in der Regel weniger gut und lange zu schlafen als junge. Sie sind zwar oft abends sehr müde, sie können aber nicht viele Stunden hintereinander schlafen und so wachen sie schon vor Tagesanbruch auf.

Nach dem Essen verlangen aber die meisten älteren Leute nach einem Ruhestündchen. Man gebe ihnen daher, wenn möglich, ein ruhiges, von Geräusch und Kinderlärm möglichst entferntes Zimmer, wo sie etwas abseits vom Betrieb des Alltagsdaseins der übrigen Familienmitglieder beschaulich leben können.

Aufregungen sind alten Leuten möglichst fern zu halten, da Gemüts-erregung möglicherweise Störungen des Herzens und Blutandrang nach dem Kopf verursachen, was im höheren Alter lebensbedrohende Folgen nach sich ziehen könnte.

Wer in der Jugend seinen Körper durch Wasserbehandlung abgehärtet und gestählt hat, kann dies auch im höheren Alter fortsetzen, vorausgesetzt, daß ihm diese Behandlung weiter wohltut. Dagegen scheint es weniger geraten, mit solchen Methoden erst im höheren Alter anzufangen.

Auch die leichtere Anfälligkeit in höherem Alter für Erkältungen der Atnungswege, für Gelenk- und Muskelbeschwerden sollte bedacht und Durchnässungen und Abkühlungen möglichst vermieden werden.

Vor allem sind alte Leute vor großen Körperanstrengungen zu bewahren. Heben schwerer Gegenstände, ja das Bücken kann schon durch Blutandrang nach dem Kopf gefährlich werden, desgleichen wirkt das Pressen bei Verstopfung sehr ungünstig.

Die größere Brüchigkeit der Knochen bei älteren Leuten haben wir schon erwähnt. Das unsichere Gehen alter Leute verbunden mit der Abnahme der Sehkraft läßt es begreiflich erscheinen, wenn man so häufig von Knochenbrüchen bei alten Menschen hört. Wer in der Jugend und auch noch im späteren Alter viel geturnt und sich körperlich betätigt hat, wird eine größere körperliche Gewandtheit auch noch im Alter bewahren und von solchen Unglücksfällen eher verschont bleiben. Denn ein Knochenbruch kann für den Gealterten

ein höchst unglückliches, den Rest des Lebens stark beeinträchtigendes Ereignis sein. Die sehr viel schlechtere Heilungsfähigkeit in dieser Lebensperiode kann ihn womöglich für lange Zeit zur Hilflosigkeit verurteilen. Schon die lange Bettruhe ist für alte Leute wenig beförmlich. Der schlechtere Blutumlauf und die viel weniger ausgiebige Durchlüftung der Lunge beim Liegen kann Anlaß zu schwerwiegenden Stauungserscheinungen werden. Aus allen diesen Gründen sollen alte Leute beim Gehen zu Hause und auf der Straße vorsichtig sein. Junge Leute aber seien älteren behilflich, man vermeide, an sie zu stoßen und sie zu erschrecken. Auch bedenke man, daß achtlos weggeworfene Bananen- und Apfelsinenschalen, Kirschkerne usw. für jedermann, ganz besonders aber für alte Menschen als Ursache für ein Ausgleiten gefährlich werden können.

Wer für alte Leute zu sorgen hat, sollte den Speisezettel nach ihren Bedürfnissen einrichten. Schwere Kost und blähende Speisen, z. B. Kohl oder fettgebäckene Gerichte werden besser vermieden. Meist, wenn auch nicht immer, wissen die alten Leute selbst ganz gut, was ihnen beförmlich ist und was nicht, danach sollte man sich etwas richten.

Viele Leute sind im Alter recht wärmebedürftig. Die schlechtere Blutverteilung in ihrem Körper und auch die verminderte Bewegung macht dies leicht verständlich. Man Sorge für ein warmes Zimmer, für warme Kleider, besonders Schuhe, für einen bequemen Lehnstuhl und ein warmes, behagliches Bett. Wenn möglich, achte man darauf, daß eine gute Beleuchtung beim Liegen im Bett vorhanden ist, sodaß sie sich dort beschäftigen und lesen können. Wo das Lesen schwer fällt, ist manchmal das Vorlesen alten Leuten sehr erwünscht, vorausgesetzt, daß sie noch gut hören.

Man sollte die Gewohnheiten alter Leute achten und womöglich nicht ändern. Wenn jemand Zeit seines Lebens geraucht hat, kommt es ihm hart an, sein Pfeifchen oder die Zigarre plötzlich entbehren zu müssen, wenn der Arzt es verlangt. Das Gleiche gilt für das geliebte Glas Bier oder Wein. Am besten ist es, man hält sich in der Jugend frei von solchen Gewohnheiten, dann ist man auch im Alter ihr Sklave nicht. Wo nicht eine dringende ärztliche Notwendigkeit besteht, Nikotin oder Alkohol zu meiden, wird der Arzt in der Regel bei alten Patienten, die daran gewöhnt sind, nicht allzu streng in seiner Forderung sein, diese Genußmittel fernzuhalten. Er wird aber möglicherweise darauf dringen, daß die Menge eingeschränkt und die Qualität leichter genommen wird. Dies wird er auch häufig für den Kaffee- und Teegenuß älterer Herrschaften empfehlen.

Man vermeide es auch, wenn irgend möglich, alte Leute aus der

ihnen lieb gewordenen Umgebung und aus ihren gewohnten Verhältnissen herauszunehmen. Körper und Geist haben sich einer bestimmten Lebensführung angepaßt und es kann eine schwere Schädigung bedeuten, wenn man diese ändert. Wie häufig können wir z. B. folgende Erfahrung machen: Ein Mann, vielleicht ein Beamter, war noch ganz frisch und leistungsfähig, nun wird er pensioniert und auf einmal verliert er die frühere Frische, er sehnt sich nach seiner gewohnten Beschäftigung zurück und kann sich nicht an die neue Lebensweise, an das Nichtstun, gewöhnen. Man muß solche Eigentümlichkeiten alternder Menschen kennen und berücksichtigen, um ihnen nicht ungewollt — vielleicht in bester Absicht — mehr zu schaden als zu nützen.

Nie aber verliere man die Geduld mit alten Menschen. Sie sind vielleicht ein bißchen umständlich geworden; da heißt es, freundlich Zeit für sie haben. Ein wenig Güte tut jedem wohl und mildert vieles, was sonst schwerer zu ertragen wäre. Darum auch sei keine Gelegenheit versäumt, alten Menschen eine Freude zu machen. Es braucht oft so wenig dazu. Ein geduldiges Zuhören, wenn sie aus ihren Erinnerungen erzählen möchten, eine kleine Aufmerksamkeit oder Rücksicht auf besondere Wünsche und Bedürfnisse, auch einmal ein freundlicher Blumenruß. Solche kleinen Dinge schaffen eine wohltuende Wärme im Zusammenleben der Familie, schaffen Freude. Und welch gutes Beispiel ist es für die heranwachsende Jugend, wenn sie sieht, daß Vater und Mutter ganz selbstverständlich Rücksicht üben auf alte Menschen.

In der heutigen Zeit der Wohnungsnot ist es vielfach üblich, daß jung verheiratete Leute bei ihren Eltern wohnen bleiben. Ein solches Zusammenwohnen führt häufig zu allerhand Mißständen und Streitigkeiten zwischen den Alten und den Jungen. Während die Männer auf Arbeit oder ins Geschäft gehen, bleiben die Frauen zu Hause, und hier kommt es nun leicht zwischen Tochter und Mutter, noch leichter zwischen Schwiegertochter und Schwiegermutter zu Unstimmigkeiten. Die jungen Menschen wollen sich nichts von den älteren sagen lassen, sie wollen ihre Erfahrungen selbst sammeln und sich nicht gängeln lassen. Die Alten wollen in bester Absicht helfen, sie vergessen aber mit dem Selbstständigkeitsdrang der Jugend zu rechnen. Auch haben sich tatsächlich die Verhältnisse vielfach heute im Leben geändert, andere Sitten und Gebräuche — vielleicht nicht immer bessere — haben sich eingebürgert, die der älteren Generation fremd vorkommen und die der Jugend schon geläufig geworden sind.

Vor allem in der Kindererziehung mag sich oft die junge Frau nicht zu viel hereinreden lassen. Hier sollte auf beiden Seiten Verständnis geübt werden. Die Alten sollten sich möglichst zurückhalten und bedenken,

daß auch sie einst in diesem Alter gern selbständig sein wollten und daß die Fehler, die gemacht werden, meist nicht so schlimm sind, um darüber sich allzusehr zu entrüsten. Scheint aber doch einmal ein Rat oder eine Mahnung unbedingt am Platze, so wähle man die Zeit dafür weise. Es lassen sich Augenblicke finden, wo ein guter, liebevoller Rat auch gern angenommen wird.

Umgekehrt müssen auch die Jungen die Alten verstehen. Sie wollen mit ihrer Lebenserfahrung der jungen Generation von Nutzen sein. Es ist auch begreiflich, daß die Schwiegertochter in das Hauswesen eine neue Note hineinbringt, die der älteren Hausfrau nicht immer paßt, auch kann dieser die größere Unruhe begreiflicherweise sehr lästig sein. Da muß sich die Junge der Älteren anzugleichen suchen, denn sie als die Jüngere vermag dies viel leichter und es kommt ihr als der Jüngeren auch eher zu. Der gute Wille und ein stets freundliches Gesicht besiegt auch eine verdrießliche Laune und wirkt gerade auf alte Leute erfrischend und angenehm. Kleine Dienste, die ein junger Mensch leicht erfüllen kann, sollten unaufgefordert bereitwillig und freundlich geleistet werden. So wird ein Geist des Vertrauens und der Behaglichkeit allmählich geschaffen, so daß sich die beiden Familien wohlfühlen können. Niemals poche die Junge auf ihr gutes Recht, das führt nur zur Erbitterung. Gewiß ist die Situation oft schwierig, vor allem dort, wo die beiden Charaktere stark auseinanderstreben, aber niemals vergesse die jüngere Frau, daß es im wesentlichen an ihr liegt, ob Ruhe und Frieden im Beieinanderleben gewahrt werden können.

Das Wort: „Was Du nicht willst, daß man Dir tu', das füg' auch keinem andern zu“, sollte beide leiten. Vor allem sollte auch die Junge daran denken, daß es ihr in einigen Jahrzehnten vielleicht ähnlich gehen könnte, und sie überlege, was sie unter solchen Umständen verlangen und erwarten würde.

Gerade in der heutigen schnellebigen Zeit, in der sich jeder nach Möglichkeit ein Plätzchen an der Sonne zu erobern sucht, vergessen so viele die gebührende Rücksichtnahme auf die weniger Leistungsfähigen, die Gebrechlichen und Alten.

Rücksichtnahme gegen das Alter aber ist ein wichtiges Moment der Erziehung. Wer von Jugend auf diese Rücksicht geübt hat, dem wird sie zur zweiten Natur. Wie häufig können wir die Beobachtung etwa auf der Straße, in der Straßen- oder Eisenbahn machen, daß unsere Jugend nicht in diesem Geist handelt, daran ist aber vielfach die mangelnde Erziehung schuld.

## Das Altersheim.

In unserer Zeit der Wohnungsnot und mancher wirtschaftlicher Schwierigkeiten hat sich die Sitte vielfach eingebürgert, daß ältere Leute, auch aus sogenannten besseren Kreisen, in ein Altersversorgungsheim eintreten. Diese Altersheime bedeuten in der Tat für viele Menschen eine große Wohltat leiblicher und seelischer Art.

Manchesmal ist auch bei gutem Willen das Zusammenwohnen mit der jüngeren Familie für beide Teile nicht das Richtige. Die alten Leute finden dort nicht die genügende Ruhe und Pflege und fühlen sich bei Kinderlärm und neben den jüngeren im vollen Leben Stehenden zurückgesetzt.

Ein Altersheim bietet alten Leuten je nach ihrer pekuniären Leistungsfähigkeit gesunde und gute Wohnräume, ein bis zwei mit eigenen Möbeln ausgestattete Zimmer und für alle Insassen gemeinsame Wohnräume, Speisesaal, Lesezimmer usw. Es gibt freundliche Bedienung von Schwestern, meist auch eine gute Kost, die den Bedürfnissen des älteren Menschen Rechnung trägt. Oft steht ein Garten zur Verfügung. Unter den Insassen finden sich Altersgenossen, gleichgestimmte und gleichgerichtete Menschen, mit denen sich ganz behaglich Erinnerungen austauschen, vieles Neue tadeln und die „gute, alte Zeit“ loben läßt.

Solche Heime sind heutzutage in vielen Städten neu entstanden und in der Regel sehr zweckmäßig und gut eingerichtet.

Eine besondere Wohltat sind sie für alleinstehende, unverheiratete oder verwitwete Männer und Frauen. In früheren Zeiten hat man auch schon an die Versorgung solcher Leute gedacht, die „Pfründnerhäuser“ in den Städten nahmen sie als Pensionäre oft gegen ein geringes Entgelt oder mit dem schriftlichen Versprechen auf, daß ihr Nachlaß an das Heim fallen solle. Die Stifte z. B. für adelige Damen haben lange schon in ähnlicher Weise für Angehörige dieser Stände gesorgt.

Uns scheint, daß nicht nur eine solche Versorgung der Menschen im hohen Alter zweckmäßig ist, sondern daß auch jüngeren Alleinstehenden ähnliche Einrichtungen viele Erleichterungen bringen könnten; vor allem für die im Beruf Stehenden können sie sehr viel wert sein. Aus dieser Erkenntnis heraus werden schon vielerorts derartige Heime geschaffen. Diese Neuerungen bürgern sich ja meist sehr langsam ein. Aber wir wollen uns freuen, daß heutzutage vielen unserer alten Mitmenschen die Möglichkeit durch solche Heime gegeben ist, in Frieden, Ruhe und Behaglichkeit ihren Lebensabend zu beschließen.

\*

Ich möchte schließen mit einem schönen Wort, das einer unserer deutschen Dichter, Jean Paul, vor bald 100 Jahren geschrieben hat:

„Bettet doch alte Menschen weich und warm und lasset sie recht genießen, denn weiter vermögen sie nichts mehr. Und bescheert ihnen gerade im Lebensdezember und in ihren längsten Nächten Weihnachtsfeiertage und Christbäume: sie sind ja auch Kinder, ja Zurückwachsende.“



Aufnahme von A. Matzdorff, Berlin

Herausgegeben vom Sunlicht-Institut für Haushaltungskunde der  
Sunlicht-Gesellschaft A.G., Mannheim-Rheinau.

Nachdruck des Textes und Nachbildung der Illustrationen verboten.

Druck: Handelsdruckerei Katz, Mannheim.