

# **Badische Landesbibliothek Karlsruhe**

**Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe**

## **Kurs für Gesundheitspflege**

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

**Mannheim, [ca. 1915]**

Einleitung

[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-