

# **Badische Landesbibliothek Karlsruhe**

**Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe**

## **Kurs für Gesundheitspflege**

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

**Mannheim, [ca. 1915]**

Wie erreicht man ein hohes Alter?

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

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 hinausschieben 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.

