Zeitschrift: Das Schweizerische Rote Kreuz
Herausgeber: Schweizerisches Rotes Kreuz
Band: 70 (1961)
Heft: 6-7

Artikel: Nahrungs- und Schlafbedürfnis des Betagten
Autor: Gsell, Daniela
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-975055

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 04.07.2025

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

für Leiterinnen der Rotkreuzhelferinnen-Tätigkeit in den Sektionen des Schweizerischen Roten Kreuzes in Bern gehalten hatte, wies er auf die grosse Wichtigkeit regelmässiger Leibesübungen hin, die, in jungen Jahren beginnend, auch in der zweiten Lebenshälfte regelmässig ausgeübt werden sollten. Er erwähnte eine Untersuchung, die 1953 in Deutschland an einem Turnfest für Veteranen gemacht wurde. Dabei erwies sich, dass ein trainierter Sechzigjähriger gleich viel zu leisten vermag wie ein untrainierter Vierzigjähriger. Hat jemand in der Jugend Sport getrieben, ihn aber später aufgegeben, sinkt er rasch auf den Stand des Untrainierten hinunter, allerdings mit dem Unterschied, dass ihm eine gewisse geistige Bereitschaft verbleibt, so dass er das früher Gekonnte später besser und schneller wieder erlernt als ein gänzlich Ungeübter. Bei diesen Untersuchungen in Deutschland fiel auch auf, dass die unentwegt Trainierten praktisch an keinen Alterskrankheiten litten. Wem somit an einem «guten» körperlichen Altern liegt, sollte, wenn er durch seine Tätigkeit körperlich zu wenig beansprucht ist, mit angemessenen Leibesübungen einer physischen Verkümmerung entgegenwirken.

Dr. Daniela Gsell von Basel weist in einer Arbeit auf die einzige Therapie hin, die bisher im Tierversuch zu einer Lebensverlängerung geführt hat: *McCay* hat in Ithaka, New York, Ratten *nur mit der Hälfte* des normalerweise gegessenen Futters *gefüttert* — die Ratten lebten fast doppelt so lang. Dasselbe ist beschrieben für Fliegen, Infusorien und Einzeller. Die berühmte Frage, «ob diese Tiere dabei glücklich sind», kann natürlich nicht beantwortet werden. Immerhin erinnert man sich an den Satz aus dem Koran, wonach Allah jedem Menschen ein gleiches Quantum Speise mit auf den Weg gibt; solange diese Speise ausreicht, kann er leben.

NAHRUNGS- UND SCHLAFBEDÜRFNIS DES BETAGTEN

Von Dr. med. Daniela Gsell

Gerontologisches Laboratorium, Basel

Die Frage der *Ernährung alter Menschen* gehört ins Gebiet der sozialen Gerontologie. Leider ist es trotz allen verbreiteten Empfehlungen durchaus nicht sicher, was alte Menschen essen sollen. Auch hier kann nur experimentelle Arbeit Einsicht bringen.

Viel verbreitet ist die Ansicht, dass alte Menschen weniger essen als jüngere Erwachsene. Dies rührt daher, dass die meisten Unterlagen zu diesen Behauptungen aus praktischen Gründen aus Altersheimen stammen, wo alte Menschen zur Untätigkeit verdammt sind. Basler Untersuchungen haben dagegen zeigen können, dass alte Menschen, die *körperlich arbeiten*, durchaus *nicht weniger essen als junge*. Bei Tieren scheint es sogar alte Individuen zu geben, zum Beispiel alte Hunde, die wesentlich mehr essen als junge. Also nicht einmal das wünschenswerte Quantum der Nahrung alter Menschen ist erwiesen, geschweige denn die *Qualität*. Meist wird heute eine eiweissreiche Nahrung empfohlen, und es gibt sicher Individuen, die mit dem Alter instinktiv ihren Proteinkonsum erhöhen. Es scheint aber auch solche zu geben, die weniger Eiweiss als in jüngeren Jahren essen. Welche Mechanismen hier im Spiele sind, ist unbekannt.

Anderseits wird allgemein empfohlen, wenig Fett zu essen. Jedem Arzt sind aber alte Patienten bekannt, die allabendlich ihre Bratkartoffeln essen und sich dabei völlig wohl fühlen. Wir sahen eine gesunde 78jährige Frau, die allein für ihre Bratkartoffeln täglich 50 Gramm Schweinefett verbrauchte, und grössere Erhebungen haben sogar eine spezielle Vorliebe alter Menschen für fetthaltige Lebensmittel erwiesen.

Am allerwenigsten ist erwiesen, ob Vitamine und Mineralien im Alter vermehrt oder vermindert benötigt werden. Die Blutwerte an Vitaminen sind bei alten Menschen teilweise niedriger als bei jungen; gleichzeitig ergeben Resorptionsversuche, dass manche Stoffe im Alter schlechter resorbiert werden. Ob dies nun aber als physiologisch verminderte Resorption mit daraus folgendem Vitaminmangel gewertet werden soll, oder ob die Resorption infolge Vitaminmangels schlechter wird, oder ob gar der Bedarf geringer ist und deshalb weniger resorbiert wird, ist vorerst ausschliesslich Spekulationen überlassen.

Aehnlich verhält es sich mit dem *Schlaf*. Ist der bei alten Menschen oft herabgesetzte Schlaf eine normale Folge verminderten Schlafbedürfnisses, oder ist dies eine krankhafte Erscheinung, die zu verminderter Regeneration führt? Fragen über Fragen!