"Wer jung altert, hat mehr vom Alter"

Autor(en): **Knobel, Bruno**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Nebelspalter : das Humor- und Satire-Magazin**

Band (Jahr): **101 (1975)**

Heft 37

PDF erstellt am: **26.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-621771

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Bruno Knobel

«Wer jung altert, hat mehr vom Alter»

Knoblauch, Wein und Nikotin

Der Ausspruch, wer *jung* altere, habe mehr vom Alter, wird Christian Bruhn zugeschrieben, wer immer das sein mag. Dennoch haben entschieden jene mehr vom Alter, die ein *hohes* Alter erreichen. Und von solchen wird in unseren Gazetten oft berichtet, leider stets über Leute von weit hinter dem Ural oder von tief in Anatolien. Sie sind 120 oder 130 geworden, pflegen noch mit Napoleon oder seinen Zeitgenossen geplaudert zu haben, verfügen über Legionen von Kindern, Enkeln, Ur- und Ururenkeln, und das Erstaunliche ist stets, dass sie noch ohne Brille lesen und normal hören können, gut auf den Beinen und geistig sehr, sehr rege sind. Kaum je verschweigt eine dieser Meldungen den Grund für solches gebrechenloses Alter: Der eine hat sich nie aufgeregt, was er regelmässigem Pfeifenrauchen zuschreibt; die andere hat seit 100 Jahren nie auf das tägliche Mass Wein und einige Klare verzichtet; und wiederum ein anderer schwört auf Knoblauch oder Lattich oder windtreibende Bohnensuppe, was alles den übergewichtigen, herzbeklemmten westeuropäischen Vierzigjährigen veranlasst, sogleich mit dem Lutschen von Knoblauch-Pastillen, dem Einreiben von Lattich-Oel oder dem Massieren mit Bohnenwachs zu beginnen. Was nichts schadet – gewiss nicht –, was aber fast vergessen lässt, dass die so vielzitierten Methusalems nur deshalb noch so gut in die Ferne sehen, weil sie das Fernsehen nicht haben, nur deshalb so gut zu Fuss sind, weil sie sich stets nur zu Fuss fortbewegten, und lediglich deshalb ein eindrückliches Altersmass erreichten, weil sie stets in *allem* Mass gehalten haben.

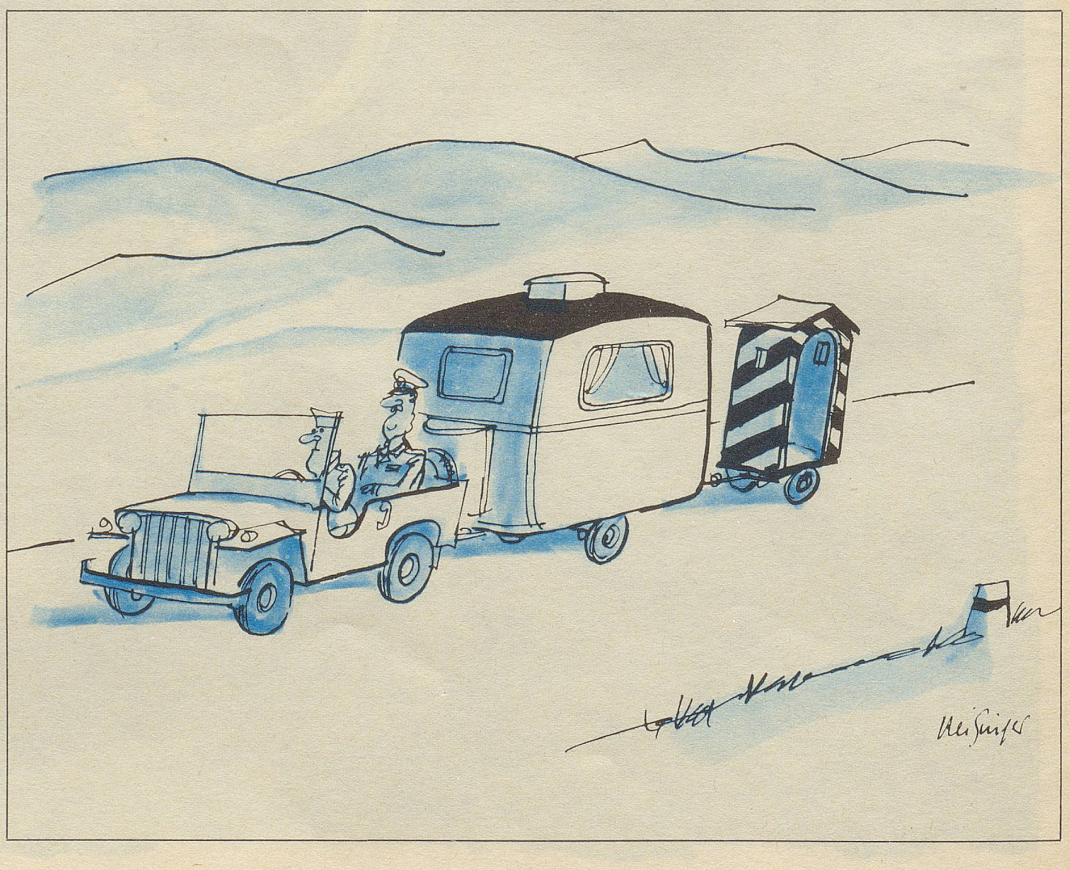
Trimm dich fett!

Wem Pastillen, Oele und Massagesalben nichts nützen, der behält zwar die ungesunde Lebensweise mit kühler Selbstverständlichkeit bei, trimmt sich aber hoffnungsfroh fit – bis er merkt, dass er mit starkem Geist und entsprechend grimmigem Trimm-Entschluss seinem schwachen Fleisch nicht beikommt, sondern sein Leben eher verkürzt. Weshalb man begann, nur noch auf Sparflamme zu trimmen, nämlich den Trimm-*Trab*, das neue Laufen ohne zu schnaufen als Lebenselixier zu preisen. Sogar hohe und höchste deutsche Politiker gaben dieser milderen Askese die fördernde Weihe. Was der gemästete und deshalb mit dem Trimmen Schlankheit anstrebende Nichtkaukasier und Nichtanatolier weniger bedenkt, ist die Tatsache, dass auch nicht schnaufend Laufen zwar 300 Kalorien abfordert, das anschliessende einfache Nachtessen aber 2000 Kalorien einbringt. Warum nur melden uns die Zeitungen nie etwas Tröstlicheres, zum Beispiel von 130jährigen, die seit 50 Jahren ihr ständiges Körpergewicht von 160 kg zu halten vermochten!

Ganz gewiss wird die körperliche Gesundheit einen noch grösseren Fortschritt machen, sobald endlich das in jüngerer Zeit viel diskutierte «Recht auf Gesundheit» auch in der Bundesverfassung verankert ist. Und in der Tat: Soll denn das Recht auf Gesundheit weniger wichtig sein als das *Recht* auf Wohnung oder auf Bildung? Einen schönen Anfang machte im vergangenen Jahr die Ministerkonferenz des Europarates in Brüssel. Da wurde die Charta «Sport für alle» verabschiedet. Etwas Zwingenderes, praktisch Brauchbareres, Revolutionäreres und Fundamentaleres als der einleitende Satz jener Charta ist wohl kaum je kreiert worden: «Jeder Mensch hat das Recht, Sport zu treiben.» Wie tief beruhigend ist das für die Millionen von Europäern, die bisher dieses Recht so ungemein schmerzlich vermissen mussten.

Medizin: Sinnerfüllter Stress

Das absolut Ungesundeste im Leben ist das Leben selber, weshalb einleuchtet, dass *intensives* Leben auch entsprechend intensiv das Leben verkürzt. Aber darüber gibt es gewisse Unstimmigkeiten: Weshalb soll intensives Freizeitsporttun gesünder sein als intensives berufliches Tun? Das ist hier die Frage. Weshalb ist der Stress einer (angeblich so erholsamen) Auto-Ferienreise in einem glühendheissen Blechwagen in einer im 10-km-Tempo fahrenden Autoschlange weniger schädlich als beruflicher Stress, der ja die Ursache sämtlicher Herzinfarkte sein soll? Angesichts solcher Fragen haben die Wissenschaftler flugs entdeckt, dass freiwilliger und unfreiwilliger Stress zweierlei Hüte sind, dass nämlich nur der erstere gesund sei. Eine Entdeckung, die zur rechten Zeit kam. Denn die Zahl der Erwerbslosen und Kurzarbeitenden ist in letzter Zeit gewachsen, und wo kämen wir hin, wenn z. B. ein Industriearbeiter, dem beruflicher Stress Magengeschwüre bescherte, nun bei Kurzarbeit aufs mal aufblühte, weil ihm das Freizeit-Mehr ermöglicht, auf einem täglichen Waldspaziergang stresslos, aber wohltuend gründlich durchzuatmen. Kurzarbeit ist nur solange gesund, als der davon Betroffene das nicht auch als unfreiwilligen



Stress empfindet, sondern als «Sinnerfüllung des Lebens». Damit die gegenwärtige Rezession zur physischen Gesundung des Volkes und zur Lebensverlängerung beiträgt, muss deshalb der Bezug von Arbeitslosenunterstützung von jedem Stresscharakter befreit werden. Denn nur wer wegen erzwungenem süssem Nichtstun nicht sauer wird, tut etwas für seine Gesundheit. Wo sich einer aber zwingt, den Zwang nicht als Zwang zu empfinden, da wird's problematisch.

Dienstags nie!

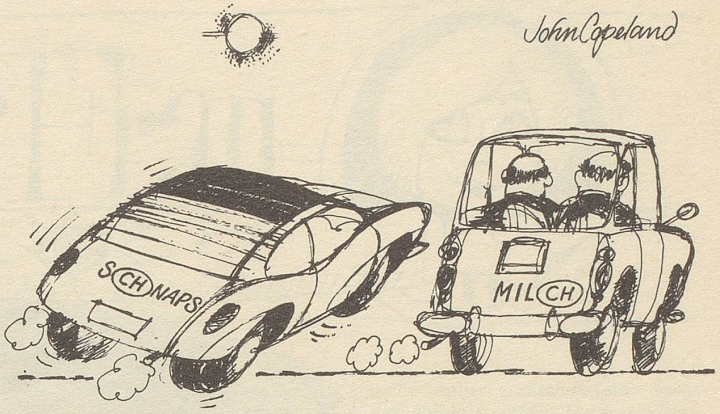
Ob Knoblauch oder Lattich – ein kreditschädigender Schlag ins Gesicht jener florierenden Industrie, die lebensverlängernde Elixiere anpreist, ist die jüngste Erkenntnis eines Würzburger Professors: Die heutigen Höchstbetagten der Bundesrepublik stammten zu zwei Dritteln aus Familien, in denen Langlebigkeit häufig vorkommt. Demnach gehörte die Chance, sehr alt zu werden, zu all dem vielen andern, das ebenfalls erblich bedingt und also unserer Beeinflussung entzogen ist. Gegen Würzburg konterte allerdings die Uni von Bonn: Ihre Gerontologen wollen entdeckt haben, dass auffallend viele Leute von über 100 Jahren im Februar und März geboren sind; im Juni und Juli Geborene dagegen würden am wenigsten alt.

Es ist sowohl zu erwarten als auch zu hoffen, dass diese Erkenntnisse noch verfeinert werden. Bald wird es heissen, die an einem Freitag zwischen 14 und 15 Uhr Geborenen hätten die grösste Lebenserwartung, und der, welcher möglichst alt werden wolle, dürfe unter gar keinen Umständen an einem Dienstag das Licht der Welt erblicken. Den künftigen Andrang möchte ich sehen, freitags zwischen 14 und 15 Uhr in den Gebärabteilungen unserer Kliniken!

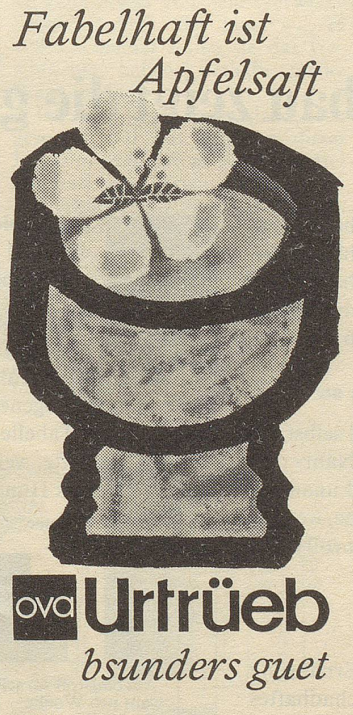
Nebenbei gesagt: Jener Würzburger Professor stellte auch noch fest, dass nur ein Drittel der Hundertjährigen noch über jene Rüstigkeit verfüge, die ihnen erlaube, weder pflege- und hilfsbedürftig noch bettlägerig zu sein. Dennoch stehen wir hoffnungsfroh und fasziniert und begehrlich vor jeden vollendeten 11, 12 oder 13 Lebensjahrzehnten eines Bulgaren, chilenischen Hochländers oder zahnlosen Ukrainers.

Senioren

Man geht heute allerdings daran, nicht nur das Leben (nämlich das Alter) zu verlängern, sondern das verlängerte Alter wenigstens auszufüllen. Nachdem man früher nicht genug die Jugend verhimmeln konnte (indem man z. B. den Begriff «Jugendlicher» bis ins 30. Altersjahr ausdehnte und die Aelteren sich bis fünfzig «jugendlich» gebärdeten), begann man sich ernsthaft der Alten zu erinnern. Als erstes und wichtigstes entschied man sich, nicht mehr «Alte» oder «Aeltere», sondern «Senioren» zu sagen. Was ihre Hilfs- und Pflegebedürftigkeit natürlich schon ganz wesentlich mildert. So gibt es denn Senioren-Heime und -Hemden, Senioren-Reisen und -Reis, Senioren-Diskotheken und -Damentaschen. Und in den USA gibt es bereits – im sonnigen Kalifornien – ganze Seniorenstädte. Auf dass die Hilfsbedürftigen schön (abgesondert von den «Junioren») beisammen sind und sich gegenseitig Hilfe leisten können. (Eben lese ich auch von Senioren-Charterflügen.) Angesichts dieser Erscheinung war es fast rührend, im vergangenen August zu lesen, was ein Ehrenpräsident eines Schweizer Reklameverbandes glaubt entdeckt zu haben: Alternde Menschen seien «vergessene Verbraucher». Wenn uns die systematische reklamemässige Umhätschelung unserer Senioren erst noch bevorsteht, *dann* wird – wenn sie kommt – alles, alles gut! Dann wird es eine Freude sein, Senior zu sein. Dann wird aber auch der Kampf losgehen. Das heisst: Er hat schon begonnen. Wer z. B. wäre ein geeigneteres Zielpublikum für die Werbung für alle Arten von Do-it-yourself-Artikeln als jene Senioren, die ja wie niemand sonst Zeit für das Selbertun haben. Doch kaum war z. B. in der BRD diese Werbung so richtig angelaufen, kaum waren die «vergessenen Verbraucher» entdeckt, da meldete sich mit ebenso grossem Nachdruck die Handwerkerschaft. Indem sie den Teufel der Unfallgefahr an die Wand malte, wollte sie es den Senioren vergällen, selber zu tapezieren, am Auto das Oel zu wechseln oder die Dachtraufe zu flicken. Die Gegenwerbung jenes Handwerks, das um seinen goldenen Boden zu fürchten begann, bewirkte, dass Senioren die Idee, eine maschinelle Hobby-Garnitur auch wirklich in Betrieb zu setzen, mit Gänsehaut und Zähneklappern von sich zu weisen begannen und damit fortan höchstens die Vorstellung von Verbandkasten und verlorenem Daumen verbinden. Zusätzlich warnend wird auch hingewiesen auf jene Zeitungsmeldung, die da hiess: «In Plymouth wurde eine langjährige, harmonische Ehe geschieden, weil der Mann seine kleine Hobby-Betonmischmaschine im Kinderzimmer arbeiten liess und die Hobelbank im Elternschlafzimmer bearbeitete. Im Haus, in dem der Mann stets alle Reparaturen und Ausbauarbeiten selber machte, brach unter der Betonmaschine der Zimmerboden ein. Der Senior hatte vorausgesagt, nach Vollendung seiner Arbeit werde das Haus ‹nicht wieder zu erkennen› sein.»



Alte ohne Wurmlöcher

Das «Alter» verlängern und den Begriff durch «Senioren» versüssen; die erwerbslose Zeit vergrössern, aber Do-it-yourself als Zeitvertreib vergällen – das ist verwirrend. Welcher Reklame soll man glauben? Etwa der Wissenschaft? Ein amerikanischer Psychologe nannte im Zusammenhang mit «Senioren» die Langeweile «eine der furchtbarsten Plagen unserer Zeit». Deshalb wohl forderten die POCH in einer Initiative die Herabsetzung des Pensionierungsalters auf 58 Jahre für Frauen und auf 60 für Männer. Womit die Altersspanne ganz entschieden unendlich bereichert würde, zumindest bereichert durch Jahre. Das wäre ein Schritt in jenem Entwicklungsprozess, der schliesslich dazu führte, dass man (den Jugendfimmel noch weiter verstärkend) sich bis 45 zu den «Jugendlichen» zählen könnte und man mit 45 pensioniert würde und also schon dann zu den «Alten» gehörte. Als Entschädigung dafür wird man «Senior» genannt, weil die Bezeichnungen «alt» und «Alter» eine ehrenvolle Bedeutung nur noch haben für Antiquitäten, die heute jene Hochachtung geniessen, welche dem Menschen versagt bleibt, weil er ja – auch wenn er 130 wird – keine preistreibenden Wurmlöcher auf- und vorweisen kann. (Truman Capote: «Die junge Generation hat auch heute noch Respekt vor dem Alter: beim Wein, beim Whisky und bei den Möbeln.»)

Aber was immer auch geschehen mag: Bewundern wir weiterhin alles Junge, aber erhoffen wir uns weiterhin und dennoch ein hohes, hohes Alter, tun aber nichts oder nur Falsches zur Verlängerung jenes Lebens, für das wir in der zweiten Hälfte endlich entdeckt worden sind, wenn vorerst auch nur als Verbraucher (sogar etwas verbrauchte Verbraucher). Was tut's. Was die Alten den Jungen immer voraushaben werden, sind die schönen Sprüche, die ihnen gewidmet wurden. Darin ist meist mehr humorlos als tröstlich von erworbener Weisheit und so die Rede. Nur wenige Sprücheklopfer sind so ehrlich wie Somerset Maugham («Im Alter bereut man vor allem die Sünden, die man nicht begangen hat») oder wie André Gide («Das Alter hat auch gesundheitliche *Vorteile:* zum Beispiel verschüttet man ziemlich viel von dem Alkohol, den man trinken möchte.») Doch das ist frivol. Und frivol *reden* darf man über Alte nicht. Man *behandelt* sie nur frivol, was einer meistens erst dann spürt, wenn er leider so alt ist, wie er es sich so sehnlich gewünscht hat.