

Die Kunst, richtig alt zu werden

Autor(en): **Kaufmann, Richard**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Rote Revue : sozialistische Monatsschrift**

Band (Jahr): **43 (1964)**

Heft 9

PDF erstellt am: **13.09.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-337568>

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.

Die Kunst, richtig alt zu werden

Der vorzeitig verbrauchte Mensch: Kernproblem der sozialen Medizin

Eine der schwierigsten Künste unserer Zeit ist zweifellos die, richtig alt zu werden. Seit Jahren mehren sich die Warnungen der Ärzte vor einem Mißbrauch des Menschen in der Zivilisation: nicht nur der Betrieb, auch die Freizeit wird für ihn gefährlich, weil beide seine Kräfte einseitig beanspruchen und Schäden verursachen, die erst im höheren Alter, dann aber voll zur Geltung kommen. Neben die oft gestellte Frage nach der Fürsorge tritt daher immer deutlicher die nach der Vorsorge, neben die Aufgabe, alte Leute richtig und würdig unterzubringen die ebenso wichtige, Menschen in jungen und mittleren Jahren so zu führen, daß sie nicht vorzeitig an schweren organischen und psychischen Dauerschäden erkranken. Denn diese sind im Alter meist nicht mehr zu heilen.

Christoph Wilhelm Hufeland, Arzt aus Langensalza und Zeitgenosse Goethes, wußte viel über die Zusammenhänge des Lebens. Sein Werk «Makrobiotik oder die Kunst, sein Leben zu verlängern», 1796 geschrieben, enthält Kapitel, die heute noch lesenswert sind. In seinem Namen wird der «Hufeland-Preis» verliehen. Er fiel 1963 an den Privatdozenten Dr. med. *Wildor Hollmann*, Köln. Der Titel von Hollmanns Arbeit, «Über die Prävention von Herz- und Kreislaufkrankheiten durch körperliches Training», mag trocken klingen. Doch sie enthält eine Reihe von Gesichtspunkten, die für alte Menschen — und besonders für die Alten von morgen — wichtig sind.

Nach Hollmann stellen Herz- und Kreislaufkrankungen heute das größte gesundheitliche Problem der Gesellschaft dar, und zwar in dreifacher Hinsicht: *Jährlicher Arbeitsausfall kostet die Industrie Milliarden; Heilkosten müssen von den großen Versicherungen getragen werden; und Frühinvalidität, das vorzeitige Einsetzen des Alters, beraubt die Gesellschaft alljährlich hochqualifizierter Fachkräfte.*

Die Gründe dafür sieht der Arzt in Bewegungsarmut, falscher Ernährung, nervöser Überbelastung und Genußmittelmißbrauch. Möglichkeiten der Vorbeugung und des Entgegenwirkens erkennt er vor allem *in einem gezielten Sportbetrieb auch für ältere Menschen, die voll im Beruf stehen.*

Menschen im 55. Lebensjahr, die kein tägliches körperliches Training betreiben, haben im Durchschnitt einen Drittel der ehemaligen Leistungsfähigkeit von Herz und Kreislauf eingebüßt.

Dagegen können bei Trainierten noch im sechsten Lebensjahrzehnt Leistungen beobachtet werden, die den Mittelwerten von dreißig Jahre jüngeren Untrainierten entsprechen.

Gezieltes Training ist nach Hollmann eine «Bremse gegenüber der biologischen Alterung und damit verbundenen Leistungsminderung». Klinische Erfahrungen bestätigen ihm das: *Bei nur achttägiger Bettruhe wird die organische Leistungsfähigkeit gesunder Personen um fast einen Fünftel reduziert*; außerdem ist mit dem Auftreten von Kreislauffunktionsstörungen zu rechnen. Dieses Prinzip gilt für Männer wie für Frauen.

Krafttraining und Schnelligkeitswettbewerbe lehnt er ab. Die präventive Bedeutung von Sportarten, wie Schwerathletik oder Geräteturnen, scheint ihm gering. Anzustreben sind dagegen die sogenannten *Ausdauerbeanspruchungen*: Läufe von mehr als drei Minuten Dauer, Radfahren, Ballspiele, Schwimmen, Rudern, Skilaufen.

Exzessiv braucht dieser Sport nicht betrieben zu werden. Der Kölner Privatdozent kam auf Grund seiner Untersuchungen zum Ergebnis, daß *eine einmalige tägliche Intervallbelastung von fünf bis zehn Minuten Dauer* ausreiche, um die gewünschten vorbeugenden Effekte zu erzielen. Vorsorgeuntersuchungen durch den Arzt, eventuell auch Frühbehandlung durch Digitalispräparate runden die Darstellung dieses Bildes vom Industriemenschen ab, der sich konsequent auf das Alter vorbereitet.

Pflichtsport — eine Forderung unserer Zeit

In einem weiteren Vortrag während der Verleihung im Kölner Gürzenich ergänzte der Direktor der Tübinger medizinischen Universitätsklinik, Professor Dr. med. *Bock*, die Ergebnisse Hollmanns. Für Bock ist «Gesunderhaltung eine Vorsorgeaufgabe des einzelnen wie der öffentlichen und betrieblichen Hygiene». Diese Vorsorge schließt ein, daß schon im frühen Lebensalter mit Pflichtsport begonnen wird, auf Schulen, Gewerbeschulen und Universitäten. Er weist darauf hin, daß es in den Vereinigten Staaten wie in der Sowjetunion Pflichtsport gibt, in der Bundesrepublik aber nicht. Bock: «Bei uns kann man Erzieher werden, ohne das Erziehungselement Leibesübungen je kennengelernt zu haben.»

Infolgedessen sei nur ein Teil unserer Zwanzigjährigen der Gesundheits-schulung des Wehrdienstes und der Leistungsprüfung des Sportabzeichens gewachsen. Er verweist darauf, daß gerade der wachsende Organismus schädlichen Einwirkungen durch Drogen stärker preisgegeben sei. Infolgedessen schaden Alkohol und Nikotin dem Jugendlichen besonders. Weitere Einzelheiten seines Vortrages:

Koronartod betrifft besonders Patienten mit Uebergewicht, mit zu hohem Blutdruck, mit zu hohem Fettgehalt des Blutes. Der Patient, der *alle drei Komponenten* aufweist, ist gefährdeter als der mit nur einer oder zwei Komponenten.

Sitzberufe sind besonders bedroht: mehr als 50 Prozent aller Herzinfarkte kommen aus den Sitzberufen.

Jeder Trainierte ist besser gestellt als der Untrainierte, denn das Training bedeutet einen Gewinn an höherer Leistungsfähigkeit, die Einschaltung eines Schonganges, das Hinausschieben der kritischen Leistungsgrenze.

Bock weist besonders auf die Gefahren der modernen Berufswelt hin, in der der Mensch «nicht rhythmusgerecht» leben kann. Das betrifft vor allem Schichtarbeiter, aber auch Menschen mit Doppelberufsbelastung. Zu nennen sind hier vor allem *Frauen*, die gleichzeitig beruflich und im Haushalt tätig sind. Seine Forderung: ein zweiter Urlaub im Jahr wäre besser als etwa eine Fünftagewoche mit verlängertem Wochenende, das mit übersteigerter Unternehmungslust beginnt und in einer «Montagspathologie» ausläuft. Er meint, daß auch chronisch Erkrankte bei der richtigen Einstellung an Arbeitsplätzen eingesetzt werden könnten, betrachtet die Begriffe Gesundheit und Krankheit vor allem aber auch unter dem Aspekt der Einstellung zum Beruf und der Auffassung vom Begriff Krankheit. Hier gelte es, die richtigen Maßstäbe aufzurichten.

Schon Weizsäcker hat auf die soziale Krankheit als Problem des Versorgungsstaates hingewiesen. Jeder soziale Fortschritt, meint Bock, erfordert zugleich einen moralischen Fortschritt, aber auch die Anwendung psychologischer Erkenntnisse. Wäre man hier auf der Höhe der Zeit, dann gäbe es nicht jährlich 600 000 Sozialklagen, dann würden nicht täglich in jeder inneren Klinik zwei Berufs- oder Entschädigungsgutachten anfallen. Makrobiotik im Geiste Hufelands sei das Bestreben, das Leben lange und brauchbar zu erhalten und die heute stark dissoziierten Begriffe Familienwelt, Arbeitswelt und Freizeitwelt wieder harmonisch zusammenzuführen.

Von einem ganz anderen Standpunkt nähert sich ein Werk, das soeben bei dem Verlag Ferdinand Enke erschien, dem gleichen Problemkreis: «Der vorzeitig verbrauchte Mensch», ein umfangreiches Studienmaterial, zusammengestellt von den Professoren Dr. med. *F. Heiß* und Dr. med. habil. *K. Franke*.

Der stattliche Band ist sicher vor allem für Ärzte gedacht, die sich mit der Behandlung alternder Menschen befassen. Doch da er sich dem Komplex von verschiedenen Gesichtspunkten aus nähert, sind Teile auch für den Laien sehr lesenswert.

Gleich Hollmann kommen auch diese Autoren zu nicht eben angenehmen Erkenntnissen über die Art, wie der Mensch heute altert. Man wird nach dem Studium den Gedanken nicht los, daß der moderne Mensch nicht nur *nichts dazu tut*, um einigermaßen gesund den Lebensabend zu erreichen, sondern den Gedanken an das Alter oft *geradezu verdrängt*. Er ist ihm unangenehm, paßt nicht in seinen Lebensstil und in seine Vorstellungswelt.

Infolgedessen geschieht nur sehr wenig von dem, was die Hufeland-Ärzte fordern. Die Zivilisation selbst gerät auf die Anklagebank, denn sie verhindert den Menschen, das Vernünftige und Natürliche zu tun. So heißt es in dem Kapitel «Zivilisations- und Verschleißerscheinungen am Bewegungsapparat» von F. Heiß (Seite 123 bis 168), daß im modernen Leben zivilisatorische Schädigungen des Muskelgewebes entstehen: *aus mangelnder Bewegung des ganzen Körpers; aus einseitiger Überbelastung einzelner Muskelgruppen; aus dem Fehlen rhythmischer An- und Entspannung und aus einseitiger statischer Überbelastung.*

Mit anderen Worten: überall, wo der Mensch früher den ganzen Körper bewegte, bewegt er jetzt sinnwidrig nur noch einzelne Muskelgruppen, die dann im Verhältnis zu den anderen überbelastet werden. Was uns beim Naturmenschen entzückt, die spielerische Grazie des Körpers, geht dabei verloren.

Heiß: «Unter der Einwirkung der Zivilisation nimmt die statische Arbeit immer mehr zu . . . Je mehr die Zivilisation uns veranlaßt, unsere Bewegungsreize im täglichen Leben einzuschränken, um so wichtiger ist es, daß wir schon in der Schule mit der täglichen Turnstunde beginnen und daß auch in den Betrieben auf einen körperlichen Ausgleich Wert gelegt wird.»

Auch von diesem Arzt wird das verlängerte Wochenende mißtrauisch unter die Lupe genommen. In ihm, und vor allen Dingen im Urlaub, fordert der Autor, «muß eine aktive körperliche Betätigung in vermehrtem Maße durchgeführt werden, anstelle des beliebten Autofahrens, durch das die Muskulatur und der Kreislauf erst recht ungünstig beeinflußt werden.

In «Zivilisation und Rheuma» untersucht A. Böni Schäden, die vor allem bei einseitiger Berufsbeanspruchung entstehen. *Durch falschen Einsatz Jugendlicher an Maschinen*, die bestimmte Bewegungsabläufe verlangen, kann hier der Alterungsprozeß offenbar schon sehr frühzeitig eingeleitet werden. Einigermaßen hoffnungslos klingt seine Bemerkung: «Wir haben bereits darauf hingewiesen, daß neben der psychologischen Eignungsprüfung eine ärztliche Untersuchung, die auch den Bewegungsapparat umfaßt, eine *Conditio sine qua non* ist. *Dies ist eine der dringlichsten Präventivaufgaben, die leider noch selten realisiert wurden . . .*»

K. Franke weist in «Ernährung und Leistungssteigerung» (Seite 242 bis 280) auf eine Verschiebung in der Ernährungsbasis des einzelnen hin, die gerade im Hinblick auf das Altern von großer Bedeutung ist. Um das Jahr 1800 verbrauchte jeder Einwohner in Deutschland pro Kopf und Jahr rund 300 Kilogramm Brot, 13 Kilogramm Fleisch, 10 Kilogramm Fett. Im Jahr 1960 weniger als 100 Kilogramm Brot, dafür 55 Kilogramm Fleisch und 25 Kilogramm Fett. Daß damit die auch von anderen Ärzten als Direktursache des Koronartodes genannte *Überfütterung* zur Norm wird, liegt auf der Hand.

Vorsicht beim Gebrauch von Medikamenten

Eine weitere Gefahr besteht nach Franke in dem Übergang von der Schwarzbrot- zur Weißbrotkost. Der Streit um die Brotsorten ist zweifellos alt, er läßt sich bis zu Justus von Liebig zurückverfolgen. Seiner Meinung nach gehört zur natürlichen Vollwertkost vor allem aber das dunkle Brot, nicht nur als Spender von lebenswichtigen Vitaminen, sondern auch weil es im Darmhaushalt eine große Rolle spielt. Zweifellos braucht der alternde Mensch eine höhere Eiweißzufuhr; doch es ist falsch, die Forderung zu übertreiben und zur Deckung des Bedarfs nur Fleisch heranzuziehen. Denn mit erhöhtem Fleischkonsum wird auch mehr Kochsalz aufgenommen, was zu einem Azidose-Überschuß und einer wachsenden Entzündungsbereitschaft der Gewebe führt. Eiweiße aus Milchprodukten sollten daher in stärkerem Maße als bisher herangezogen werden.

Franke zitiert in diesem Zusammenhang den amerikanischen Ernährungsforscher *McCollum*, der mit dem plastischen Satz «Grünes Blatt, weiße Milch, braunes Brot» das Wesen der Vollwertkost umriß.

Eine besondere Rolle spielt nach dem Autor des Kapitels «Freizeit und Erholung» die *Medikamentensucht des modernen Menschen*, die sich ebenfalls nachteilig auf das gesunde Altern auswirkt. Einige Zahlen dieser Aufstellung verraten, wie stark der Mißbrauch ist:

Rund 44 Prozent der erwachsenen Bundesbürger haben (meist ein bestimmtes) Arzneimittel ständig bei sich. (Der Prozentsatz ist nach den Geschlechtern verschieden, es gilt für etwa einen Drittel aller Männer, aber für mehr als die Hälfte aller Frauen.) Selbst von den Menschen im gesündesten Alter (zwischen 16 und 30 Jahren) haben schon 29 Prozent einen *ständigen Medikamentenkonsum*.

Zitiert wird hier der Internist *Hoff*, der 1963 auf einem Kongreß sagte: «Ich glaube nicht zu übertreiben, wenn ich behaupte, daß mehr als die Hälfte der heute verabfolgten Medikamente nicht unbedingt nötig sind. Wenn es möglich wäre, den Verbrauch von Medikamenten auf das wirklich notwendige Maß herabzusetzen, würden sich auch die Therapieschäden auf weniger als die Hälfte verringern . . .»

Die vorgelegten Untersuchungen beweisen, wie weit wir noch von dem Ideal des «In Würde Altern» entfernt sind. Aus der Sicht des Arztes erscheint der Mensch im Zeitalter der zweiten Revolution als ein Wesen, das von Jugend auf falsch gesteuert wird. Seine gesunden Impulse werden frühzeitig unterbunden und degenerieren deshalb; sein Bedürfnis, sich so zu bewegen, wie es ihm Natur und Körperbau erlauben, erschlapft bereits im zweiten Jahrzehnt. Statt dessen werden ihm von allen Seiten suggestiv Hilfen aufgedrängt, die aber auf lange Sicht den Prozeß der vorzeitigen Degeneration

nur beschleunigen: mechanische, chemische, aber auch pharmazeutische Hilfen.

Kuren, die heute allenthalben stattfinden, beweisen, daß natürliche Impulse auch bei Erwachsenen noch relativ leicht geweckt werden können. Man fragt sich allerdings, ob es Aufgabe öffentlicher Anstalten und Kliniken ist, Schäden zu beheben, die bei richtiger Lebensführung auch im Alltag, in Betrieb, Familie und Freizeit gesteuert werden könnten; und die Fragestellung kehrt damit zu der von Bock erwähnten Makrobiotik Hufelands zurück.

Was sich hinter allen Erscheinungen verbirgt, ist die Generalfrage: Wie soll der Mensch das Alter, die Zeit der Ruhe, der Einkehr und der Besinnung, bei halbwegs guter Gesundheit erreichen, wenn er schon von Jugend an zu falschen Verhaltensweisen erzogen wird? Ein Umdenken ist hier erforderlich: beim einzelnen, in der Gesellschaft, aber auch bei Bund und Ländern, die allein durch intensivere Pflege des «Sports für jedermann» viel erreichen könnten. Wie die Dinge einmal liegen, sieht es eher aus, als ob die Mitbürger in ihrer Mehrzahl das Alter nicht als Greis, sondern als Invalide erreichen sollten.

Bei den vorgelegten Veröffentlichungen handelt es sich um:

«Über die Prävention von Herz- und Kreislaufkrankheiten durch körperliches Training»; mit dem «Hufelandpreis 1963» ausgezeichnete Arbeit von Privatdozent Dr. med. Wildor Hollmann, Köln;

Festvortrag: «Gesundheit und Krankheit im Beruf», von Prof. Dr. med. H. E. Bock, Tübingen;

«Der vorzeitig verbrauchte Mensch» (Verhütung von Zivilisationsschäden), herausgegeben von Prof. Dr. med. F. Heiß und Dr. med. habil. K. Franke. Ganzleinen, 466 Seiten, 58 DM. Im Verlag Ferdinand Enke, Stuttgart, 1964.

HEINZ ROSCHEWSKI

Können die Parlamentarier sachlich einwandfrei entscheiden ?

Die Mirage-Untersuchungskommissionen der eidgenössischen Räte mußten vom 20. Juli an bis zur Septembersession des Parlamentes jede Woche während dreier Tage zusammentreten, um dann Antrag stellen zu können, ob das Mirage-Experiment zu Ende geführt, teilweise durchgeführt oder abgebrochen werden soll. Und eine solche Riesenarbeit bürdete man Leuten auf, die nur nebenbei Parlamentarier sind und einen anderen Hauptberuf haben! Dabei geht es um Hunderte von Millionen Franken, ja schließlich wohl um Milliarden — möglicherweise sogar aber in der Konsequenz um die ganze Konzeption unserer Landesverteidigung mit all ihren nicht nur finanziellen, sondern auch staatspolitischen Auswirkungen!