

Ueber Alter und Altern

Autor(en): **Klemperer, Felix**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Das neue Leben - Im Lichte neuzeitlicher Erkenntnis : monatliche Zeitschrift und Ratgeber über alle Gebiete der Lebensreform**

Band (Jahr): **3 (1931-1932)**

Heft 7

PDF erstellt am: **17.09.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-968635>

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 Rüben wird er allerdings nicht lange gefressen haben, denn mit der erneuten Verwöhnung schwand der gesunde Appetit auch bald wieder.

Appetit ist ein Empfinden, das uns bekannt gibt, daß der Körper Nahrung wünscht. Ein Verlangen nach gewissen Nahrungsmitteln ist in der Regel ein Bedürfnis, um entstandene oder vorhandene Mängel zu decken. Ein Ekel oder Widerstreben vor gewissen Nahrungsmitteln kann ebenfalls als eine ganz natürliche Abwehr des Körpers angesehen werden und sollte unbedingt berücksichtigt und beachtet werden.

Wenn Erwachsene und Kinder schleckrig sind, dann lasse man vorerst jede Zwischennahrung weg, gebe höchstens drei, wenn möglich zweimal eine Mahlzeit und wenn dies nicht ganz genügen sollte (was selten der Fall ist), dann schalte man hie und da einen, zwei oder drei Fasttage ein, an welchen immer abends vor dem Zubettgehen bitterer Tee getrunken wird (St. Benediktenkraut, Tausendguldenkraut, Schafgarbe etc., auf keinen Fall Wermuth).

Auf keinen Fall sollte man sich oder andere zum Essen zwingen, denn dadurch wird der Organismus, wie auch das Seelische als Ganzes empfindlich geschädigt und bei Kindern wird durch diese grundfalsche Taktik derart viel verdorben, daß sogar Nervenverkrampfungen und Wehen als Folge eines unsinnigen Zwanges zum Essen widerwilliger Nahrung in Erscheinung getreten sind. *A. V.*

Ueber Alter und Altern.

Von Prof. Felix Klemperer, Berlin.

Die Ansicht ist weit verbreitet, daß der Mensch in Vorzeiten später gealtert und länger gelebt habe als jetzt. Soweit geschichtliche Kenntnis zurückreicht, scheint sie nicht begründet. Zwar das Methusalemalter von 969 Jahren könnte man event. als Mythos ansehen. Abrahams Alter von 175 Jahren aber, Jakobs 147 und Moses 120 Jahre liegen keineswegs außer dem Bereich des noch heute Möglichen. Gibt doch Hufeland in seinem berühmten Buche über „Makrobiotik oder die Kunst, das menschliche Leben zu verlängern“ (erschienen 1796; in 5. Auflage 1823) die dokumentarisch beglaubigte Lebensdauer des Engländers Jenkins mit 169 Jahren, des Bauern Thomas Parr (gest. 1635) mit 152 und der Französin

Mein Kind, prüfe, was deinem Leibe gesund ist; und siehe, was ihm ungesund ist, das gib ihm nicht. (Sirach 37,30)

Marie Pion (gest. 1738) mit 158 Jahren an. Solche Langlebigkeit stellt freilich verschwindend seltene Ausnahmen dar; ein Alter von 100 Jahren jedoch wird nach amtlicher Statistik unter 100,000 Geborenen auch jetzt noch 2–3, ein Alter von 90 Jahren schon 300–400 Personen zuteil und 80 Jahre erreichen bereits etwa 6000, 70 Jahre etwa 20,000 von ihnen. Darf man danach das menschliche Leben heute mit 70–80 Jahren begrenzen, so braucht man nur an das bekannte Psalmistenwort zu denken, um festzustellen, daß die menschliche Lebensdauer während der letzten drei Jahrtausende sich kaum geändert hat.

Der Abschluß des Lebens, der Tod, erfolgt – wenn nicht Krankheit oder äußere Gewalt vorzeitig ihn herbeiführt – nicht plötzlich und unvermittelt aus voller Lebenskraft. Ein allmähliches Abnehmen der körperlichen und geistigen Kräfte, das *Altern*, leitet langsam zu ihm über.

Auch das Altern, scheint es, tritt heute nicht früher ein als vor grauen Zeiten. Pythagoras, der 582–507 v. Chr. lebte, teilte das Menschenleben in folgende vier Zyklen ein: Der Mensch von 1–20 Jahren ist ein „angefangener Mensch“, der von 20–40 Jahren ein „junger Mensch“, von 40–60 „erst ein Mensch“ und von 60–80 ein „abnehmender, alter Mensch“. Und aus den Vorzeiten Roms, in denen die barbarische Sitte der Greisentötung herrschte – der zu nichts mehr nütze Alte wurde von der Brücke in die Tiber gestürzt – stammt der Ausdruck, der sich bei alten Schriftstellern findet, vom „brückenreifen Sechziger“.

In den sechziger Jahren aber setzt auch heute noch das Altern ein: wenn man von gewissen äußeren Veränderungen, wie dem Ergrauen der Haare, das in manchen Familien schon recht früh sich zeigt, und von der als Alterserscheinung des Auges zu deutenden Weitsichtigkeit absieht, die bei den meisten Menschen um die Fünfzig sich einstellt, so tritt ein fühl- und sichtbares Altern, d. h. ein Nachlassen der Elastizität, eine allgemeine Abnahme der Leistungsfähigkeit erst in den 60er Jahren, nicht selten sogar erst um die 70 auf, freilich nur bei kräftig veranlagten, unter leidlichen Umständen und hygienisch lebenden Personen. Bei vielen leider kommt das Altern schon früher, sie werden gegen die 50 bereits müde und sind mit 60 Jahren verbraucht und greisenhaft. Dieses *vorzeitige* Altern mag heute häufiger sein als früher – zahlenmäßig

Entdeckerfreude spornt den Menschen an zu schöpferischem Tun. (H. Senff)

läßt sich das begreiflicherweise nicht belegen – das naturgegebene, sozusagen normale Altern aber hat sich, wie aus den angeführten Daten hervorgeht, gegen früher nicht verschoben.

Das Altern zur gegebenen Zeit ist ein *physiologischer* Vorgang, über dessen Wesen und Ursachen wir noch wenig wissen. Der lebende Organismus unterscheidet sich dadurch von einer Maschine, daß die Abnutzung dauernd ausgeglichen wird, neben dem Abbau ständig ein Anbau einhergeht – das Ueberwiegen des Anbaues über den Abbau kennzeichnet das Wachstum und die Jugend, auf der Höhe des Lebens halten beide einander die Waage, das Charakteristikum des Alters ist das Ueberwiegen des Abbaues über den Anbau. Neuere Forschungen machen es wahrscheinlich, daß eine von den Keimdrüsen ausgehende Substanz, ein sogenanntes Hormon, diese Stoffwechsel- und Wachstumsvorgänge regelt und beherrscht. Das Nachlassen und schließliche Versagen der Bildung dieser Substanz soll das Altern verschulden. Die Frage des Alterns ist damit letzten Endes nicht geklärt – wir wissen nun, daß das allgemeine Altern eine Folge des Alterns der Keimdrüsen ist, nicht aber, warum diese altern.

Das vorzeitige Altern dagegen ist eine *Krankheit* und hier haben wir schon eher Einblick in ihr Wesen und ihre Ursachen. Es sind die Blutgefäße, welche die Leistungsfähigkeit jedes Organs und damit des ganzen Menschen beherrschen und zwar in dem Maße, daß ein großer französischer Kliniker, Trousseau, mit Recht sagen konnte: „Der Mensch hat das Alter seiner Blutadern“ (*l'homme a l'age de ces artères*). Die Blutgefäße des Menschen gleichen nicht den starren Röhren einer Wasserleitung, sondern sie haben die wichtige Eigenschaft der Veränderlichkeit ihrer Lichtung, die Fähigkeit, sich zu erweitern und zu verengern. Hierdurch sind sie instand gesetzt, den Organen, je nach deren wechselndem Bedarf, wechselnde Blutmengen zuzuführen. Jedes Organ benötigt, wenn es arbeitet, mehr Blut als in der Ruhe. Während der Verdauungstätigkeit beispielsweise strömt das Blut reichlicher zu den Baucheingeweiden, das Gehirn wird relativ blutleer – daher die bekannte Schläfrigkeit nach starker Mahlzeit – dem angestrengt geistig Arbeitenden strömt das Blut zum Gehirn, der Kopf wird ihm heiß; dem Muskeltätigen schwellen Arm und Bein in geradezu meßbarer

Mit der natürlichen Einfachheit gab der Mensch seine gesunde Lebensweise auf.
(Dr. Stanger)

Weise an. Von dieser dauernden Blutverschiebung im Körper ist die Leistungsfähigkeit der Organe abhängig; verlieren die Blutgefäße eines Organes an Elastizität, an der Fähigkeit, sich durch momentane Zusammenziehung und Erweiterung dem jeweiligen Blutbedarf des Organes im Augenblicke anzupassen, so leidet die Leistungsfähigkeit dieses Organes, und verlieren alle Gefäße an Elastizität, so resultiert eine allgemeine Leistungsabnahme. Mit andern Worten: Der Mensch wird alt, wenn seine Gefäße unelastisch werden, verhärten. Ein zu frühes Abnutzen und Hartwerden der Blutgefäße ist die hauptsächlichste Ursache vorzeitigen Alterns.

Ob man das natürliche Altern wird hinausschieben und verkürzen können, steht dahin – bisher haben die Verjüngungsbestrebungen durch Zufuhr des Keimdrüsenhormons und ähnliche Versuche noch keinen sicheren Erfolg gehabt – das vorzeitige Altern aber kann man weitgehend verhüten und zwar durch möglichste Gesundheitshaltung und Schonung der Gefäße.

Jede Arbeit, die der Mensch leistet, sei es eine Muskel- oder Nerven- oder Drüsenarbeit – letztere namentlich als Verdauungsarbeit – ist, wie nach dem oben Ausgeführten leicht verständlich, zugleich eine Herz- und Gefäßarbeit. Verstärkte Arbeit verlangt entsprechend gesteigerte Gefäßarbeit, und Überanstrengung schließlich bedeutet auch Übersteigerung der Gefäßarbeit. Auf diese Weise wird jedes Übermaß, sei es körperlicher Leistung, auch an sich gesunder, wie des Sports, sei es seelisch-nervöser, wie sie in nervöser Unruhe und Übertreibung, in der Rastlosigkeit und Hetzjagd modernen Lebens zum Ausdruck kommt, sei es endlich der Inanspruchnahme der Verdauungsdrüsen durch Vielessen und Völlerei, zur Quelle frühzeitiger Gefäßabnutzung.

Eine zweite, vielleicht noch häufigere Ursache von Gefäßschädigung bilden die sog. Genußmittel, die so leicht zu Genußgiften werden: der Alkohol, Tabak und Kaffee. Bei Alkoholikern findet man für gewöhnlich frühzeitige und hochgradige Gefäßkrankung; daß Nikotin die Gefäße schädigen kann, ist unbestritten und auch statistisch sicher erweislich. Gewisse Gefäßkrankheiten kommen überwiegend oder ausschließlich bei Rauchern vor. Die erregende Wirkung starken Kaffees schließlich hat wohl jeder an sich selbst schon beobachtet. Das in diesem enthaltene Coffein

Inmitten starker und schlau lauernder Nachbarn ist ein klarer Kopf, ein nüchterner Sinn noch notwendiger als ein scharfes Schwert. (Rosegger)

wirkt herzerregend und blutdrucksteigernd, was bei häufiger Wiederholung die Gefäße schädigen muß. Daher das Gebot strengsten Maßhaltens im Genuß dieser drei und die Nützlichkeit des coffeinfreien Kaffees, nikotinarmen Tabaks u. a. m.

Die genannten sind nicht die einzigen Ursachen frühzeitiger Gefäßerkrankung und damit vorzeitigen Alterns, aber es sind die wichtigsten und vor allem diejenigen, gegen die wir uns selbst zu schützen vermögen.

Stoffe.

*Zweieinhalb Millionen Poren
Sind zum Dienste auserkoren
Zu des Körpers Nutz und Frommen
Haben wir sie wohl bekommen!*

Schon des öftern ist die Tatsache an unser Ohr gedrungen, daß unsere Haut nicht weniger als zweieinhalb Millionen Poren besitzt, die zu unsrer Atmung und zur Schweißabsonderung notwendig sind. Daß man diese Pforten stets offen halten soll, leuchtet daher jedem ein. Immer mehr ist man beflissen durch Baden, Turnen, Massage und Oelen die Haut stets in flotter Tätigkeit zu halten, aber eines vergißt man fast vollständig, nämlich, daß, wenn man nach seiner erfrischenden Hautpflege wieder in die Kleider hineinschlüpft, man den Segen geöffneter Poren wieder aufhebt, da die Kleider in der Regel undurchlässig sind für Luft und Sonne. Nicht allein die dunklen dicken Stoffe der Männerkleidung, nein, sogar die hellen Wäschestoffe sind durch Stärke- und Appreturprozesse so verkleistert, daß sie luftundurchlässig werden. Wie soll da die Haut ungehindert ihre Arbeit verrichten, wenn man sie von jeglichem Zutritt der Luft absperrt?

„Unsere Haut ist dazu bestimmt, von der Luft überflossen zu werden.“ Dieser Ausspruch des bekannten Hygienikers Professor von Pettenkofer sollte die Wahl unsrer Kleidung bestimmen und nicht Mode und Gewohnheit. Wenn man bedenkt, daß ein Teil der Kohlensäure und Harnsäure unseres Blutes durch die Poren der Haut ausgeschieden wird, so begreift man wiederum, warum man diese wichtigen Pfortchen offen halten soll. Undurchlässige Stoffe saugen in der Regel den Schweiß schwer auf. Professor Jäger trat daher mit fester Entschiedenheit für durchlässige Wollkleidung auf.

*Gegen die Flut untergrabender Verderben kann der Mensch nicht aufkommen.
Sein Bemühen ist wie ein Tropfen auf einen heißen Stein. Nur gut, daß die sichere
Gewähr göttlichen Eingriffs zur vollen Tatsache wird.*