Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 46 (1989)
Heft: 3

Artikel: Warum leben Frauen vielfach länger als Männer?
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-969706

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: 11.07.2025

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

Sonnenbestrahlung, aber man muss sich etwas Zeit dafür gönnen. Vielleicht ist es gut, die Haut mit Wallwurztinktur (Symphytum officinalis) einzureiben, weil sie dann etwas schneller bräunt, ohne entzündet zu werden. Nach dem Baden im Salzwasser ist es gut, wenn man die Haut ganz leicht mit Mandelöl einfettet. Sie wird dadurch widerstandsfähiger und neigt weniger zu Verbrennungen. Es ist auch nicht unangebracht, wenn man die Gesichtshaut schützt. Nicht umsonst vermummen sich Araber und Beduinen so gut, um durch die direkte Sonnenbestrahlung nicht zu stark geschädigt zu werden. Die Sonne ist für den ganzen Körper nur dann heilwirkend, wenn sie dosiert wird. Auch im Halbschatten wird man langsam braun, ohne Gefahr zu laufen, sich zu verbrennen. Schliesslich geht man ja in die Ferien, lässt Licht, Luft und Atmung auf sich wirken, um gesundheitlich zu profitieren und nicht, um sich durch übermässige Sonneneinwirkung zu schädigen.

Warum leben Frauen vielfach länger als Männer?

Schon oft haben wir unter Biologen, Naturwissenschaftlern und auch neuzeitlich eingestellten Ärzten die Frage besprochen, woran es liegen mag, dass Frauen nach allgemeinen Feststellungen und Beobachtungen älter werden, das heisst eine längere Lebenserwartung haben als die Männer. Liegt es am Nachlassen der männlichen Keimdrüsentätigkeit? Konsumieren die Männer mehr alkoholische Getränke? Oder spielt Nikotin, das Rauchen, auch eine gewisse Rolle? Oder liegt es vielleicht an Nebenerscheinungen wie den Folgen der Pensionierung?

Sinnvolle Aufgaben übernehmen

Viele Männer haben, wenn sie pensioniert werden, keine eigentliche Lebensaufgabe mehr, die sie aktiv und mobil hält. Nicht alle Männer greifen einen neuen Interessenkreis auf, zum Beispiel im Sport, Wandern oder in der Übernahme von sozialen Aufgaben. Nur Spazierengehen, mit Freunden zusammensitzen und ein Schöppchen trinken, das gibt für den Kreislauf zu wenig Anregung. Der ganze Zellstoffwechsel, der Gasaustausch und die Aufnahme von Sauerstoff wird so wenig aktiviert. Vielleicht mag auch dies bei zahlreichen Männern ein Grund des frühzeitigen Alterns sein.

In der Aktivität nicht nachlassen

Die Frauen haben im Haushalt mit Kochen, der Wäsche, dem ganzen Umtrieb, immer ihre Aktivitäten entwickelt. Bei einer Hausfrau gibt es kein Rentnerdasein. Physisch und seelisch müssen sie immer aktiv bleiben, um alles zu erledigen. Und diese ihnen obliegende stete Aktivität mag vielleicht eines der Geheimnisse sein, warum sie körperlich und geistig länger durchhalten und somit ein höheres Durchschnittsalter erreichen können.

Einfluss der Ernährungsgewohnheiten

Auch in der Ernährung kann man zwischen Frauen und Männern Unterschiede beobachten. Männer sind in der Regel grössere Eiweissverzehrer. Sie produzieren deshalb, ernährungsbedingt, mehr Harnsäure. Dementsprechend entsteht auch eher eine Arterienverkalkung, die sich im Alter viel leichter in einer Apoplexie, das heisst in einem Schlaganfall auswirken kann. Die Sterblichkeitsziffer der Männer an Schlaganfällen, sowohl an Gehirn- wie Herzschlägen, ist grösser als bei Frauen, und zwar wie erwähnt, erstens einmal ernährungsbedingt und zweitens physisch bedingt durch Mangel an Bewegung und entsprechend geringerem Gasaustausch und ungenügender

Sauerstoffaufnahme. Alle Männer, die älter werden, sollten darüber nachdenken, ob sie im erwähnten Sinne etwas ändern könnten, um ihre Lebenserwartung zu verlängern.

Unfallgefahren bei älteren Menschen

Wie oft vernimmt man von älteren Leuten, dass sie, wenn sie auch sonst noch ganz gesund und munter sind, verunglückten. Sie fielen eine Treppe hinunter, verfehlten einen Tritt beim Verlassen des Hauses oder glitten auf eisiger Strasse aus. Vergessen wir nicht, dass sich im Alter Zustände einstellen, in denen eine momentane Kreislaufschwäche eintritt, wenn es auch nur zwei Sekunden sind. Das genügt schon, um die Voraussetzung für einen Unfall zu schaffen.

Gefahrenquellen vorausahnen

Ältere Leute müssen lernen, wie man so sagt, mit den Augen zu laufen. Unebenheiten, im Winter glatte Strassen, schlüpfrige Strassen – alles was einen Unfall provozieren kann – muss man viel bewusster und mit grosser Aufmerksamkeit in Betracht ziehen, ich möchte fast sagen, voraussehen. Man soll sich beim Treppensteigen am Geländer festhalten, einen Stock zum Spazierengehen mitnehmen und noch grössere Vorsicht nachts walten lassen, besonders wenn man von entgegenkommenden Autos geblendet wird. Vorsicht ist eigentlich jederzeit geboten. Ein Gläschen Wein zum Mittagessen kann ein Heilmittel sein, zwei Gläschen können schon eine Unsicherheit oder sogar eine kleine Gleichgewichtsstörung auslösen. Je älter man wird, desto vorsichtiger muss man werden. Es geht nicht mehr so wie früher und manchmal ist man auf die Hilfe der Jüngeren angewiesen. Unter Umständen sollte man bei schlechten Witterungsverhältnissen – zum Beispiel Föhnlage – sogar einen Besuch bei Freunden um einen Tag verschieben. Oft kann uns etwas mehr Vorsicht und Umsicht vor manch Unangenehmem bewahren.

Honig

In meinem Buch «Der kleine Doktor» habe ich auf Seite 560 sehr eingehend über die spezielle Heilwirkung des Honigs geschrieben. Wenn wir uns über die verschiedenen Qualitäten des Honigs unterhalten, dann müssen wir in erster Linie anerkennend feststellen, dass die Bienen in der ganzen Welt eine hervorragende Arbeit leisten. Wenn die Honigqualität vermindert ist, liegt es an der Behandlung durch die Menschen, niemals an den Bienen. Die Geschmacksverschiedenheiten, die sehr gross sein können, hängen davon ab, welche Nahrung die Bienen bekommen. Ein Berghonig hat eine ganz andere geschmackliche Note als ein Tieflandhonig, denn es sind immer wieder andere Blüten, je nach Höhenlage. Und je nach dem Nektar, den die Bienen zur Verfügung haben, stellen sie einen anderen Honig her. Aber das, was die Bienen uns zur Verfügung stellen, ist immer das Beste, das diese kleinen, flinken Tierchen in «ihrem bescheidenen Labor» zu produzieren in der Lage sind.

Qualität

Diese kann variieren, wenn man den Bienen in der Zeit, in der sie gefüttert werden müssen, Zucker gibt, statt ihnen Honig zur Verfügung zu stellen. Das kann die Qualität des Honigs, und somit auch den gesundheitlichen Wert beeinträchtigen. Was heute auch zu einem Problem geworden ist, das