Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 48 (1991)
Heft: 5

Artikel: In Würde altern heisst lebenslang vorbeugen
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-969790

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: 13.07.2025

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

In Würde altern heisst lebenslang vorbeugen

Die heutige Medizin rühmt sich ihrer grossen Errungenschaften. Eine davon ist ohne Zweifel die gestiegene Lebenserwartung in den zivilisierten Ländern. Doch hat man ob alledem vergessen, dass es doch nicht allein das Ziel sein kann, älter zu werden, sondern vielmehr, auch in hohen Jahren in Gesundheit und Zufriedenheit zu leben. Einem Menschen, der jahre- oder gar jahrzehntelang gelitten hat, nützt schliesslich die Reparaturmöglichkeit der Medizin nicht mehr viel. Gesund alt werden heisst aber, sich nicht einfach auf den «Reparaturdienst» der Ärzte und Chirurgen zu verlassen, sondern sich selber ständig, geistig wie körperlich, zu fordern und damit, anders ausgedrückt, eine lebenslange Vorbeugung zu betreiben. Nicht Schonung und Ruhestand, sondern Aktivität und Herausforderung.

So mancher Mann oder manche Frau mag sich beim Älterwerden hin und wieder verstohlen beim Wunsch ertappen, das Leben auf der Erde möchte doch gar nie zu Ende gehen. Dabei hat man natürlich stets die guten Seiten des Lebens vor Augen, und letztlich fürchtet sich fast jeder vor dem Augenblick, der «das einzig sichere im Leben» ist, nämlich: Dem Tod. Dies, obwohl tagtäglich gestorben wird, huntertausend- und millionenfach. Nichtsdestotrotz wird der Tod noch allzuoft von der Menschheit verdrängt, tabuisiert.

Sichtbarer Ausdruck der Wünsche und Hoffnungen rund um das Vergängliche alles Irdischen ist das bekannte, alte Bild vom Jungbrunnen. Da gehen die Menschen rechts in ein Gebäude hinein und kommen links gesund und jung wieder heraus. Den Menschen, die im letzten oder vorletzten Jahrhundert gelebt haben, muss die heutige Lebenserwartung auf den ersten Blick wie ein solcher Jungbrunnen vorkommen. Hüften, Herzen und viele andere Organe können ersetzt oder ausgewechselt werden, die Menschen können danach, wenn sie Glück haben, wieder leidlich weiterleben. Was vor kurzem noch ein exotisches Experiment war, ist heute bereits medizinische Routine – und die Technik schreitet immer weiter fort.

«Mehr Leben zu den Jahren»

Aber, müssen wir uns fragen, ist es wirklich das Ziel unseres Menschseins auf Erden, unter allen Umständen so lange wie möglich zu leben? Gibt es nicht noch andere Werte, die mindestens so stark berücksichtigt werden müssen? Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat in dieser Beziehung jüngst das Wort «fit» zum Gesundheitsbegriff beim Älter- und Altwerden hinzugefügt. Und das will heissen: Körperlich noch, dem Alter entsprechend, leistungsfähig, seelisch noch zufrieden und sozial noch imstande, mitzumachen.

Die WHO hat deshalb die Ziele ihrer Arbeit im Dienst der Weltgesundheit neu umschrieben. War es früher das höchste Ziel, «Jahre zum Leben» auf aller Welt hinzuzugewinnen, so wird heute weit mehr Gewicht auf die Umkehrung der Formel, nämlich: «Mehr Leben zu den Jahren» gelegt.

Trotzdem ist das Altern unvermeidbar. Es gehört gewissermassen in den «Fahrplan» jeglichen Lebens. Wie – und vor allem in welchem Tempo – dieser Prozess aber vor sich geht, ist beileibe nicht nur Erbe und Schicksal. Zwar haben alle Vorgänge, die mit dem Alter im Organismus passieren, etwa an Gelenken, Lungen, Gefässen und so weiter, den Charakter des Nachlassens, des «Schlechterwerdens». Viele unserer Fähigkeiten nehmen ab. Dieses Schwächerwerden ist allerdings noch nicht mit Krankheit gleichzusetzen. Doch sind die Übergänge zwischen nachlassender Organ- und Leistungsfähigkeit einerseits und Krankheiten anderseits fliessend. Und in dieser Feststellung müssen wir gleichsam die grosse vorbeugende Botschaft an uns alle erkennen!

Ein Beispiel: Wenn auch die Gefässe nicht mehr das sind, was sie waren – wenn sie gut trainiert sind, kommen sie damit zurecht. Sind Gelenke und Knorpel schlechter als auch schon, so gibt es eine (trainierte) Muskulatur, die das ausgleichen und stabilisieren kann. Wenn wir uns durch Aktivität (statt Schonung) gegen den Leistungsnachlass – allerdings immer mit Mass – stemmen, dann wappnen wir uns gleichzeitig gegen weitere Folgeerkrankungen. Der mit dem Alter zunehmenden Bedrohung durch Krankheit müssen wir durch immer wieder aktivierende Vorbeugungsmassnahmen begegnen. Dies ist eine Entscheidung für die Aktivität statt die Passivität.

Gefährlicher Ruhestand

Früher lautete die Empfehlung meistens: Schonung. Wer alt oder krank ist, solle sich so weit wie möglich schonen. Daher kommt auch der Begriff «Ruhestand». Heute wissen wir, dass dieser Ruhestand oft tödlich sein kann. So mancher Rentner hat die plötzliche Umstellung vom aktiven zum passiven Leben mit dem Leben bezahlt. Dieser Glaube an die Schonung mag vom fast blinden Vertrauen in die Künste der Medizin herrühren. Allzu lange herrschte die Auffassung vor, der Mensch könne nunmehr alle Verantwortung für seine Gesundheit der Reparaturmedizin übergeben und müsse selbst nichts mehr tun. Heute werden sogar Herzinfarktpatienten nach der Operation zur sportlichen Aktivität angehalten, obwohl sie dies vielleicht ein Leben lang nie gemacht haben.

Es muss also nicht sein, dass der Mensch

Umworbener Tabak

Es ist unglaublich und für jeden gesundheitsbewussten Menschen ein Hohn: Neben dem Auto gehört der Tabak zu den meist umworbenen Gütern. Allein in der Schweiz betrug 1988 der Werbeaufwand für Tabakwaren 85,7 Millionen Franken. Und darin sind die ständig wachsenden Ausgaben für Veranstaltungen, Verteilung von Gratismustern, Wettbewerben, Sonnenschirmen und die indirekte Tabakwerbung über andere Produkte nicht einmal inbegriffen.

Demgegenüber sterben in der Schweiz jährlich über 7000 Menschen an den direkten Folgen des Tabakkonsums. Der Tabakteer enthält krebserregende Substanzen, das Nikotin verengt die Gefässe und führt zusätzlich zur körperlichen Abhängigkeit. Das Kohlenmonoxyd erschwert die Sauerstoffzufuhr des Körpers – und in geschlossenen Räumen sind selbst Nichtraucher den Schadstoffen im Tabakrauch in gesundheitsgefährdendem Grad ausgesetzt.

Mittlerweile haben verschiedene grössere Firmen auch in der Schweiz Regelungen zum Schutz der Nichtraucher vor dem unfreiwilligen Passivrauchen eingeführt und generell für alle Arbeitsplätze ein Rauchverbot herausgegeben. In den USA wurde vor kurzem von einem Gericht erstmals das Passivrauchen als Krankheitsursache anerkannt. Es sprach einem nichtrauchenden Kellner, der fünf Jahre lang in einem verrauchten Restaurant arbeitete, in Anerkennung seiner Gesundheitsschäden eine Entschädigung von umgerechnet 150000 Franken zu.

In der Schweiz wird das Thema der Schädlichkeit des Tabakgenusses bald wieder öffentlich diskutiert. Es sind zwei Initiativen eingereicht worden, die das Verbot der Alkohol- und Tabakwerbung zum Inhalt haben. (BN)

mit siebzig oder achtzig heruntergekommen ist. Auch wenn sich das eine oder andere leichte Gebrechen meldet, ist die weitestmögliche Belastung immer besser als die übertriebene Schonung. Etwa bei den Gelenkstrukturen, die naturgemäss schlechter werden beim Altern. Wer sich beim ersten kleinen Indiz eines Schmerzes zu schonen beginnt, der richtet gleich auch seine Muskulatur zugrunde, womit seine Gelenke erst recht weiter geschädigt werden. Ebensolches gilt für andere Organe oder auch das Funktionieren des Immunsystems.

Auch der ältere Mensch darf sich ruhig widrigen Einflüssen wie Wetter, Klima, Luft und Wasser aussetzen und damit seinen Körper immer wieder etwas herausfordern. Mal durch Kühle, mal durch Wärme, mal durch Wasser, mal durch Trockenheit, mal Bewegung, mal Anspannung, mal Erholung. Dieses regelmässige «Wechselbad» gehört zu einem Lebensrhythmus, der sich auch in mehr Zufriedenheit und Ausgeglichenheit und einer allgemein guten Grundstimmung äussert. Auf dem Boden dieser Grundstimmung geht bis ins hohe Alter alles viel besser. (BN)

Tierisches Fett und Fleisch fördern Darmkrebs

Immer mehr erhärten sich Behauptungen, wonach die moderne Ernährung bei der Entstehung von Dickdarmkrebs eine entscheidende Rolle spielt. Schon zu Beginn der achtziger Jahre hat man beobachtet, wie in den USA, Westeuropa und Australien bis zu zehnmal mehr Dickdarmkrebserkrankungen als in Ländern des Fernen Ostens und der Dritten Welt vorgekommen sind. Daraus schloss man, dass nicht Erbanlagen, sondern Ernährungseinflüsse für diesen grossen Unterschied verantwortlich sein mussten – was sich nun in einer grossen amerikanischen Studie bestätigte. Es ist der Konsum von Fett tierischer Herkunft, welcher das Risiko von Darmkrebserkrankungen erhöht, während eine an pflanzlichen Fasern reiche Ernährung gegenteilig wirkt.

Eine übermässig fettreiche Ernährung stimuliert die Ausschüttung von Gallensäuren. Ihre Veränderung durch Bakterien des Dickdarms führt zu tumorfördernden Produkten. Demgegenüber führt eine faserreiche Kost, wie sie beispielsweise diejenige eines Vegetariers darstellt, zu einer viel rascheren Darmpassage der Nahrung. Ballaststoffarme Ernährung – vor allem die raffinierten Kohlenhydrate wie weisser Reis, Teigwaren, Zucker, Weissbrot – wie sie in der westlichen Welt leider noch immer bei der Mehrzahl der Menschen üblich ist, hat eine längere Verweildauer im Verdauungstrakt und erhöht deshalb auch die Kontaktzeit von schädlichen Spaltprodukten mit der Darmwand.

In dieser neuen, an der Harvard-Universität von Boston über mehrere Jahre hinweg erarbeiteten Studie wird nun nachgewiesen, dass das Auftreten von Darmkrebs eindeutig mit dem Konsum von tierischem Fett und Fleisch (vor allem Schweine- und Rindfleisch) und von gesättigten und einfach ungesättigten Fettsäuren zusammenhängt. Anderseits zeigten tierische Fette aus Milchprodukten keinen Zusammenhang mit dem Erkrankungsrisiko. Einen günstigen Einfluss hatte demgegenüber die Einnahme von Nahrungsfasern, besonders in Form von Früchten. Ein zusätzlich höheres Risiko einer Erkrankung zeigte sich bei Frauen, die gleichzeitig viel tierisches Fett und besonders wenig Nahrungsfasern assen.

Diese aufwendigen Studien sind offenbar notwendig, um den Menschen in seinem Essverhalten wieder zur Natur zurückzubringen. Würde er es seinen Vorfahren oder den Naturvölkern nachmachen, die aus