Zeitschrift: Pro Senectute : schweizerische Zeitschrift für Altersfürsorge, Alterspflege und Altersversicherung

Herausgeber: Schweizerische Stiftung Für das Alter

Band: 37 (1959)

Heft: 2

Artikel: Wie steht es mit der Ernährung im Alter?

Autor: A.L.V.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-721939

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: 12.07.2025

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

Auf Strassen ohne Trottoirs halten wir uns an den linken Rand der Fahrbahn . . . aber wirklich an den Rand! Auf der linken Seite sehen wir die entgegenkommende Gefahr und können ihr daher begegnen.
Nachts meiden wir vielbefahrene Hauptstrassen ohne Gehwege. Müssen wir sie dennoch benützen, so ziehen wir helle Kleider (oder noch zweckmässiger: Spangen oder Manschetten aus reflektierendem Material) an; denn vorbeugen ist sicher besser als heilen!
In Zweifelsfällen verständigen wir uns mit den Fahrzeuglenkern durch ein ebenso deutliches wie freundliches Handzeichen.
Unsere besondere Sorge wenden wir älteren Leuten, Kindern und gebrechlichen Mitmenschen zu. Ihnen über die Strasse zu helfen, sie überall nach Möglichkeit vor Gefahren zu bewahren: das soll uns eine Selbstverständlichkeit sein!

Wie steht es mit der Ernährung im Alter?

In unserer Zeit, da so viele alte Menschen unter uns sind, wird viel über Ernährung im Alter gesprochen. Die Sensationspublizistik hat sich reichlich dieses Gegenstandes bemächtigt. Man braucht bloss an Büchertitel zu erinnern wie «Iss dich schlank!», «Iss richtig und du bleibst gesund» oder man erinnert sich der zahlreichen Schriften eines Gaylord Hauser. Diese Ernährungstheorien werden als eigentliche Heilsbotschaften verkündigt, sie werden als Weltanschauungen unter die Leute gebracht und finden gläubige Anhänger, die sich sogar in Vereinen zusammenschliessen. Nicht selten sind es gerade alte Leute, die sich für solche Ernährungslehren begeistern und sie geradezu zum Lebensinhalt machen. Ich weiss von einer Frau, die hoch in den achtziger Jahren steht, der kürzlich die Heilsbotschaft der Waerland-Diät zugetragen wurde und die jetzt ihr ganzes Sinnen und Trachten schier ausschliesslich darauf konzentriert. Sie scheint ganz zu übersehen, dass sie sich während ihres langen Lebens einer landläufigen Kost bedient hatte und dass diese ihrer Langlebigkeit offenbar nicht abträglich war. In den angelsächsischen Ländern hat man für solche Ernährungsevangelien einen besonderen Namen geprägt, man spricht von «Nutritional Fads», Ernährungsgrillen, Ernährungssporen. Wenn wir auf solche Uebertreibungen und einseitige Uebersteigerungen aufmerksam

gemacht haben, möchten wir keineswegs die Bedeutung der Ernährung für die Gesundheit, insonderheit für die Gesundheit im Alter, irgendwie in Abrede stellen. Im Gegenteil! Es kommt nicht nur darauf an, *was* man isst, sondern auch *wie* man isst und zu welchen Zeiten die Mahlzeiten eingenommen werden. Es sind nicht zum mindesten die Essgewohnheiten, die wichtig sind.

Die Menschen unserer Zeit sind langlebiger geworden, weil so viele Gefährdungen und Risiken, welche früher das menschliche Leben in seiner ersten Hälfte bedrohten, vermindert oder ausgemerzt werden konnten; insonderheit ist die erhöhte Lebenserwartung der herabgesetzten Säuglings- und Kindersterblichkeit zu verdanken. Eine immer wachsende Zahl von Menschen entrinnt der Gefahrenzone der ersten Jahrzehnte und erreicht die Lebensmitte. In der zweiten Lebenshälfte rücken die Schädigungen und Störungen des Kreislaufapparates, des Herzens und der Blutgefässe in den Vordergrund, sie sind es, welche das Leben jenseits der Mitte bedrohen. Darum erhebt sich auch die Frage: Wie können Kreislaufschäden verhütet, wie können ihre Folgen vermindert werden? Dies hängt nicht von *einem* Faktor, sondern von verschiedenen Umständen ab. Nicht genug muss die Wichtigkeit eines ausgiebigen, ungestörten Schlafes betont werden. Jede Verkürzung des Schlafes rächt sich unweigerlich. Neben dem Schlaf kommt der Bewegung in frischer Luft grosse Bedeutung zu. Durch regelmässige Bewegung werden die Lungen ausgiebig durchlüftet und zugleich wird der Herzmuskel trainiert. Ebensowichtig wie die genannten Faktoren ist die Ernährung.

Ganz allgemein müssen wir feststellen, dass wir zuviel essen. Einer der bedeutendsten Aerzte der neueren Zeit, Professor William Osler, hat einmal gesagt, dass weit mehr Menschen an übermässigem Essen als an übermässigem Trinken zugrunde gehen. Wohlstand und Wohlleben führen zu Korpulenz, und diese verträgt sich nicht gerne mit Langlebigkeit. Aber da müssen wir sogleich einer Einschränkung Ausdruck geben. Die Ursache der Fettleibigkeit ist nicht immer auf allzu reichliche Kost zurückzuführen; es gibt einen angeborenen Menschentypus: mittelgross und gedrungen, mit kurzem, massivem Hals, mit starkem Umfang von Kopf, Brust und Bauch und Neigung zu Fettansatz. Von der charakterlichen Seite aus gesehen handelt es sich um gutmütige, lebhafte, freundliche Menschen. Wir

müssen sie unterscheiden von den krankhaft-dicken Leuten, deren äussere Erscheinung durch die Befriedigung ihres unersättlichen Appetits gefördert wird und deren Lebensdauer beschränkt ist. Genaue Erhebungen von amerikanischen Lebensversicherungsgesellschaften haben gezeigt, dass übergewichtige Menschen ein ungünstiges Risiko darstellen. «Je grösser der Fettansatz, um so geringer die Lebenserwartung.» Eine alte Faustregel lautet: «Für jeden Zoll, den der Bauchumfang den Umfang der Brust übertrifft, ziehe zwei Jahre der Lebenserwartung ab!» Es wirkt sich ungünstig aus, wenn dem Organismus mehr Nahrung zugeführt wird, als er zu seiner eigenen Erhaltung und zu seiner Leistungsfähigkeit braucht. Gerade für das Herz und für den ganzen Kreislaufapparat ist die übermässige Nahrungszufuhr eine zusätzliche und unnötige Mehrbelastung, welche eine starke Abnützung und ein vorzeitiges Altern herbeiführt. Die übergrosse Nahrungszufuhr muss, wenn sie nicht in Energie umgesetzt wird, gespeichert werden; diese Speicherung erfolgt in der Leber, die übermässig beansprucht und dadurch geschädigt wird. Uebergewichtige Menschen sind auch in höherem Masse anfällig für allerlei Krankheiten, weil ihre überbeanspruchten Organe weniger widerstandsfähig sind.

Die Fettleibigkeit ist aber durchaus keine Alterserscheinung, sie stellt sich meistens schon in jüngeren Jahren ein. Sie sollte deshalb schon vor dem Altwerden behandelt werden, damit ihre Folgen im Spätalter sich nicht verhängnisvoll auswirken.

Nun kommen wir zur Frage: Wie soll sich der alte Mensch ernähren? Gibt es besondere Ernährungsvorschriften für die Betagten? Da ist folgendes zu sagen: In der Lebensspanne zwischen Kindheit und Alter bildet sich die Eigenart eines jeden Menschen aus, und jeder Mensch lernt sich langsam kennen eben gerade in bezug auf seine Eigenart, auf seine Leistungsfähigkeit, auf die Lebensweise, die ihm speziell zuträglich ist. So lernt er es langsam erkennen, was ihm in seiner Ernährung wohlbekommt oder schadet, was seinem Befinden zuträglich oder nachteilig ist. Es ist interessant zu erfahren, was ein grosser, allgemein anerkannter Forscher zur Ernährung im Alter sagt: Professor von Noorden, er wirkte an den Universitäten Wien und Frankfurt, berichtete in einem grossen Werk über die menschliche Ernährung auch über seine Erfahrungen über die Ernährung im Alter. Wer erwartet, dass er den Betagten eine besondere Ernährung vorschreibt, ist enttäuscht. Im Gegenteil,

er warnt vor dem Aufgeben alter bewährter Gewohnheiten. Ebenso wie man sich vor einer Belastung in der Lebensweise, die dem Alter nicht entspricht, hüten muss, so soll man nicht in den entgegengesetzten Fehler verfallen, in der Meinung, dass man durch eine weitgehende Entlastung die Gesundheit besser bewahren und sein Leben verlängern könne. Man halte sich an die Grundregel: Belastung und Leistung sind ins richtige Gleichgewicht zu bringen. Professor von Noorden ist vor zwei Jahrzehnten gestorben, seither ist besonders in den Vereinigten Staaten intensiv und gründlich über Ernährungsfragen gearbeitet worden. Auf Grund der neuesten Erkenntnisse ist man dort zu den gleichen Schlüssen wie Professor von Noorden gekommen. Radikale Aenderungen in der gewohnten Ernährung sind nicht gerechtfertigt. Es gibt wohl Krankheiten bei Betagten, die eine besondere Diät erfordern, aber das Alter an sich verlangt keine neuen Kostvorschriften. Ein plötzlicher Uebergang zu einer neuen Ernährungsweise, wie zum Beispiel zu einer vegetarischen Kost, kann sogar nicht ungefährlich sein.

Die Erfahrung hat gezeigt, dass sich die Befolgung gewisser Ratschläge lohnt, die weniger die Nahrung selbst als gewisse Essgewohnheiten betreffen. Man esse nicht zu viel und zu reichlich, auch wenn es am Appetit nicht fehlt. Das gilt ganz besonders für die Abendmahlzeit; diese sollte knapp bemessen werden. Eine üppige Abendmahlzeit kann zu ernsten Folgen führen. So wie eine geistige oder seelische Aufregung in den Abendstunden den Schlaf für die ganze Nacht raubt, so löst eine Ueberbelastung von Magen und Darm Stoffwechselstörungen aus. «Man stiehlt einem alten Mann nichts, wenn man ihm sein Abendbrot stiehlt», sagt ein alter Spruch; er ist als Essensregel zu beherzigen. Von Milch macht man gerne Gebrauch. Wenn aber ein Alter erklärt, er sei sein Leben lang ohne Milch ausgekommen, so zwinge man ihm diese nicht auf. Offenbar ist er daran gewöhnt, die in der Milch enthaltenen Nährstoffe aus andern Nahrungsmitteln zu beziehen. Dem Grossteil der Betagten fehlt es an einem intakten Gebiss, deshalb kann nicht genug auf die Notwendigkeit des richtigen, genügenden Kauens und der Verkleinerung der Bissen hingewiesen werden. Tee und Kaffee haben eine belebende Wirkung, die gerade die Betagten besonders zu schätzen wissen.

Wenn es am Appetit fehlt, so kann ein Glas Wein sich als anregend erweisen. Pflanzliche Gewürze und Küchenkräuter ver-

bessern den Geschmack und erfreuen das Auge. Dabei ist es wichtig, die Kräuter nicht eintönig zu verwenden, sondern aus der grossen Fülle immer wieder zu wechseln. So viele Alte betreuen einen Garten oder einen «Pflanzplätz», sie mögen auch einen kleinen Kräutergarten anlegen. Im Sommer empfiehlt es sich, die gut schmeckenden Kräuter zu trocknen, die dann im Winter die Speisen würzen helfen. Uebrigens können vielerlei Küchenkräuter in einem Blumenkasten wachsen, die dann immer zur Verfügung der Hausfrau stehen.

Die Gefahr der Unterernährung im Alter darf nicht übersehen werden. Alleinstehende Betagte nehmen sich oft nicht mehr die Mühe, ihre Mahlzeiten genügend und regelmässig zu bereiten, sie lassen sich in dieser Beziehung gehen und nehmen es nicht mehr ernst in der Sorge um sich selbst. Es gilt auch hier, eine Lebensdisziplin walten zu lassen. Ich hatte oft Gelegenheit, eine ältere, alleinstehende Dame zu beobachten, wie sie ihre allein zubereitete Mahlzeit an einem hübsch geschmückten Tisch nach peinlich befolgter Reihenfolge verzehrte. Auch im Alter sollte jede Mahlzeit ein Fest sein! Diese Forderung ist auch wissenschaftlich begründet. Ein amerikanischer Ernährungsforscher schliesst seine Arbeit mit den folgenden Sätzen: «Schliesslich, und das muss immer wieder betont werden, soll der Mensch zu seinem Vergnügen essen. Halten wir uns an diese Tatsache, wenn wir den Alten Essensvorschriften machen. Die Mahlzeiten sollen nicht zu einem Ernährungsexperiment herabsinken. In jedem Lebensalter soll das Essen ein wirkliches Vergnügen sein und wahrlich nicht zuletzt im Alter, wenn so manche Freuden der früheren vergangenen Jahre dahingeschwunden sind.»

A. L. V.

«Eines Tages»

Der 1958 unter dem Patronat der Schweizerischen Stiftung «Für das Alter» gedrehte Film «Eines Tages», der uns an Hand des Schicksals eines pensionierten Buchhalters verschiedene Probleme des Alters vor Augen führt und Hinweise zu deren Lösung zeigt, ist zurzeit als Beiprogrammfilm in deutscher und französischer Fassung im Kinoeinsatz in der ganzen Schweiz. Schmaltonkopien 16 mm können im Verleih des Schweizerischen Filmarchivs in Zürich, Postfach Zürich 3/36, unentgeltlich bezogen werden (Spieldauer 14 Minuten).