

GERHARD VAN SWIETEN, MINT A MODERN GERONTOLÓGIA ELŐFUTÁRA

BOGA BÁLINT

Bevezetés

Gerhard van Swieten (1700-1772) Mária Terézia személyes udvari orvosa, a bécsi egyetem megújítója, a birodalom legfőbb egészségügyi hivatalnoka volt. Sokirányú munkásságában kevésbé ismert, hogy alapos, elemző gerontológiai tárgyú előadást is tartott, amelynek szövege halála után nyomtatásban is megjelent.¹ Jelen dolgozatban ennek megállapításait ismertetem, a modern ismeretekkel összemérve értékelem.

Van Swieten rövid szakmai életrajza

A tárgyalandó előadás összegző gondolataihoz vezető, azokhoz tartalmi adatokat nyújtó életrajzi momentumok áttekintése feltétlenül indokolt.² Van Swieten 1700-ban, Leidenben (Hollandia) született, tehát holland volt. Eredetileg keresztnevét ennek megfelelően így írta: Gerard. A Németalföld a 17. században az európai kulturális fejlődés élvonalában volt, mind a tudomány, mind a művészet területén. Olyan nevek fémjelzik ezt a korszakot – többek között - mint *Mercator*, *Spinoza*, *Rembrandt*, *Rubens*, *Frans Hals*. A 18. század a tudományok fejlődésének történetében a „dogmatikus béklyóktól való szabadulni igyekvés” évszázada (Schultheisz) volt, ebben az orvostudomány alakulása is nagy lépésekkel vett részt. Van Swieten először Leuvenben jogelméletet kezdett tanulni, de 1717-ben Leidenben orvosi tanulmányokba kezdett (iatromechanicus), ahol *Hermann Boerhaave* tanítványa lett. Boerhaave akkor a kontinens legismertebb orvosa volt, ő volt „Európa orvosa”, Sydenham („az angol Hippokratész”) követőjének tartotta magát, olyan személyiségek oktatója volt, mint *Carolus Linné*, *Albrecht von Haller*, *Alexander Monro*, *Nil Rosén*. Van Swietent 1725-ben avatták doktorrá *De arteriae fabrica et efficatia in corpore humano* című disszertációja alapján. Ezután gyakorló orvosi feladatokat végzett, de tovább hallgatta mestere előadásait. Boerhaave 1738-ban meghalt, utódjául van Swietent szerette volna, de – mivel ő római katolikus volt - a protestáns Hollandiában erre nem volt lehetőség. 1742-ben kezdte el megírni

¹ Glaser, Hugo: *Gerhard Freiherr van Swieten*. Johann Ambrosius Barth Verlag, Leipzig, 1964. - Schouten, J.: Gerard van Swieten, a Pioneer in the Field of Geriatrics. *Geront. Clin.* 1974, 16(4), 231-235.

² Schultheisz Emil: Gerhard van Swieten. *Orv. Hetil.* 1962, 103, 1277-80. - Hoffmann, F.: Gerhard van Swieten (1700-1772), der Begründer der alteren (ersten) Wiener Medizinschule im 18. Jahrhundert. *Med. Monatschr.* 1960, 14, 535-537.

és kiadni (Leiden) Boerhaave orvosi aforizmáinak magyarázatokkal, kiegészítésekkel bővített szövegét *Commentaria in omnes Aphorismos Hermanni Boerhaave de cognoscendis et curandis morbis* (továbbiakban: *Commentaria*) címmel. A kiegészítésekben sok önálló gondolatot is megfogalmazott, így például ezek közt találjuk meg a kardiogén agyi embólia első szakszerű leírását (§119-120).

Életének nagy fordulatát és tehetsége kibontakoztatásának lehetőségét jelentette, hogy 1745-ben Mária Terézia, osztrák császárnő Bécsbe hívta, hogy legyen az ő személyes udvari orvosa. A császárnő, miután megbizonyosodott tudásáról és széles látóköréről, a tudományos és kulturális szervezetek életében, azok vezetésében, működésük szabályozásában egyre nagyobb hatalmat adott neki. Hamarosan bárói címet kap. Ő lesz az udvari könyvtár, a Hofbibliothek prefektusa. Rendelkezéseivel szabadabbá teszi az ott található könyvek használatát, külföldi könyveket hozat. Rábízzák az egyetem újraszervezését, az Orvosi Fakultás elnök-igazgatója lesz. 1749-ben készíti el a megújítás tervét (*Plan pour la Faculté de Medicine*). Ezáltal kerül a tantervbe, mint új tárgy a botanika, kémia és a sebészet. Ő maga is oktat (élettant, patológiát). Eleinte közvetlen gyógyítással is foglalkozik, például szegények számára ingyen rendel. Közben szakkönyvet is ír, a kor szükségletének engedve, ugyanis ekkor zajlik az ún. hétéves háború. A háborús betegségeket írja le *Kurze Beschreibung und Heilungsart der Krankheiten ...* című művében. Ebben javasolja a hadseregek körében gyakori szifilisz kezelésére a 0,014%-os szublimát perorális használatát, amely oldatot ennek alapján később liquor Swietenii-nek nevezték el. Az egyetemi oktatás szintjét azáltal is emelni törekszik, hogy külföldről neves orvosokat hív meg tanszékvezetőnek, például Anton de Haen-t Hollandiából, a klinikai rész (belgyógyászat) vezetésére. A botanika szerepét az orvoslásban igen lényegesnek tartja (gyógynövények), ezért kiemelt figyelmet szentel a botanikus kertre, neves személyt bíz meg annak rendezésével és rendben tartásával (*N. J. Jacquin*). Ennek tudható be, hogy később a mahagóni-fát róla nevezik el: Swietenia mahagoni. Mindezek alapján tartják van Swieten az I. Bécsi Orvosi Iskola megteremtőjének. Emellett az ő javaslatára adta ki 1769. december 14-én Mária Terézia *Intimatum*-át, amelyben elrendeli, hogy a Nagyszombatban 1635 óta működő egyetem orvosi fakultással bővüljön. Van Swieten személyesen foglalkozott a tanszékvezetők kiválasztásával és a tanrend kialakításával. Ez a fakultás került át Budára, majd Pestre és lett a jelenlegi budapesti orvosegyetem elődje. A birodalom egészségügyének centralizációját is elvégzi, ő lesz a legfőbb egészségügyi megbízott, a protomedicus. Mint ilyen készíti el az egészségügyi törvénytervezetet: a *Planum regulationis in re sanitatis*-t. Elrendeli az orvosok összeírását, megyei orvost nevezet ki. Előírják az elsősegélynyújtás kötelezettségét (725/721 sz. uralkodói rendelet), valamint a halál biztos megállapítását általában elkerülése végett. A büntetőeljárásban megszünteti a kínzás alkalmazását. Állatorvosi főiskolát, bábaképzőt indít, megyei bábák rendszerét alakítja ki. 1770-ben lépett érvénybe a van Swieten javaslataira alapozott általános egészségügyi rendelet - 1770. január 2-i dátummal - *Generale Normativum Sanitatis* címmel az eredeti, német nyelvű változat, ezt követte a Magyar Korona Országai számára a latin nyelvű kihirdetés, 1770. október 4-i keltezéssel, ennek címe *Generale Normativum in Re Sanitatis*.

Működése, kapcsolatai megmozgatják az egész bécsi szellemi és kulturális életet, amely – sok leírás szerint – érkezése előtt hanyatló, ellaposodó volt. 1756-ban a bécsi tudományos akadémia létrehozásának egyik kezdeményezője (*Akademie der Wissenschaften*).

A cenzúra is az ő kezébe kerül, a *Zensurkommission* elnöke lesz. Ebben a minőségében konfliktusai keletkeznek. A jezsuitákkal is ellentétbe kerül. Harcol a babonák ellen, a csillagjóslást megszünteti, a boszorkánypereket beszünteti (1766). 1772-ben cukorbetegsége miatt lábán üszkösödés alakul ki, mely halálához vezet. Orvosi naplóját (*Constitutiones epidemicae*) 1782-ben M. Stoll adja ki.

A beszéd előzményei és utóélete

Van Swieten kezdeményezésére és Mária Terézia utasítására a bécsi egyetem számára 1753 és 1755 között új épületet emeltek. Az impozáns, klasszikus francia barokk stílusú épületet *Nicolas Jadot de Ville-Issey* lotaringiai építész tervezte, aki egyébként ekkor a bécsi udvar építészte volt.³ A díszterem freskóit *Gregorio Guglielmo* olasz festő készítette (1755), amelyek egyrészt a császári párt, mint a tudomány és művészet patrónusait, másrészt a négy fakultás (teológia, medicina, filozófia, jogtudomány) allegóriáit ábrázolták. Az épület felavatása Mária Terézia és férje, I. Ferenc német-római császár jelenlétében, 1756. április 5-én történt. Ettől kezdve minden évben a felavatás évfordulóján ünnepi szakmai előadással emlékeztek meg erről az eseményről. Maga van Swieten két alkalommal tartott ilyen előadást. Először 1759-ben *Oratio de medicina simpliciter vera* címen, melyben egyszerű módszereket, recepteket ismertetett az orvosok számára a gyógyító gyakorlat elősegítése céljából. A másodikat 1763. április 11-én tartotta *Oratio de senum valetudine tuenda* (Beszéd az öregek egészségének megőrzéséről) címmel, szintén latin nyelven. Disszertációs témának is szánta ezt. *Johannes Theodor Kaenzler* (1754-1800), egyik doktorandusza 1778-ban, tehát van Swieten halála után 6 évvel nyomtatásban kiadta a beszéd szövegét, disszertációja 10 tételének bevezetéseként.⁴ Kaenzler St. Follain-ben született, Aachen közelében. 1785 és 1788 között az aacheni orvosok listáján szerepel, 1798-ban működési engedélyt kér franciául, hogy mint *officer de sanité* működhessen (valószínűleg a napoleoni megszállás alatt), de 1800-ban már meghalt.⁵ Kaenzler van Swieten beszédét saját kezével jegyzetelte le (ekkor más lehetőség nem is volt), ahogy a bevezetőben írja: „*ex manuscriptis depromptam typis sisterem*”. Felmerül, hogy mennyire volt képes az élőbeszédet gyorsan lejegyzetelni, esetleg az ekkor már ismert valamilyen gyorsírással, esetleg van Swieten valamit átadott saját jegyzeteiből. Mindenesetre ez a körülmény azért is érdekes, mert igen összetett kérdések, sokszor hosszú, sok mellékmondatot tartalmazó állítások, összetett formában, cizellált kifejezésekkel szerepelnek benne. Kaenzler esetleg saját latin tudásával, stílusával írt le egyes részeket, de bizonyos, hogy a mondanivaló az eredeti szöveg tartalmának felel meg.

A szöveg kinyomtatása *Johann Th. E. von Trattner* (1717-1798) bécsi nyomdájában történt. Trattner – részben van Swieten ajánlására - 1754-ben a császárnő udvari könyvnyomdása lett. Van Swieten, mint a cenzúra bécsi ura Trattnerrel is szigorú volt, kifejezett ellentétek voltak köztük, azonban Trattner udvari szerepkörében továbbra is megmaradt.⁶

³ Glaser: i.m. 33.

⁴ *Gerhardi L. B. van Swieten Oratio de senum valetudine tuenda, quam adjectis thesibus medico-practicis annuente inclita facultate medica ... edidit Joannes Theodorus Kaenzler, Aquisgranensis ... Viennae, typ. Joan. Thom. Nob. De Trattner, MDCCLXXVIII.*

⁵ Glaser: i.m. 1964, 36

⁶ Glaser: i.m. 1964, 39.

Forrásai

Az öregedés tüneteinek ismerete, testi-lelki jeleiről alkotott véleménye különböző forrásokból eredt.

1. Kiváló mestere, Boerhaave minden valószínűség szerint ebben is átadott széles, beható ismereteket számára. A következő, tőle származó idézet alátámasztja ezt: „*fenntartani a test töretlen egészségét, a szellem állandó élénkségét és nyugalját és megőrizni a késő öregségig, amikor betegség és küzdelem nélkül a test, lélek búcsút mond egymásnak.*”⁷

2. Saját, hosszú évek alatt összegyűjtött orvosi (gyógyító) és bonctani tapasztalata. Diplomamunkája az erek anatómiájával és működésével foglalkozott. Beszédében felhasznált több olyan megállapítást, amelyeket részletesebben a *Commentaria*-ban fejtett ki. A bécsi egyetemen élettant és patológiát oktatott.

3. Jól ismerte a klasszikus, ókori szerzők öregedésről írt megállapításait, munkáit. Az előadásban néhol említi a szerzőket (pl. *Hippokratész*), sok helyen nem, például a *Cicero* által írt, sokak számára ismert alapmű⁸ tételeinek felsorolásánál, bár egész gondolatmenetén végighúzódik ennek logikai felépítése. Egyes részek a *Commentaria*-ban idézett ókori orvosok tételeinek és az ott kifejtett gondolatoknak ismétlése (pl. Galénosz, l. később).

4. Feltehető, hogy olvasta a korabeli jelentős szakkönyveket, hiszen az egyetemi könyvtár előjárója volt (pl. F. Hoffman nedvtana).

5. Felhasználja különböző korok öregjeinek konkrét történeteit egy-egy megállapítás alátámasztása példaként. Ezek mások írásaiból (főleg Cicero említett művéből), illetve önéletrészekből (pl. Cornaro) származnak.

6. Saját maga személyes öregedési jelenségei is adtak információt számára. Az előadás folyamán többször utal saját korára („nos senes”: mi, öregek). Ekkor ő 63 éves.

A beszéd szerkezete

Kaenzler 38 nyomtatott oldalon mutatja be az előadás szövegét, stílusa van Swieten személyes jelenlétét idézi. A bevezető részben viszonylag részletesen az uralkodó, az egyetem vezetőinek köszöntése, a tanulás, az ismeretszerzés értelmének kifejtése történik. Ezt a részt nem kívánom ismertetni. Ezután következik a téma feldolgozása, amelyben részletezi az öregedésről vallott nézeteit. Az előadás három részre különíthető el, amelyek azonban élesen nem különülnek el egymástól, egyes tételek, némileg más megfogalmazásban, visszatérnek a szövegben. A sorrendben néha következetlenségek tapasztalhatók (pl. az étkezési ajánlások középebe helyezi a fiatal generációkhoz fűződő viszony kifejtését).

Az első rész felvázolja az előadás témáját, célját, ismerteti az öregedés lényegét, ebben az anatómiai változásokat, megkülönböztetését az elaggottságtól, és az életerő megőrzésének lehetőségét. Ebben a részben jelenik meg a legjobban a szerző saját megközelítése.

⁷ Idézi: Iván László: *A geriátria rendszerszemlélete és gyakorlata*. In: Boga B., Samu A.: *Klinikum és farmakoterápia időskorban*. Vox Medica Kiadói Kft., Budapest, 2011.

⁸ Cicero: *Az idősebb Cato vagy az öregségről*. In: *Cicero válogatott művei* Európa Könyvkiadó, Budapest, 1987. 346-380.

A második részben a Cicero által felvetett négy gondot veszi sorba, amelyekkel az öregséget vádolják. Elemzi – Cicero logikáját követve –, hogy mi az, ami nem valós e hátrányok következményei között és mi az, amit az idősek bölcsen el kell viselniük. Többször Cicero kifejezéseit is használja. Mindegyik tételnél példákat említ megállapításának alátámasztására.

A harmadik rész tartalmazza a címben megfogalmazott egészségmegőrzés részletes taglalását. Először megemlíti azokat az elképzeléseket, amelyek - véleménye szerint – nem hatékonyak, értelmetlenek. Ezután a testi sajátosságok előnyös befolyásolására alkalmas, az életmódot érintő javaslatokat sorolja fel (testi gyakorlatok, táplálkozási előírások, ételek, italok részletezése), amit lelki, magatartási ajánlásokkal egészít ki, első sorban a fiatalabb generációkhoz fűződő viszony tekintetében. Ezeket is példákkal egészíti ki.

A záró sorokban szakmai utódait köszönti és kívánja, hogy a felvázolt gondolatokat, ismereteket még előbbre vigyék.

Az előadás nyomtatott szövegének részletes, részben magyarázó ismertetése

Első rész. A szöveg ezzel az alapvető megállapítással kezdődik: „*Senectus lassae aetatis, sed non fractae, nomen est; sensim enim sine sensu ingravescit aetas, nec subito frangimur sed diuturnitate extinguimur.*” „*Az öregség a (lassan) lankadó és nem a (hirtelen) megtört életkor neve, mivel lassan észrevétlenül súlyosbodik a kor, nem hirtelen törünk össze, hanem folyamatosan hanyatlunk*”, majd: „*nem hirtelen csapás terít le, hanem elenyészünk, minden egyes nap elvon valamit erőnkéből*”. Ebben a megállapításban Seneca egyik levelére utal.⁹ A gyakorlás (exercitatio) és a mértékletesség (temperantia) képes azonban az öreg számára is megőrizni valamit a korábbi erőnléteből, ami által az öreg fogalma teljesen elkülönítendő az elaggott fogalmától („*senex a decrepito distinguitur omnino*”). Ezekben a mondatokban két alapvető megállapítás rejlik, egyrészt az, hogy az egészséges öregedés egy lassú, természetes folyamat, amelytől el kell különíteni azt a helyzetet, ha „törés” lép közbe és gyorsítja az életvéghez közeledést, és az öregedés alapfolyamata lassítható, másrészt a természetes öregedési folyamat végén, ha hosszan tart, ennek minőségétől elkülönítendő, megfordíthatatlan elaggottsági állapot következik be. Ez a gondolat már Hippokratésznál megtalálható.

Ezután következik az elaggásba vezető öregedési folyamat anatómiai és élettani leírása: „*A megkeményedett erek szaporodnak, csaknem minden funkció alábbhagy vagy romlik, az érzékek gyengülnek, a memória bizonytalan, a nagy erekben a folyadékáramlás nehezített, a testnedvek hideggé és nyálkássá fajulnak el (cacochymia), a nagy erek porcosává, majd csontossá válnak, a szív által kilökött vér számára nem tágulnak, nem reagálnak a folyadék tartalmára, ezek alapján elkerülhetetlen a halál, amely még a legegészségesebb embereknél is a hosszú élet működéséből következik*” Ebben az utolsó stádiumban levő embereket nem öregnek, hanem elaggottnak (decrepitus) nevezzük.

A régiek – mondja – az emberi életet mécseshez hasonlítják. Itt kimondatlanul is – többek között – Hippokratész-re, Seneca-ra¹⁰ utal. A láng elhasználja tápanyagát (pabulus), sercege már-már kialszik, fénye pislákol. Ezért nevezik a napkelte előtti és napnyugta utáni szürkületet hasonló szóval: crepusculum. Tehát – többszörösen megerősíti – nem az

⁹ Seneca: *Erkölcsei levelek*. Európa Könyvkiadó, Budapest, 26. levél.

¹⁰ Seneca: i. m. 54. levél

öregség, hanem az elaggott kor felel meg ennek az utolsó időnek, amelyben csak vergődik az élet lángja, majd elenyészik a légben. Nagy lélekkel elviselhetők ezek a vesződések, mivel rövidek és ekkor tompulnak érzékeink. Nehezebb azonban azoknak, akik szemlélik a fájdalmat viselőket, főleg, ha kiváló tehetségű emberekről van szó. Ebben az állapotban azonban nem szabad hosszabbítani az elaggottság idejét, nemcsak azért, mert ez meghaladja mesterségünk határait, hanem mert inkább a szenvedést hosszabbítja meg, mint az életet.

Az időskor viszont lehet friss, erőteljes, ezt megőrizni nem kell habozni, mert ezáltal családunknak és az államnak is használunk. Sokan azt mondják, hogy nehéz életkorban vannak az öregek, de lehet ez könnyű, nemcsak nem terhes, hanem kellemes. Ha nem érezzük benne jól magunkat, nem a kor hibája, hanem a miénk. „*Nostrum est non aetatis vitium, si displiceat senectus.*” A nyugodt, tiszta, tisztességgel leélt élet nyújt szelíd, békés öregséget. Mindenki akarja ezt, de ha eléri, szidják. „*Omnes illam optant, eandem accusant adepti.*” Paradoxnak tűnik, de valóban igaznak tartható, hogy boldogan élhetnek az idősek már azáltal, hogy ha csak a saját javaikat felismerik.

Második rész. Négy dologgal szokták az időskort vádolni: 1. elvon a teendők végzésétől, 2. a test gyengébb lesz, 3. megfoszt az örömtől, 4. közel visz a halálhoz. Ennek a négy vádnak felsorolása teljesen Ciceronak az öregségről szóló, jól ismert művének a tételeit idézi. Van Swieten nem említi sem az elején, sem az egyes kérdések kifejtésénél Cicero nevét, valószínűleg azért, mert annyira ismert volt az idézett mű, hogy mindenki számára evidens volt a felvetések eredete. A tételeket sorba veszi, egyenként részletesen tárgyalja, értelmezi és - Cicerohoz hasonlóan – a finom elemzés során cáfolja azt, ami nem valós e vádakból és megmagyarázza azokat, amelyeket a természet törvénye szerint el kell viselni. Vegyük sorra az egyes tételeket van Swieten megközelítésében!

1. Az idős nem erővel, gyorsasággal, mozgékonyasággal végzi feladatait, azokat nem is igénylik tőle, hanem tanáccsal, irányítással, bölcsességgel, amely készségek nemhogy nem csökkennek, hanem növekszenek koraival. Az öreg kormányos ül a hajó tatjában és irányítja többieket, azok mozognak a fedélzeten, árbocra másznak, a vitorlát igazgatják, ő kormányozza a hajót a zátonyok között és betereli a kikötőbe. Ez az általánosítható hasonlat is Cicero művéből származik. A vakmerőség a fiatalok, a bölcsesség az öregek tulajdonsága. Testileg lehet öreg az ember, de szellemileg erőteljes maradhat, azonban a testi erő az öreget sem hagyja el teljesen. *Quintus Maximus* hadvezetői érdemeit említi példaként a *Hannibal* elleni háborúban. Az idősek képességei megmaradnak, ha gyakorlás és szorgalom kíséri, a dolgok emlékezete nem szűnik meg, ha állandóan gondozzák. „*Manent ingenia senibus, modo studium et industria, nec deest memoria senibus illarum rerum, quarum curam habent.*” *Cato* öregen is tanulmányozta a görög tudományokat, *Plato* 81 éves korában írás közben halt meg. Mindez bizonyítja, hogy az öregség nem von el a teendőktől, vannak idősek számára adott feladatok, melyek okosságot, példamutatást, tekintélyt igényelnek.

2. Másik panasz az öregségre, hogy a test gyengébb. Illő-e azonban panaszkodni arról, ami a természet rendje szerint szükségszerű? A természet azt, amit felépített, le is bontja. A bölcs ennél fogva jobban elviseli, és nem szomorkodik. Amennyi erővel rendelkezünk, annyit kell használni. Nem kívánhatjuk a bika vagy az elefánt erejét, sem visszakerülni a gyerekkorba. Balgák, akik nem kielégültek az időskor tekintélyével és különböző cselekedetek megjártassák a fiatalt (például feketére festik a hajukat), így nevetségessé is válnak. Azok sírnak a legjobban, akiknek élete dorbézolással vagy dologtalansággal telt és így hama-

rabb múlni kezd. „*Virium ... defectio adolescentiae vitiis efficitur saepius quam senectutis.*” Az erő csökkenése az ifjúság hibái által gyakrabban bekövetkezik, mint az öregség által.

3. Szoktuk az öregséget szidni amiatt, hogy megfoszt az élvezetektől. Ezt nagyon átgondoltan kell mérlegelni. A fiatal nehezebben viseli el a libidó elvesztését, de szerelmes időst látni nevetséges. Ezt sok komédiaíró ki is használta, ilyen szereplőkkel igazi hahotát tudtak a nézőkből kiváltani. Nagy kegyelem az öregség számára, hogy az nem következhet be, ami általában nem kívánatos. De az idősnek nem kell szenvednie a békés, nyugodt öröme hiányától. „*Conscientia bene actae vitae et multorum benefactorum recordatio quam jucunda!*” A jó tevékenységgel leélt élet tudata és a sok jótett emléke: milyen kellemes! Solon mondta, hogy öregedése folyamán nap mint nap tanul, és van-e ennél nagyobb élvezet, és ha utódai ezt folytatják, kisebb hiányérzettel fog meghalni. Ha a nagyapát unokái játszva körbeveszik, a jövő reménységét látja és nagy öröm tölti el.

4. Az utolsó vád: az öregség nincs messze a haláltól. Sokan azt gondolják, hogy az öregek ezért szomorúak, morózusak, pedig a halál minden korban fenyeget. Egyharmada az embereknek korai életkorban elhalálozik, és mily sokan virágzó korban veszítik életüket. Hippokratész már leírta, hogy az idősek kevésbé betegszenek meg mint a fiatalok,¹¹ amikor a „népbetegségek”, azaz epidémiák átvonulnak, kevesebb idős esik bele, mintha a vad pestis tiszteletet adna az ősz fejnek. A lélek hibája, nem a koré, hogy amikor esendőségünk jelentkezik, nem úgy halunk meg, mint aki kimegy az életből, hanem mintha kivonszoltak volna. Erre példa *Bassus Aufidius*¹² esete, aki érezve a halál közeledtét vidáman, mintegy idegen jövevényt várta. Ha az erős katonák a sok veszedelem közt képesek vidáman élni, az élet terhére viselő öreg ne lenne képes könnyed lélekkel várni a közelgő halált?! A rosszul élt élet után a halál büntetés, de másokat naggyá tesz. „*Illos piget mori, quos vixisse pudet. ... mortis appropinquatio animi robur et constantiam auget in prudenti sene ...*” Azt bántja a halál, aki szégyellt élni. A halál közelsége növeli a lélek erejét és kitartását a bölcs öregben. A bajok között élő öreg kiegyensúlyozott lélekkel viseli el azokat, tudván, hogy nem sokáig kell túrnie és a jövendő bajoktól megmenekül. Cicero *L. Crassus* temetésén mondta, hogy – bár fájdalmas az itt maradottaknak – a halhatatlan istenek nem elragadták az életből, hanem a halált ajándékozták neki. Az idős nem szerencsétlen, csaknem elérte, amit remélt. „*Quod adolescens sperat, senex jam consecutus est: ille vult diu vivere, hic diu vixit.*” Amit az ifjú remél, az idős már elérte: az sokáig akar élni, ez sokáig élt. A fiatalok nemcsak könnyebben betegszenek meg, hanem gyakrabban súlyosan, betegségük nehezebben kezelhető és rosszabb a haláluk. Az idős várhat könnyű halált agónia nélkül, amit euthanasia-nak hívnak, semmilyen halál nem könnyebb, mint az öregkoré. Az éretlen almát erőszakkal tépik le a fáról, az érett spontán leesik. Az öreg lélek az ajkánál van, nem kell nagy erőfeszítés, hogy kiszabaduljon. A boldog halálról olvashatunk a szent iratokban. Így *Jáko*bról,¹³ aki ágyában fekvé megáldotta gyermekeit, elmondott, elrendezett mindent és nagy lélegzettel kilehelte lelkét. Hasonlóan a nagy bibliai öregek utolsó óráikban összegyűjtötték övéiket és így elbúcsúozva távoztak (*Ábrahám, Ismael*, stb.¹⁴) Bár kevés év van még az életből hátra, ezek értékesek. „*Ultimum illud vitae stadium magno in pretio habendum foret.*” Az idő-

¹¹ Hippokratész: Aphorismos. II. 39.

¹² Seneca: i. m. 30. levél

¹³ Mózes I. könyve, 48-49.

¹⁴ Mózes I. könyve, 25.

sek bölcsessége tovább növekszik, tanácsaikkal mérséklék a fiatalok vakmerőségét és így a császár, a haza és a család hasznára vannak. Minden életkor behatárolt, csak az időskornak nincs határa. A születéstől a tizennegyedik évig a csecsemő- és gyerekkor tart, azután a pubertás következik, 20 éves korig a süvölvénykorról beszélünk, a 20. évben az ifjúkor kezdődik, a 30. évtől a férfi- vagy megállapodottság kora következik a 60. évig, ekkor kezdődik az öregkor, amelyet a halál zár le. Az emberi élet hosszát 70, életerőseknek 80 évben lehet meghatározni. Ha tovább tart, nyomorúságos és alig lehet életnek nevezni. Mózes azonban a zsidókat Egyiptomból 80 éves korában vezette ki¹⁵ és 40 éven át a nép előjárója volt. Mind a jelenlegi (18.), mind az előző században voltak, akik egészségben éltek századik évük után is. Vannak feljegyzések ilyen személyekről, például egy 152 éves angliai idős úrról, akit 105 éves korában házasságtörés miatt egyházi büntetésnek vetettek alá.

Harmadik rész. Van Swieten ezek után azon lehetőségek kérdéskörére tér át, amelyek képesek az egészséges időskort megőrizni. Először kijelenti, hogy hatástalannak tartja az élet meghosszabbítására ajánlott szereket és titkos módszereket. Így a ravasz ügynökök által árult és hosszú életet ígérő szereket, melyekkel a gyanútlan embereket becsapják (például múmiából származó kivonatot). De ugyancsak elutasítja a tudós *van Helmont* cédrusfa-kivonatát és *Paracelsus* elképzelését, aki aranyból akart emberi nedvekkel jól vegyülő folyadékot kivonni és ezzel Matuzsálem-kort elérni. Az időskort követő halál ugyanis magának az életnek következtében, legegészségesebb életvitelnél is, elkerülhetetlen. „*Mors senilis per ipsam vitam etiam sanissimam sequitur inevitabilis.*”

Ezután a szerző ismét a szervezet időskori átalakulását ismerteti, kiindulva a fiatalkori tulajdonságokból és a változások ismeretében tér rá utána ezek életmódbeli befolyásolásának részletezésére. Fiatalkorban minden lágú, nedvvel teli, a test növekedésével minden ér tágulni-hosszabbodni képes, az ízületek hajlékonyak, a szalagok elviselik a megnyúlást, így könnyű minden végtag mozgása. Felnőttkorban a test ereje nagyobb, de lassan csökken a testrészek hajlékonysága, az áramló folyadék nyomása és az erek ellenállásának egyensúlya arra vezet, hogy megáll a test növekedése. Ezután az ember így marad, alig változik. Elkerülhetetlenül törvényszerű, hogy idővel magától az egészséges élet működésétől a szolid részek megkeményednek, elkerügednek, merevek lesznek, a folyadékáramlás impulzusának ellenállnak, összehúzódnak, és csökken a test izmossága. „*Solidae partes per ipsam vitae sanae actionem callosae redduntur et rigidae.*” Ebben a mondatban az előadó a fentebb idézett tételt pontosabban körülírja. A bőr száraz lesz, a zsírszövet felszívódik, így a testváz összeesik, a vénák, ínszalagok előtűnnek. A csigolyatestek közötti szalagok eltűnnek, csigolya csigolyához ér, ezáltal csökken a test magassága, előregörbül a hátgerinc, púposság alakul ki. Ezekből látható, hogy mennyire jól mondták a régi orvosok: „*Senectus est nihil aliud quam siccum et frigidum corporis temperamentum, annorum multitudine proveniens.*” Az öregség nem más, mint a test száraz és hideg állaga, amelyet az évek számának szaporodása hoz létre. A természet folyamatát, a kiszáradást, kikerülni nem tudjuk, így öregszünk és halunk meg. Minden, ami a kis erek által mozgatott igen finom folyadéktól függ, elenyészik, a hallás nehezül, a látás gyengül, a folyadékok hideg és nyálkás formába alakulnak, degenerálódnak, a tüdő nem tud megtisztulni a nyáktól, köhögés, nehézlégzés a következmény.

¹⁵ Mózes II. könyve, 7.

Ezek alapján van Swieten három célt fogalmaz meg az egészség megőrzésére:

- 1 a szárazságot és merevséget megszüntetni;
- 2 a hideg, nyálkás testnedveket eltávolítani;
- 3 a legfinomabb nedveket enyhe ingerekkel felhígítani.

Az első célt szolgálják: fürdők, a test gyenge dörzsölése, olajos kenés.¹⁶ Az ízületek hajlítása, feszítése véd az elmerevedés ellen, a mozdulatlanság még összezsugorodást is okozhat, akár korábbi életkorban is, sőt csonttörés után a hosszan fekvő betegnél. Óvakodjanak az idősek a sokáig tartó előre hajló üléstől, úgy púpossá válhatnak. Gerincüket egyenesen tartásuk és időnként oldalra mozgassák, gyakran kis sétával váltsák. Az öregség ne tegyen erőtlenné, lankadttá, hanem tevékenység jellemezze, az idős mindig csináljon valamit, gyakorolja, amit korábban végzett. „*Senectus nunquam iners et languida fit, sed operosa et semper agens aliquid.*” Erre jó példaként említi a földművelést (kertművelést), ezt nem gátolja az öregség. Ádám is ezt kapta feladatul eredetileg az Istentől. Ezen kívül – ismét Cicerót idézve – több régi személy példáját említi. Szimbolikus értelmet is kap a faültetés azáltal, hogy a fa alatt, amelyet a nagyapa plántált, egykor majd az unokák élvezik az árnyékot. Ehhez kapcsolható az, hogy ha egy idős király vagyonát arra fordítja, hogy építkezéseivel, közutakkal, utak építésével alattvalói javát szolgálja, ezzel el is rejti előrehaladott korát. Egész Európa tisztelni fogja.

Ezek után a táplálkozásra, ételekre, italokra tér át, amelyek szükségesek az erőnlét megtartásához. A diétában gyakran hibák történnek, a kihágásért a szervezet megbűnhődik. Az idős tartózkodjék a mértéktelenségtől, az erős fűszerektől. Fogyassza fiatal állatok, első sorban baromfi húsát, gabonaféléket, mint rizst, árpát, zabot, tojást, olajbogyót, saját termesztésű kerti növényeket, tejet, friss, lágy vaját, folyami halat, enyhén kelesztett, jól kiszült kenyert. Azt tartják, hogy a bor az idősek teje (*vinum lac senum*),¹⁷ mérsékelt fogyasztása valóban előnyös. Az óbor különösen hasznos, de az sok pénzbe kerül, nem mindenki engedheti meg magának. Kis pohár bor, akár cseppenként fogyasztva viszont elérhető. Nincs azonban szégyenletesebb annál, ha egy öreg ember részeg, remegő kézzel fogja a poharat. Bortól felmelegedni nem méltatlan. *Plutarchos* nagyapja mérsékelt borfogyasztás után, jókedvűen vig adomákkal vidámitotta és oktatta vendégeit egy lakomában.

Hibázthatók az öregek, akik nehézkesek, zsémbesek, hangosak. Ez természetük hibája, nem az öregségé. „*Haec morum vitia, non senectutis.*” Nehézségek közt is őrizzük meg a nyájasságot, ne gyűlöljük a fiatalok örömét. Kevés kortársunk él, vagy akik élnek, szétosztottan találhatók. Ezért vagy kapcsolatban maradunk a fiatalokkal vagy morózusan, magányban élhetünk. Utóbbinál viszont semmi sem ártalmasabb az egészségre („*nil magis sanitati noxium est*”). A komor, mindig régebbi korokról beszélő öregektől még a szereteteljes fiatalok is menekülnek, de a kedves, közvetlen magatartásúakat nemcsak tisztelik, hanem szeretik is. Tehát ha az ifjúság távol tartja magát tőlünk, akkor magunkat vádolhatjuk. „*Si nos juvenus fugiat nos ipsos culpemus senes.*” Cato fiatal korában az öreg Quintus Maximus-szal mint azonos korúval társalgott, ötöle pedig idős korában fiatal társai kívántak sok tanácsot kapni. Tegyük félre a komorságot, örökös ingerültséget, örömmel nézzük a fiatalokat, akik azt élvezik, amit mi régen. Okos tanácsainkkal, figyelmeztetéseinkkel életüket

¹⁶ Galénosz: *De Sanitate tuenda*. Lib.V., cap. 3. tom VI. 144.

¹⁷ Már a salerno orvosi tanításokban megjelenik: *vinum lac senum, juvenis venenum*.

könnyebben irányítják. „*Sic senes ex juventibus gaudium, illi a nobis utilitatem haurient.*” Mi örömet, ők útmutatást kapnak. Így teljessé tudjuk tenni életünk „meséjét”.

Ezután van Swieten ismét a biológiai egészségmegőrzés témájára tér vissza. Előrehaladott korban – mint már fentebb említésre került – a belső szervek nyákkal telítődnek. Gyakran elég ennek megszüntetésére mézet használni. Egy fejedelem megkérdezett hajdan egy 100 éves öreget, hogy miáltal érte meg ezt a magas kort, ő ezt válaszolta: „*Extus oleo, intus melle*”¹⁸ (kívül olajjal, belül mézzel). Olajjal a test merevségét szüntetjük meg, a méz szappanszerű tisztító ereje pedig a zsigereket szabadítja meg a nyákos felrakódástól. Az idősök ezért fogyasztanak annyszor mézet, vagy magában, vagy hozzáadva negyedrészes ecetet, sőt néha még tengeri hagymát is, ami még hatásosabbá teszi. Ugyancsak ezért használják a mulstát, amely mézből készül, vízben oldva, főzve, szűrve, fermentálva és így borszerű zamatot nyer. Ma ezt hydromelnek is nevezik. Így a testnedv csökkenése és besűrűsödése enyhe, de hatékony stimulussal mérsékelhető. Az orvosok szerint szédülés, memóriazavar, végtagremegés ellen cephalica típusú füvek használhatók, így rozmaring, levendula, mézfű, kakukkfű, főleg hideg borral (így zamata megmarad) vagy mulstával keverve. Talán mindezt meghaladja a friss borban levő ingeranyag. Ismert, hogy a frissen préselt szőlőlé édes, de gyorsan fermentálva erjedéssel borrá változik. Így kellemes illatok válnak ki belőle és csodálatosan hatnak testünk legfinomabb nedveire. Az erjedésben keletkező anyagok a musttal egyesülve a legjobb megújulási szer öregek számára, ez néhány hónap alatt a borból eltűnik, vagy alig marad meg belőle. Ennek a hatásnak demonstrálására idézi *Cornaro*, neves velencei polgár önéletírását,¹⁹ amelyben leírja, hogy már öregkorában egyik nyár folyamán étvágytalan lett, nagy mértékben elgyengült, de az újbor fogyasztása után életereje visszatért, már néhány nappal ezt követően jobbra fordult állapota. 83 éves korában lóra ült, órákig sétált, komédiát írt. 100 éves kora után fokozatos hanyatlás után éles szemmel és elmével, székében ülve, unokáinak énekelve, agónia nélkül halt meg. A szerző ezt szép példaként ajánlja azoknak, akik szép öregkort akarnak megélni, és ki ne akarna?

Van Swieten a beszéd záró részében az ifjúsághoz szól („*patriae spes, gaudium nostrum*”: a haza reménysége, a mi örömünk), a fiatalok a jövő gyümölcsök számára a tavasz. Az erkölcsös tettekkel teli életet megtisztelt öregkor követi, a jó tettek az emlékezetet gazdagítják. „*In juventute parandum est, in senectute utendum.*” Amit tettünk fiatalunkban, azt használjuk öregkorban. Az uralkodó által lehetővé tett tanulást szorgalommal kell igénybe venni. Mi, öregek, étellel és munkával telten vidáman hagyjuk el ezt az életet, szívünkben melengetjük a reményt, hogy az Akadémia tagjai nemcsak követik az elődök nyomait, hanem meg is haladják azokat.

A megállapítások, javaslatok összevetése a mai gerontológiai elvekkel

(1). A gerontológia ma általánosan elfogadott nézete szerint az öregedés élettani folyamat,²⁰ amely azonban a funkciócsökkenés és morfológiai elváltozások következtében párhuz-

¹⁸ Állítólag Johannes de Temporibus-tól származó mondás (Nagy Károly tisztje, 12. század)

¹⁹ Cornaro, Luigi: *Trattato della vita sobria*. Padua, 1558.

²⁰ Róbert László: *A hosszú élet titkai. Egészség és öregedés – a „fiatal öregek”*. Akkord Kiadó Kft., 2010.

zamat mutathat a patológiai folyamatokkal (kvázi-patológiásnak nevezhetők). Van Swieten lényegében ezt vallja: lassú hanyatló folyamat, elkülönítve a „megtört” életkortól, mely alatt valószínűleg külső behatás (betegség, baleset) által okozott gyors szervezeti romlást ért. Ezek alapján egyértelmű, hogy nem „az öregedés, mint betegség” koncepciót fogadja el (*Terentius: Phormio: senectus ipsa morbus*).

(2). Jelenleg három csoportra osztjuk az öregedés okát magyarázó teóriákat: a genetikailag meghatározott, az „elhasználódási” és ezek együttes hatására épülő elméletekre.²¹ Utóbbi tűnik a legvalószínűbbnek. Van Swieten beszédében mindkét folyamatra való utalás megjelenik. A mécsesben eleve adott a tápanyag (pabulus) mennyisége, mely végül csak pislákoló fényt ad: a genetikai eredet képletes megfogalmazása. Az a megállapítás, hogy az élet működtetése (acta vita) elkerülhetetlenül öregedéshez vezet, az elhasználódás, az elkopás szerepét emeli ki. A két fajta öregedési ok kapcsolatával nem foglalkozik.

(3). Van Swieten határozottan elkülöníti az öregedés első fázisát (csak ezt nevezi öregségnek: senectus) a második, az elaggott fázistól (decrepitis), azaz az öregséget, amely a képességek megmaradásától függően sokáig fennállhat, az életképesség erős beszűkülésének végső, rövid időszakától. A jelenlegi gerontológiai elmélet is elkülöníti az ún. harmadik életkort a negyedik életkortól, amelyek között az önellátást biztosító fizikai és mentális készségek megléte jelenti a határt.²²

(4). Van Swieten részletesen leírja az öregedés folyamán bekövetkező, főleg keringési és a mozgás-szervrendszerre vonatkozó anatómiai elváltozásokat és ezek hatását az életfunkciókra. Saját bonctani és gyakorló orvosi tapasztalatai segítettek ezek meghatározásában. Az erek megkeményedését, amit ma érlelmeszesedésnek nevezünk, ő elporcosodásnak, elcsontosodásnak hívja és a véráram haladását nehezítő hatását ecseteli (jóval Harvey felfedezése után vagyunk!). Az ízületek merevségének, a csigolyák közti porckorongok elkopásának (spondylosis) leírása szintén mai tudásunknak megfelelő. Az izmok mennyiségének megfigyeltározása is a modern geriátria egyik vezető problémája (sarcopenia).²³

(5). Az öregedés lényegét Hippokratész²⁴ és Galénosz²⁵ tanításai alapján a kihülés és kiszáradás (frigidus et siccus) folyamatának tartja, ennek következménye a testnedvek nyákosává válása. Ez a megállapítás nem felel meg mai álláspontunknak azzal együtt, hogy bizonyos mértékig ezek a jelenségek az öregedés folyamán megtalálhatók. Az alapanyagcsere a működő sejtek mennyiségének csökkenése miatt szintén csökken,²⁶ azonban a hő leadás is mérséklődik, így egészében a testhőmérséklet nem változik. A test víztartalmában változás tapasztalható, valóban a sejtközi (intersticiális) folyadék mennyisége csökken, az ereken belüli nedvtartalom nem változik, de összességében a test víztartalma a fiataloknál mért 66%-ról 45-50 %-ra csökken. Fontos viszont tudni, hogy a kompenzációs mechanizmusok gyengülése miatt külső hatásra kihülés vagy kiszáradás könnyen kialakulhat. A szövegben leírt zsírszövet-apadás – vizsgálatok alapján - csak 75 év felett lehet jellemző, addig gyakran inkább szaporodik az átlaglakosságban.

²¹ Semsei Imre: Néhány gondolat az öregedési elméletekről. *Magyar Tudomány* 2004, (12), 1335.

²² Laslett, P.: The Third Age, *The Fourth Age and The Future*. *Ageing and Society* 1994, 14 (3), 436-447.

²³ Losam, K. K.: Sarcopenia and Aging. *Nutrition Reviews* 2003, 61 (5), 157-167.

²⁴ Hippokratész: *Regimen I*. XXXIII.

²⁵ Galénosz: *De Sanitate tuenda*. lib. V. cap.9. Tom VI. pag. 154,

²⁶ Donhoffor Szilárd: *Kórleltan*. Medicina Könyvkiadó, 1961

(6.) Étkezési, diétás ajánlásai ma is megtalálhatók a táplálkozási szakemberek idősök számára összeállított szakkönyveiben,²⁷ javaslataiban, így pl. a baromfihús, a kerti főzelék-félék, stb. Természetesen javaslatok nem fedik le a ma ajánlott és szükségesnek tartott élelmek összes csoportját, de a felsoroltak a most gyakran említett mediterrán diéta összetevői közt megtalálhatók. Külön kitér részletesen, példákkal, hivatkozásokkal alátámasztva, a méz pozitív, öregedési folyamatok elleni hatására, amely első sorban a kiszáradás miatt besűrűsödő, nyákossá váló testnedvek felhígítása által jönne létre. Ma minden életkorban előnyös tulajdonságai következtében kerül a méz a javasolt étkek közé,²⁸ nem a fenti hatás (bár a légutakban és emésztő rendszerben az is tapasztalható), hanem gazdag bioaktív összetevői miatt (flavonoidok, fenolok, enzimek, vitaminok, nyomelemek). Ezek révén antibakteriális, immunerősítő, gyulladáscsökkentő, sebgyógyulást segítő, sejtosztódást stimuláló és antioxidáns hatást mutat.²⁹

(7.) Van Swieten ajánlja az idősöknek a bor mértékletes fogyasztását, utalva a rég ismert mondásra, hogy a bor az öregek teje. Példákkal támasztja alá ezt a javaslatát is. Modern vizsgálatok igazolják a pozitív hatást, utánkövetéses összehasonlító vizsgálatok, állat- és biokémiai kísérletek tartoznak ezekhez. A fő hatóanyag a resveratrol (fenolszerű anyag),³⁰ amely a SIR1 génen keresztül fejt ki anti-aging hatását és amely első sorban a vörös borban található meg (újabbban fehér borban is megfelelő mennyiséget mutattak ki). Ez az anyag antioxidáns hatású is, gátolja az érlelésesedés kialakulását, ami magyarázza az ún. francia paradoxont (a zsíros ételek atherogén hatását felfüggeszti), ami szintén előnyös az idősök számára. Fontos a mértékletesség, férfiaknak 3-4 egység, nőknek 2-3 egység javasolható naponta (1egység=8g alkohol). Van Swieten nem beszél külön vörös és fehér borról, de a must és a friss bor erősebb hatását kiemeli. Feltehető – mostani tudásunkkal -, hogy ezekben nagyobb a resveratrol koncentrációja, ami idővel alacsonyabb lesz a bomlás következtében.

(8.) Az idegrendszeri panaszoknál említett gyógynövények mai napig használatosak a népi és természetgyógyászatban, mindegyiket sokfajta testi bajnál használják. Idegtüneteknél főleg a mézfű, mozgásszervi panaszoknál a rozmaryn emelhető ki.

(9.) A mozgásszervek állapotának megőrzésére és javítására szolgáló javaslatai ma is irányadók, de természetesen több vonatkozásban kiegészítve. Helytelen testtartás kerülése, rövid séta, fürdés, olajos masszázis alkalmazása a követendő módszerek. Utóbbit külön párhuzamba állítja a mézzel, az olaj kívülről, a méz belülről oldja az öregedés szervei következményeit.

(10.) Lelki, viselkedési ajánlásainál érezhető saját, korából fakadó tapasztalata, bár ezeknél is követi Cicero tanácsait. A lelki derű megőrzése, a tevékenységek végzése (kertművelés, mások irányítása) alapvető kívánalom (az aktivitás, mint öregkorban is szükséges követelmény a 2. világháború után jelent meg, mint általános irányelv). Ne legyen az idős morózus, mert elérte, amit akart: a hosszú életet. A gyakorlás által a szellemi készségek és a

²⁷ Zajkás Gábor: Az időskorúak táplálkozása. In: Marton T.: *A korszerű és egészséges táplálkozás*. Medicina, Budapest, 1987.

²⁸ Zumlat, A.: Lulat, A.: Honey – a remedy rediscovered. *JRSM* 1989, 82(7), 384-85

²⁹ Molan, P.: Why honey is effective as a medicine? The scientific explanation of its effect. *Bee World* 2001, 82 (1), 22-40.

³⁰ Kandela, P.: The properties and pleasures of wine. *Lancet* 1998, 352, 663. Yuan, H., Marmorstein, R.: Red wine, Toast of the Town. *Science* 2013, 339, 1156-57.

memória megőrizhető (jelen korunkban az idősök tanulásának jelentősége felértékelődött,³¹ így a jelen beszédben ennek említése modern gondolatot fogalmaz meg). A fiatalabb generációval való jó kapcsolat megtartása elengedhetetlen és ez – talán a 21. században meglepő ez a fordulat – csupán az idős ember magatartásán múlik. Most inkább az idősökkel kapcsolatos negatív társadalmi attitűd elemzése van napirenden (age-izmus). Az unokákkal is közvetlen lehet a viszony és jövőjük egyengetésére már ekkor lehet gondolni. A magány ártalmas az egészségre. Egészsében mértékletességgel és jótettel kellemessé (jucunda) tehető az időskor. Az utóbbi évtizedek fő gerontológiai paradigmája, a „sikeres öregedés” (successful aging),³² mint elérhető állapot lényegében ugyanezt az alapelvet fogalmazza meg, természetesen a modern kor körülményeit és eredményeit figyelembe véve.

Összefoglalás

Van Swieten 1763-ban tartott beszédében, amelynek szövegét halála után kinyomtatták, részletesen foglalkozik az időskor kérdéskörével. Kitér a biológiai, pszichológiai és szociológiai változásokra, a felmerülő gondokra és javaslatokat nyújt az egészséges életmód kialakítására, amelyek megkönnyítik a nehézségeket, sőt kellemessé tehetik az időskort. Gondolatmenetében elegyíti az elméleti és a gyakorlati megközelítést, klasszikus gondolkodók megállapításait, történeti példákat saját orvosi tapasztalatával egészíti ki és ezáltal igyekszik azokat még hitelesebbé tenni. A modern gerontológiai ismeretek és koncepciók tükrében megállapításai, ajánlásai többségükben ma is megállják a helyüket, így Gerhard van Swieten a modern gerontológia egyik előfutárának tekinthető.

(A beszéd nyomtatott szövegét a bécsi egyetem könyvtárától kaptam meg mikrofilmre rögzített formában. A latin szöveget magam fordítottam, igénybe vettem a *Hugo Glaser* által készített német fordítást. A korábbi szakirodalomra való utalásoknál ugyancsak a Glaser által szerkesztett könyvben található és a von *Johannes Haussleiter* által kidolgozott anyagot is felhasználtam.)

BÁLINT BOGA MD
gerontologist
Hungarian Hospice Foundation
bboga_md@freemail.hu

³¹ Jászberényi József: *Geronto-educáció*. PrintX-Budavár, 2011.

³² Baltes, P. B., Baltes M. M.: *Successful aging: Perspectives from the behavioral sciences*. NY, Cambridge University Press, 1990.

SUMMARY

Gerhard van Swieten, physician of Maria Theresia and protomedicus of the Hapsburg empire gave a lecture on the aging in 1763. The text was published first in 1778. Van Swieten described anatomical and physiological alterations, psychological and social difficulties appearing in old age. The preface of the lecture was based on theses of classical thinkers. Van Swieten elaborated them on the basis of his – mainly medical – experience. Thereafter he gave dietetic-macrobiotic recommendations regarding exercise, eating, drinking, human relations, emotional approaches in the order to delay the aging process and improve the general status of elderly people. These recommendations mostly correspond to the present suggestions, therefore we can esteem Van Swieten as a forerunner of modern gerontology.