Zeitschrift: Alter & Zukunft : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich
Band: 7 (1999)
Heft: 3

Artikel: Gesund, fit und unternehmungslustig mit 84 Jahren
Autor: Perisic-Hochholzer, Renate / Portmann, Willy
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-818437

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: 14.07.2025

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

Gesund, fit und unte mit 84 Jahren

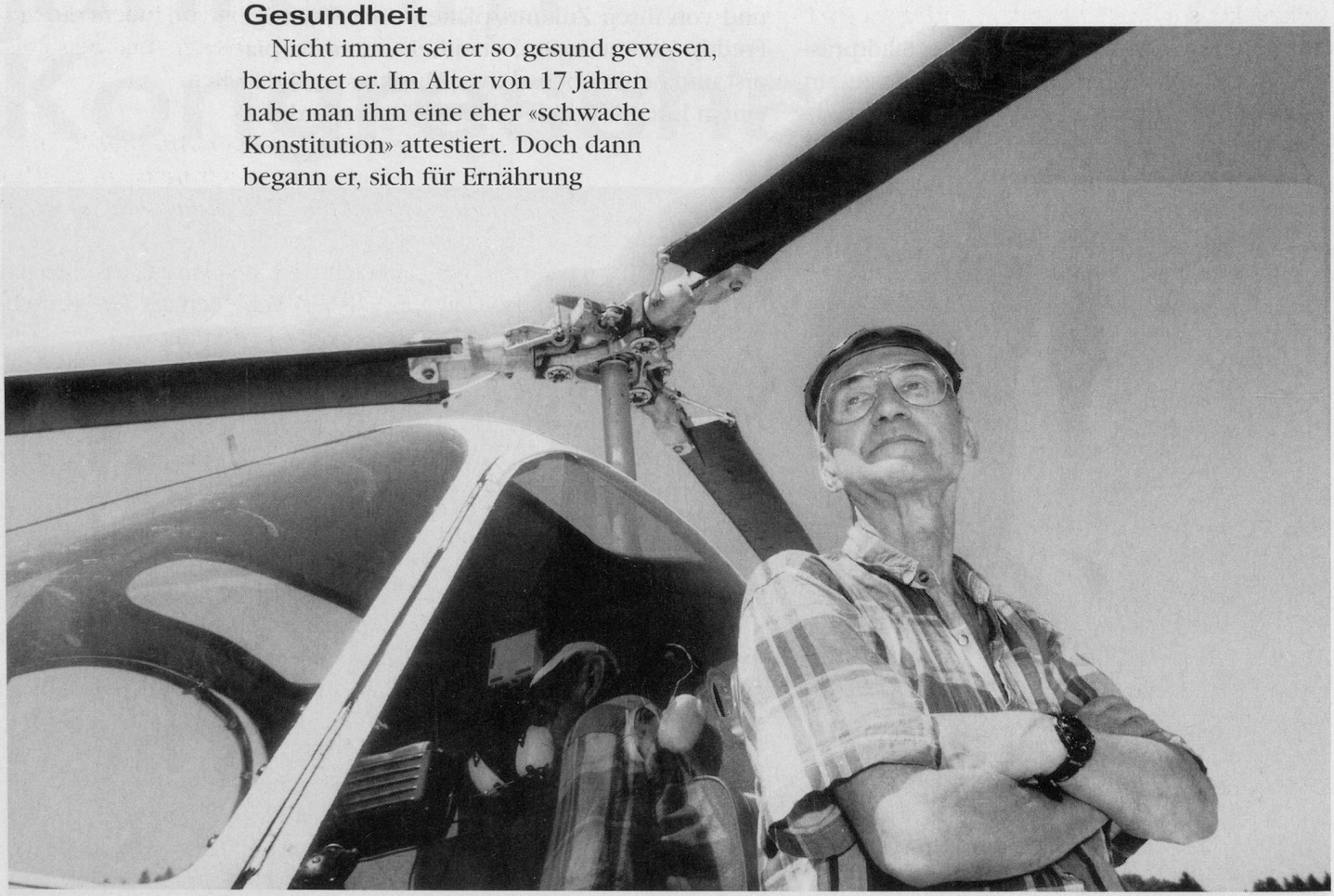
«Alt werden möchten alle, aber alt sein keiner», sagt der Volksmund. Allerdings: Ausnahmen bestätigen die Regel. Pfarrer Willy Portmann aus Zürich ist eine solche Ausnahme. Wer steuert schon im Alter von 84 Jahren eigenhändig einen Helikopter? Willy Portmann tut das. Im Alter von 76 Jahren bestand er die Helikopterprüfung. Er ist gemäss eigenen Angaben der wohl älteste Helikopterpilot in Europa.

**Renate Perisic-Hochholzer*

Nach seiner Pensionierung hat Willy Portmann die ganze Welt bereist. Er hat sich dabei mehrere Monate in fernen Ländern aufgehalten. Der Pfarrer im Ruhestand erfreut sich einer aussergewöhnlich robusten Gesundheit, über die er aber nur dank seiner eigenen guten Pflege verfügt. Seit mehr als 50 Jahren wacht er tagtäglich über sein Wohlergehen.

Volle Konzentration auf die Gesundheit

Nicht immer sei er so gesund gewesen, berichtet er. Im Alter von 17 Jahren habe man ihm eine eher «schwache Konstitution» attestiert. Doch dann begann er, sich für Ernährung und die Reaktionen des Körpers zu interessieren. Er las, was ihm zu diesem Themenkreis in die Hände kam, und hat sein Leben entsprechend ausgerichtet. Seit etwa 50 Jahren hat er sich der Rohkost verschrieben; er hält seit Jahrzehnten sein Gewicht von 65 kg bei einer Körpergrösse von 176 cm. Willy Portmann hat sich mit ALTER&zukunft über sein persönliches Rezept unterhalten, gesund, fit und unternehmungslustig zu bleiben.



Fotos: Willy Portmann, Zürich

rnehmungslustig

Rohkost und Getreide

ALTER&zukunft: *Es ist kein Geheimnis, eine gesunde Ernährung bildet die Voraussetzung für gutes Wohlbefinden und Vitalität. Herr Portmann, verdanken Sie es in erster Linie der konsequenten Einhaltung des eigenen Speisezettels, dass Sie sich mit 84 Jahren noch so ausserordentlich gut fühlen?*

Willy Portmann: Ich habe mich der Rohkost verschrieben. Persönlich bin ich davon überzeugt, dass diese spezielle Art der Ernährung alle Vitamine, Mineralien, Spurenelemente, Aminosäuren und Enzyme enthält, die der menschliche Körper benötigt.

Wie ist ein typisches Tagesmenü zusammengestellt?

Ich beginne am frühen Morgen mit einem selbstgepressten Fruchtsaft. Ich esse die meisten Nahrungsmittel roh, von sogenannter «Zivilisationskost» halte ich gar nichts. Fleisch, Fabrikzucker sowie stark erhitzte und prozessierte Nahrung lehne ich grundsätzlich ab.

Nicht jeder Laden bietet Ihnen, was Sie benötigen. War und ist es denn nicht oft recht mühsam für Sie, die erforderlichen Nahrungsmittel zu besorgen?

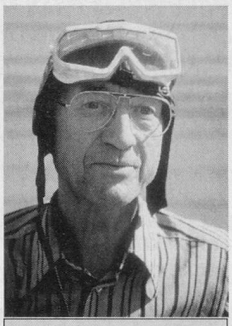
Man wird wohl eher selten jemanden antreffen, der wie ich mit der Getreidemühle im Handgepäck herumreist. Diese benötige ich, um mir mein Frühstück zu bereiten.

Wie Sie sagen macht Ihnen das im Gegensatz zu den meisten Menschen nichts aus. Das Resultat ist offensichtlich, Sie fühlen sich fit und gesund.

Ich schwöre auf Weizenkeime. Diese sind reich an Vitamin A und Vitamin B. Die Weizenkeime werden frisch gemahlen. Ich empfehle, zwei mal täglich einen Esslöffel voll in den Mund zu nehmen, alles gut einzuspeicheln, so, dass es gleichsam vorverdaut wird. Von Haferflocken rate ich eher ab, denn diese werden entweder durch heisse Walzen getrieben oder fünf Stunden lang auf 50°C erhitzt, um eine lange Haltbarkeit zu erreichen.

Alternativ heilen macht Sinn

Sie sind neugierig auf alles, was mit einem gesunden Leben zusammenhängt. Haben Sie Beziehungen zu Alternativmedizinern?



Von sogenannter «Zivilisationskost» halte ich gar nichts. Ich habe mich der Rohkost verschrieben.

In meiner Bibliothek stehen verschiedene Bücher zum Thema Alternativmedizin. Erwähnen möchte ich Werke von Dr. med. Max Brucker, Dr. med. Max O. Bircher-Benner sowie Dr. h.c. Alfred Vogel. Sie gelten als bahnbrechende Pioniere auf diesem Gebiet. Auch studiere ich immer wieder entsprechende Werke über Gesundheit und Ernährung. Auf diese Weise und mittels fundierter Information kann man sich ein eigenes Urteil über die Thematik einer gesunden Lebensweise bilden. Viele Bücher dienen mir als wertvolle Nachschlagewerke. In diesem Zusammenhang möchte ich den schlesischen Naturheiler Priessnitz (1799–1851) erwähnen. Priessnitz war ein wasserheilkundiger Bauer, dessen Wickel noch heute angewendet werden. Er hat einmal gesagt: «Gebt mir die Macht, Fieber zu erzeugen, und ich heile euch alle Krankheiten.» Heute geht man genau gegenteilig vor, indem die moderne Medizin Mittel einsetzt, um beispielsweise Fieber zu unterdrücken.

Ihre Abscheu gegenüber Antibiotika und vielen oft allzu leicht verordneten und allzu willig geschluckten Medikamenten ist nicht zu überhören ...

In der Tat erachte ich den Einsatz der meisten Medikamente als ein Vergehen an der Menschheit. Schulmediziner werden mit meinen Argumenten nicht einverstanden sein. Aber nehmen wir das Beispiel Cortison. Noch vor 15 Jahren hielt man das Medikament für ein Wundermittel. Inzwischen wird es nach neuen Erkenntnissen viel differenzierter angewendet.

Trinken und heisse Bäder sorgen für Entschlackung

Welches «Wundermittel» verwenden Sie gegen Erkrankungen?

Ich vertraue auf das Trinken von Kräutertees. Dazu empfehle ich auch heisse Bäder. Ich nehme zum Beispiel täglich ein Bad mit aufsteigenden Temperaturen. Dabei beginne ich bei einer Wassertemperatur von 37°C und erhöhe die Temperatur langsam. Dann bleibe ich 30 bis 40 Minuten in der Wanne, dabei vertreibe ich mir die Zeit mit Lesen.

Eine wichtige Vorsichtsmassnahme zur Vermeidung eines Kollapses muss aber unbedingt beachtet werden: Während des Bades soll man nie aufstehen, anschliessend in der Wanne bleiben und das Wasser entweder ablaufen lassen oder kaltes Wasser beimischen. Beginnt man mit einer Badetherapie, so muss mit sogenannten Heilkrisen gerechnet werden. Als Folge davon stellen sich Kopfschmerzen und Müdigkeit ein. Dies sind jedoch normale Erscheinungen, da sich der Körper durch die Therapie in einen Reinigungsprozess begibt.

Dazu ist zu sagen, dass ab einem gewissen Alter zur Vorsicht geraten werden muss, denn nur ein gesunder Kreislauf ist imstande, eine solche Prozedur zu verkraften. Ich kenne nicht wenige alte Menschen, die unbeweglich und daher oft auch ängstlich sind, überhaupt in eine Badewanne zu steigen.

Im Gegensatz zu Ihnen verordnete Pfarrer Kneipp kalte Güsse. Mit ihm stehen Sie wohl nicht so sehr auf gutem Fusse?

Doch, schon! Ich kenne und respektiere die Lehren des Pfarrer Kneipp, auch wenn ich für mich persönlich andere Wege gefunden habe.

Kommen wir zum Trinken. Dass der menschliche Körper pro Tag 1 bis 2 Liter Flüssigkeit benötigt, ist vielen bekannt. Doch das Bedürfnis, welches vom Kopf aus gelenkt wird, ist nicht immer zuverlässig.

So ist es. Beim alten Menschen verkümmert deshalb das Durstgefühl oftmals ganz, so dass sie gewissermassen von innen her austrocknen. Man muss die Leute also regelrecht an die Kandare nehmen und zwingen, die nötige Portion Flüssigkeit zu sich zu nehmen. Dabei sind gewisse Tricks sehr hilfreich. So kann man sich zum Beispiel schon am Morgen die Flüssigkeit herrichten, die man über den Tag hinweg dann trinken soll.

Welche Wirkung kann man durch die Aufnahme von genügend Flüssigkeit erwarten?

Es werden Giftstoffe und Schlacken aus dem Körper hinausgeschwemmt. Dies führt zu einem besseren Allgemeinbefinden. Ich empfehle Kräutertees und ganz einfach warmes Wasser, das aber nicht aus dem Boiler kommen darf.

Wie halten Sie es mit konfektionierten Getränken aus der Flasche oder Dose?

Von fabrikgefertigten Getränken, in denen Fruchtgeschmack vorgegaukelt wird, rate ich ab. Das hat mit Früchten gar nichts zu tun, alles reine Chemie, getrocknete Pulver, mit Wasser aufgeschwemmt und aromatisiert. Da ziehe ich einen selbst gepressten Fruchsaft vor.

Frische Luft, Bewegung und genügend Schlaf

Ausreichender Schlaf ist der Garant für Wohlbefinden. Gerade viele ältere Menschen wandern nachts schalflos in ihrer Wohnung umher. Haben Sie ein Patentrezept dagegen?

Ich habe alle Geräte aus meinem Schlafzimmer verbannt, die elektrische Wellen erzeugen. Also: der Fernseher hat bestimmt nichts im Schlafzimmer zu suchen!

Welchen Stellenwert besitzt bei Ihnen Krafttraining als gesundheitsförderndes Mittel?

Sport, Joggen und gerade auch Krafttraining lehne ich in der exzessiven Form, wie heute von den meisten Leuten betrieben, ab. Bei mir zu Hause stehen verschiedene Geräte, die ich mir im Laufe der Zeit angeschafft habe. So etwa ein Heimvelo, ein Ruder-, ein Treppensteige- sowie ein Massageapparat mit breitem Gurt. Oftmals sind es gerade die einfachen Hilfsmittel, die bei regelmässiger Anwendung einen guten Erfolg garantieren. Meiner Meinung nach sollte man sich darauf beschränken, auf die individuellen Möglichkeiten zugeschnittene gymnastische Übungen auszuführen.

Sonnenschein zur Kalkbildung

Gibt es weitere vorbeugende Massnahmen, die Sie aus eigener Erfahrung empfehlen würden?

Eine wichtige Funktion kommt dem Sonnenlicht zu. Neben dem Verzehr von Milchprodukten ist das Sonnenlicht meiner Meinung nach sehr wichtig für die Kalkbildung. Denn nur mittels Sonneneinwirkung bildet sich das für die Kalkbildung notwendige Vitamin D 3. Es empfiehlt sich demnach, an schönen Tagen Spaziergänge zu unternehmen und sich mit Mass in der Sonne aufzuhalten – jeder, wie er es gerne mag.

Konsequenz und Disziplin

Neben all diesen Massnahmen scheint aber auch die Motivation wichtig, sich mit den Fragen rund um die Gesundheit zu beschäftigen.

Das ist richtig. Darum ist letztlich immer wieder die persönliche Einstellung jedes einzelnen Menschen gegenüber einem gesunden Lebenswandel von wesentlicher Bedeutung. Dazu gehört Disziplin, Ausdauer, aber auch die Stärke, den «inneren Schweinehund» zu überwinden. Dies scheint die grösste Hürde zu sein – nicht nur, weil der Mensch nicht will, sondern weil er manchmal auch nicht kann.

**Renate Perisic-Hochholzer ist Journalistin und freie Mitarbeiterin von ALTER&zukunft*