Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 17 (1960)
Heft: 12

Artikel: Alt werden und jung bleiben : Vortrag
Autor: [s.m.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-969555

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: 02.07.2025

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

und eine reine Luft zu begrüßen, die die Brust weitet und uns frei aufatmen läßt. Hier erkennen wir die erhabene Mayestät des Schöpfers gegenüber den armen, irrigen Begriffen menschlicher Philosophien.

Welch ein Schauspiel der Herrlichkeit aber spielt sich vor unserem schönheitsdürstenden Empfinden ab, wenn nun auch noch die Königin des Lichts, die Sonne erscheint, indem sie ihre goldenen Strahlen über den östlichen Bergkamm wirft. Ihr purpurrotes Morgengewand gleicht einem leichten Mantel, der sich über die Bergkämme ausbreitet und siegesbewußt beginnt die herrliche Licht- und Wärmespenderin ihren gewohnten Lauf.

Eine Weile noch steht man wie bezaubert da und läßt sich die warme Umarmung der Sonne gefallen, um dann im Gleitflug über die leise knirschenden, glitzernden Kristalle dahin zu fliegen. Losgelöst von aller Erdenschwere, flink, wie ein Fisch im Wasser, erhaben, wie ein Vogel in der Luft, frei und glücklich fühlt sich dabei der meist so gefangene Erdenbürger. An Schluchten saust er vorüber, an Halden gleitet er vorbei, durch enge Durchgänge und breite Mulden gelangt er niederwärts ins Tal, wo er an Tannen und Hecken vorüber fährt, über Wege und Rinnen dahin stiebt, sturmlaufend mit dem Winde und doch, unten angekommen, ist er weder erschöpft, noch müde. Nach einem kleinen Imbiß aus dem Rohkostsäcklein, das mit Datteln, Feigen, Aepfeln und Orangen gefüllt ist, geht es in gleichmäßigem Tempo wiederum in die Höhe hinauf, um einen zweiten, vielleicht sogar einen dritten Flug auf den flinken, glatten Brettern zu unternehmen. Kein Wunder, wenn man nach solch erholungsreichen Stunden am Abend befriedigt, mit innerer und äußerer Kraft gefüllt, wiederum heimkehren kann. Wieviel leichter sind da die Mühsale und Schwierigkeiten der Woche zu bewältigen, wenn man sich auf eine solch erfrischende Art stärken konnte, auch bleibt man dadurch zudem an Körper und Geist gesund.

Alt werden und jung bleiben

Vortrag vom 5. September 1960, gehalten im Palmsaal in Bern

«Wir sind so jung, wie wir uns fühlen,» heißt ein geflügeltes Wort. Der Körper sagt indes nicht immer ja zu unseren Gefühlen. Um in der anschaulichen Bildersprache zu reden, die viel besser aufgenommen wird als reine Problematik, möchte ich auf ein besonderes Geburtstagsgeschenk hinweisen. Dieses erhalten wir gleich anfangs, wenn wir geboren werden. Es handelt sich dabei um ein Lebensgeschenk, worunter allerdings nicht materielle Güter zu verstehen sind, obwohl man auch mit diesen schlecht oder richtig verfahren kann. Das ist der Grund, weshalb einer an seinem Erbe lange zu zehren, ja, es womöglich gar zu mehren vermag, während sein Nächster, der mit dem gleichen Vermögen ungeschickt umgeht, immer weniger davon besitzen wird, bis es ihm schließlich ganz entschwindet. Ebenso kann es sich auch mit der Erbschaft der Lebenskräfte verhalten. Von ihrer richtigen oder unzweckmäßigen Verwertung hängt schließlich die Länge unseres Lebens ab. Unsere Lebenskraft mag bemessen sein, und es kommt darauf an, ob wir sie voll auskaufen, oder ob wir sie vergeuden. Wer haushälterisch damit umgeht, kann sie bis zum bestimmten Ende auswerten, wer dagegen verschwenderisch ist, wird sie vor der Zeit verbraucht haben. So kommt es denn, daß starke, kräftige Menschen, die sich zuviel gestatten, weil sie glauben, ihre Kräfte seien unermeßlich, oft rascher aus dem Leben scheiden müssen als schwächliche oder gar kränkliche Naturen, die sich bewußt Sorge tragen, um die Lebenskraft möglichst zu schonen. Wir können also unser Leben verkürzen, wenn wir unsere Kraftreserven verschleudern. Selbst ein Starker besitzt nicht Kräfte ohne Grenzen, so daß er sich nicht unumschränkt alles gestatten darf, wozu er Lust empfindet, sei es im kraftvollen Bewältigen eines großen Arbeitspensums, im leidenschaftlichen Sporteifer oder in unstillbarer Vergnügungssucht, denn schließlich wird der überspannte Faden reißen. Wirtschaften wir aber gut, dann werden wir zu unserem Erbe Sorge tragen,

indem wir es nicht gedankenlos verschwenden, sondern festigen. Auf diese Weise wird selbst ein schwächlicher Mensch älter werden können, als er glaubte, denn er wird sich stets vor Augen halten, daß er gut aufpassen muß, wenn er leistungsfähig bleiben will. Um dieser Forderung entsprechen zu können, wird er sich bemühen, möglichst im Gleichgewicht zu bleiben, wodurch er unter Umständen sogar ein hohes Alter erreichen mag. Schon manche alte Leutchen habe ich gefragt, ob wohl ihr Alter auf ein kraftvolles Lebenserbe zurückzuführen sei? Erstaunlicherweise lautete die Antwort aber sehr oft: «Nein, dem ist nicht so, weshalb ich gut aufpassen mußte.» Dieses Aufpassen nun zwang diese Menschen, ein ausgeglichenes Leben zu wählen, das ihnen die Möglichkeit gab, die Kraftreserven nicht unnötig zu verausgaben, was sie vor mancher Krankheit, vor manchem Aerger und Verdruß zu schützen vermochte. Dankbar können solche deshalb, bevor sie die Augen schließen, auf ein zufriedenes, bescheidenes Leben zurückblicken, ohne dabei den bittern Kampf gegen negative Elemente ausfechten zu müssen, die durch ein rastloses Leben heraufbeschwört werden können.

Die elterliche Vorsorge eine Notwendigkeit

Leider greift schon bei den Kindern die Unsitte um sich, die Lebenskraft unbedacht aufs Spiel zu setzen. Viele Eltern treibt die Eitelkeit dazu, ihre Verantwortung zu übersehen. Mit kurzen, weiten Röcklein tänzeln und schwänzeln oft schon die kleinen Mädchen wie niedliche Balleteusen einher und mögen dadurch manchen Erwachsenen eine Augenweide sein, wennschon durch die dünnen Strümpfchen die Beinchen gefährlich blau durchschimmern. Oft wagt man es sogar völlig zur Unzeit, überhaupt keine Strümpfe zu tragen. Vielfach kommt es auch vor, daß Kinder mit allzu kleinen, knappen Höschen beim Spielen auf kalten Treppen und Böden sitzen. Auf diese Weise erkälten sie sich schon frühzeitig den Unterleib und büßen dadurch bereits ein gutes Teil ihrer Lebenskraft ein. Wenn wir für unsere Kinder im richtigen Sinne sorgen wollen, dürfen wir aus ihnen bestimmt keine Püppchen und Ausstellgegenstände machen. Das können wir uns ausnahmsweise leisten, wenn wir zum Photographen gehen, aber nicht für das tägliche Leben. Wir sollen sie daher immer zweckentsprechend kleiden. Bei Sonnenschein berücksichtigen wir die größere Wärme, während wir abends die wesentliche Abkühlung beachten, und zwar selbst während der Sommerszeit, indem wir für zusätzlich wärmere Bekleidung besorgt sind, da sich besonders die Abkühlungsmomente gefährlich auswirken können. Wenn die Sonne den Körper zuerst mit ihrer vollen Kraft bestrahlt, dann darf er im nächsten Augenblick nicht schutzlos der kühlen Luft ausgesetzt werden. Das ist schädigend. Gewissenhafte Eltern haben dies in Betracht zu ziehen, wenn sie das Leben ihres Kindes nicht unnütz verkürzen wollen.

Auch eine gute, gesunde Ernährung ist dringende Notwendigkeit für den kindlichen Organismus. Wenn der gute Appetit verdorben wird, weil wir gedankenlos zulassen, daß das Kind in jedem Laden Schleckzeug entgegennehmen darf, dann gefährden wir dadurch entschieden die guten Grundlagen der Gesundheit. All die gefärbten Zuckerwaren und andern Süßigkeiten dieser Art sind weder notwendig, noch nützlich, sondern richten nur Schaden an. Ein kleines Beispiel mag dies anschaulich illustrieren. Als ich kürzlich nach Hause fuhr, sah ich unterwegs am Straßenrand ein kleines Mädchen sitzen, ein hübsches, zierliches Neapolitanerkind mit dunkeln Augen. Es jammerte und schrie bedenklich, wie dies beim südlichen Temperament eben üblich ist, denn beim geringsten Unbehagen fühlt sich dieses schon dem Tode nahe. Ich empfand natürlich Mitleid mit dem Kummer des Kindes, stieg aus und erkundigte mich, was denn eigentlich fehle. Endlich fand ich dann heraus, daß das Kind, nachdem es reichlich Tomaten gegessen hatte, noch Eiscreme genoß, worauf sich ein furchtbares Bauchweh einstellte, das für das kleine, ungeduldige Menschenkind ganz unerträglich war. Ja, so geschieht es heute oft, denn es ist fast an der Tagesordnung, daß man nach der üblichen Mahlzeit die

Verdauung durch irgend eine Schleckerei ganz empfindlich beeinträchtigt. Tomaten und Eiscreme passen ganz bestimmt nicht zusammen, und so hatte es eben die kleine, lebhafte Italienerin zu büßen. Schon früher gingen die Kinder gerne verstohlen hinter Mutters Schnitztrog, um die Säcke mit Schnitzen zu füllen, die möglichst unbemerkt und rasch verschlungen werden mußten. Da es trotz der Vorzüglichkeit dieser damals noch naturreinen Trockenfrüchte dennoch verkehrt war, sie nach bekömmlicher Mahlzeit hastig, ohne gründliches Kauen zu genießen, war es auch keineswegs verwunderlich, wenn sich dieserhalb unangenehme Störungen einstellten. Da Kinder sehr gerne naschen, ist es gut, wenn sich die Eltern die Mühe nehmen, sie über die gesundheitsschädigende Wirkung solcher Naschhaftigkeit gebührend aufzuklären, damit sie von sich aus Schädigendes zu meiden lernen, statt es unvernünftigerweise zu begehren. Kinder können sich zwar immer wieder vergessen, und das Gelüsten ist oft stärker als die vernünftige Ueberlegung, weshalb die Eltern genötigt sind, unbedingt auch in der Hinsicht über die Gesundheit ihrer Kinder zu wachen, um sie vor Schädigungen bewahren zu können.

Jugendliche Gefahrenmomente

Schwieriger mag diese Aufgabe werden, wenn die Kinder älter werden und bereits beginnen, sich als Persönlichkeit zu fühlen. Dann kann es leider vorkommen, daß die früher vernünftige Einstellung einem starken Geltungsbedürfnis weichen muß. Die kleine Persönlichkeit fängt alsdann an, sich größer, erhabener und weiser zu fühlen als ihre ganze Umgebung. Erst später mag sie wieder ins Gleichgewicht kommen und erkennen, daß wir Menschen im Grunde genommen wenig oder nichts wissen. Der besondere Gefahrenmoment liegt also darin, etwas sein zu wollen, was man meist noch gar nicht ist, etwas zu gelten, was man womöglich gar nicht oder nur zum Schaden erreicht. Ein gutes Beispiel bietet hierin der Sport, denn auf diesem Gebiet kann man sich auszeichnen, wenn man dreist und draufgängerisch vorgeht. So gibt er denn eine wunderbare Gelegenheit das hungernde Geltungsbedürfnis durch sprühenden Ehrgeiz zu befriedigen. Man stürzt sich beispielsweise mit voller Lust und Begeisterung in den Skisport, um, wenn irgend möglich, der Erste zu werden, zu sein und zu bleiben. Buben, aber auch Mädchen strömen daher in Scharen in den Skikurs. Ist auch ein Hang noch so steil, will man doch niemals der Letzte sein. So stiebt man denn drauf los, um alle einholen zu können und achtet nicht darauf, daß man die letzte Kraft verausgaben muß, um das Ziel zu erreichen und die Folge ist ein unliebsamer Sturz, aber, was tut das zur Sache? Weiter, nur weiter, immer weiter, man darf doch nicht etwa zimperlich sein! Allerdings, es schmerzt schon ganz empfindlich, aber der Sieg ist wichtiger, drum vorwärts, bis er erreicht ist! So und ähnlich macht sich mancher zum Krüppel, er braucht nicht einmal zu stürzen. Schon allein die Ueberanstrengung, die man sich zumutet und die vielen Erkältungskrankheiten, die sich nach solch erhitzendem Wettlauf einstellen können, tragen dazu bei. All diese Gefahrenmomente könnte man weise umgehen, wenn man den Sport, der doch in mäßigem Rahmen der Gesundheit sehr dienlich sein kann, nicht übertreiben würde. Aber eben, so unüberlegt und unbedacht kann jugendliche Begeisterung in glühendem Impuls handeln. Treffend hat einst Schiller dieses Problem in seinen «Räubern» geschildert. Ja, die Jugend hat schwer, klug zu sein und nein zu sagen, denn was sie sich vorgenommen hat, will sie gewinnen, auch wenn es ihr zum Schaden gereicht. Wer jedoch nein sagen kann, hat die Macht über sich, den Sport in jenem vernünftigen Rahmen zu betreiben, der eingehalten werden muß, wenn er der Gesundheit dienlich sein soll, statt ihr zu schaden. Erst kürzlich konnte ich mich mit Genugtuung über die Festigkeit eines Vaters freuen, der seinem Sohn entschieden verbot, an einem gewissen Rennen teilzunehmen. Weder Tränen, noch Wut und Trotz konnten den unbeugsamen Vater dazu bewegen, sein Verbot zurückzuziehen, und es war gut so, denn er kannte die unmäßige Art seines Sohnes und konnte durch das strikte Versagen seines Jawortes ein Unglück verhindern.

Wie mancher, den keine feste Vaterhand zurückhält, rennt jedoch ins Verderben! Schwimmen, Skifahren, Schlittschuhlaufen, Turnen und anderes mehr sind schöne Sportarten, die zur erfrischenden Entspannung führen, wenn sie mit Vernunft betrieben werden, denn nur so werden sie unserer Gesundheit dienlich sein. Ich weiß aus Erfahrung, wie schlimm es oft um die umjubelten Sportgrößen gesundheitlich bestellt ist, denn bei etlichen ist mir bekannt, wie es in ihren Körpern aussieht, da ich schon einige von ihnen persönlich behandelt habe. Ein Weltmeister, den ich dann und wann besuche, hat sich bitter über seinen Zustand bei mir beklagt. Dabei ist er sich aber voll bewußt, daß er selbst über die Schnur gehauen und so über sein Vermögen gehandelt hat. Das dürfen solche sportliche Größen jedoch nicht vor der Welt zugeben; auch sieht man ihnen ihr Versagen nicht auf den ersten Blick an; aber ich weiß, wie tief betrüblich es oft um sie steht. Mancher bekommt vom Herzspezialisten den Bescheid, er habe ein Sportherz. Später muß sich dann derselbe Arzt schwer bemühen, um dieses verbrauchte Herz wieder so herzustellen, daß es wenigstens noch einigermaßen den durchschnittlichen Anforderungen des Lebens entsprechen kann. Ist es da nicht sinnlos, sich einen Lorbeerkranz einholen zu wollen, um dafür ein krankes Herz zu erwerben, eines, das nicht mehr leistungsfähig ist, sondern sich in Krämpfen zusammenzieht? Was nützt überhaupt der Lorbeerkranz, wenn der erkrankte Sieger vergessen ist und vergessen bleibt, denn so undankbar ist nun einmal die Welt, sie vergißt jeden, der nicht mehr als Erster glänzen kann. Neue Stars werden gefeiert, und niemand redet mehr von jenem, der von der Bildfläche des Erfolges verschwunden ist. Das ist der übliche Lauf der Welt.

Es heißt also klug und weise sein, indem man sich frühzeitig überlegt, ob sich die erwähnten Unvorsichtigkeiten überhaupt irgendwie lohnen. Haben sie nicht alle die Möglichkeit, gleich einer großen Schere ein Stück von unserer Lebenskraft wegzuschneiden? Mit dem armseligen Rest, der uns zum Schluß noch zur Verfügung bleibt, heißt es schließlich auszukommen. Vergeblich springt man zum Arzt, denn es handelt sich ja nicht um eine eigentliche Krankheit, sondern nur um einen gewissen Verlust. Allerdings ist dieser Verlust sehr schwerwiegend, weil er am Fundament, das uns trägt und hält, an der Lebenskraft geschieht, die wir uns auf diese Weise ganz empfindlich geschmälert haben. Wer kann sie uns wieder ersetzen? Wir mögen von einem Helfer zum andern springen, keinem wird es gelingen, das, was wir in unserer Unvernunft abschneiden ließen, wieder völlig anzusetzen. So ist auch in dem Falle das Vorbeugen besser als das Heilen. Es braucht ein wenig Selbstbeherrschung und Einsicht, um dem Ehrgeiz und der Maßlosigkeit den Riegel zu stoßen. Wer jedoch den Wert der Gesundheit kennt und schätzt, wird mit Erfolg den größern Sieg erringen, die Meisterschaft über sich selbst.

(Fortsetzung folgt.)

Gesundheitliche Ueberlegungen zur Wahl unserer Stoffe

Es wird vielen von uns bereits bekannt sein, daß unsere Haut nicht weniger als zweieinhalb Millionen Poren besitzt, die zu unserer Atmung und zur Schweißabsonderung notwendig sind. Diese Pforten nun sollten wir stets offen halten. Baden, Turnen, Massage und das Oelen der Haut erhält diese in richtiger Tätigkeit, und im Lauf der Jahre ist dem Bedürfnis nach richtiger Hautpflege erfreulicherweise auch mit mehr Verständnis als früher Beachtung geschenkt worden. Nur eines scheint man noch nicht richtig erfaßt zu haben, nämlich den Wert luftdurchlässiger Kleidung. Was nützt es, sich durch eine erfrischende Hautpflege die Poren zu öffnen, wenn man nachträglich dieses Segens durch undurchlässige Stoffe, die Luft und Sonne abschließen, wieder verlustig geht? Es genügt nicht, daß die dicken, dunkeln Stoffe der Männerkleidung undurchlässig sind, selbst die hellen Wäschestoffe werden leider meist durch Stärke- und Appreturprozesse verkleistert. Wie aber soll unsere Haut ungehindert ihre