Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 24 (1967)
Heft: 2

Artikel: Wie kann man alt werden?
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-551736

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

sieht den gleichen Dienst. Ganz ungeeignet ist dagegen Eiweissnahrung, da sie die Müdigkeit und bleierne Schwere noch vergrössert.
Wenn wir an Tagen, die starke, atmosphärische Störungen aufweisen, nicht genügend leistungsfähig sind und einfach keinen Schwung aufbringen können, um unsere Pflichten mit der benötigten Freudigkeit zu verrichten, sollten wir nicht allzu ungehalten gegen uns selbst sein, indem wir uns zusätzlich noch mit Vorwürfen belasten. Der äussere Einfluss der Bioklimatik ist neben dem eigenen Biorhythmus an dem unerwünschten Zustand schuld. Sehr ungünstig können Operationen verlaufen, wenn ein äusseres und innerliches Tief vorhanden ist. Der Chirurg mag aus Zeitmangel den Umständen keine Beachtung schenken, so dass als Folge trotz der Geschicklichkeit des Arztes, der Ausgang statt erfolgreich, schlimm sein kann. All diese Vorkommnisse zeigen uns, dass es unklug ist, die Einflüsse äusserer Umstände zu missachten. Ohne überängstlich sein zu müssen, kann man sich durch richtige Einschätzung der Lage vor Schaden bewahren.

Wie kann man alt werden?

Wenn ich unter irgendeiner Rasse sehr alte Leute antreffe, dann erkundige ich mich immer über das Geheimnis ihres gesunden Alters. Die Antworten sind jeweils sehr typisch, denn jeder besitzt je nach seiner Heimat ein anderes Wundermittel, das ihm zu seinem hohen Alter verholfen haben soll. Ein Koreaner schreibt der guten Ginsengwurzel den Erfolg zu, während ein Bewohner von Ostafrika der Harongawurzel, die er regelmässig gekaut hat, das gleiche Lob spendet. Ein Indonesier mag den ebenso regelmässigen Genuss seiner Durianfrucht lobpreisen, während uns der Indianer eine Yuccapflanze zeigen wird, um uns zu erklären, dass deren Wurzeln ein Lebenselixier enthalte, das ein hohes Alter gewährleiste. In Europa mag einer dem Brennesselsamentee zugetan sein, während ein anderer die lebensverlängernde Wirkung dem regelmässigen Kauen wilder Schwarzwurzeln, also der Wallwurz, zuschreibt.
Alle erwähnten Pflanzen mögen dazu beigetragen haben, dass Leute ein hohes Alter erreichen konnten, aber es gibt noch verschiedene andere Punkte, die wir beachten müssen, wenn wir uns eines gesunden, geistig frischen Alters erfreuen wollen. Diese Punkte geben wir nachfolgend bekannt, damit es jedem möglich ist, zu prüfen, inwiefern er ihnen entspricht.

1. Es gehört eine gute Erbmasse dazu, um neunzig oder gar hundert Jahre alt werden zu können.
2. Alle hochbetagten Personen, die ich befragte, erwiesen sich als solche, deren Lebensweise mässig und einfach war, und ihre Kost bestand durchwegs aus natürlicher Nahrung.
3. Alle Befragten erklärten mir, dass sie nicht nur einseitig geistig angespannt gearbeitet hätten, denn ihre Alltagsbeschäftigung sei gemischter Art gewesen.
4. Wichtig war ferner zu vernehmen, dass zum Altwerden auch das Frühaufstehen und zeitige Zubettgehen nötig sei.
5. Eine weitere Bedingung ist genügend Bewegung im Freien und tüchtiges Atmen in frischer Luft.
6. Selten ist einer, der alt wird, ein unverbesserlicher Hitzkopf, der sich über jede Kleinigkeit ärgert.
7. Zur guten Erbmasse gehört auch eine gute Funktion der innersekretorischen Drüsen.

Massvolles Haushalten

Jeder Mensch verfügt über eine gewisse Lebenskraft. Diese kann er geschickt oder auch ungeschickt verwerten. Je nach der geistigen Einstellung wird er sie bewusst oder unbewusst fördern oder verschleudern. Es kommt vor, dass starke, gesunde Leute der Ansicht sind, ihre Gesundheit sei unverwüstlich. Dies mag zur Folge ha-

ben, dass sie auf die eine oder andere Art masslos damit umgehen, während die schwächlichen Naturen, die wissen, was ihnen mangelt, sorgfältig und bewusst mit dem haushalten, was sie besitzen, und ihre Bemühungen lohnen sich. Je früher man mit solcher Einsicht beginnt, um so erfolgreicher wird sie sich auswirken können. Wer ohnedies über eine gute Grundlage verfügt und sich zudem geschickt einstellt, wird auch im Alter mit einer einigermassen erfreulichen Gesundheit rechnen können, denn was nützt es, alt zu werden, wenn man geistig unfähig und körperlich leidend ist? Mancher fürchtet sich vor solchem Altern und wünscht sich lieber den Tod, solange es gesundheitlich noch einigermassen gut mit ihm steht. Statt diesen Wunsch zu hegen, könnte er jedoch durch eine vernünftige Einstellung, die sich vor Raubbau hütet und auch sonstwie massvoll ist, verhindern, dass er sich im Alter einer bedrückenden Leidenszeit aussetzen muss. Er wird sich daher vor einseitigem Verbrauch in acht nehmen und statt dessen dafür besorgt sein, dass er einen gleichmässigen Rhythmus von Spannung und Entspannung beachtet. Er erspart damit sich und den Angehörigen grosse Sorgen.

Beschränkung menschlicher Bemühungen

Ein Rückblick ins ferne Altertum lässt uns laut biblischen Berichten erkennen, dass die Menschen damals in voller Gesundheit ein hohes Alter erreichten, denn sie standen der einstigen Vollkommenheit noch bedeutend näher als wir heute. Mit mehr als hundert Jahren konnten sie vor der Flut noch mit Leichtigkeit Kinder zeugen. Dann änderten sich die Verhältnisse, und den Umständen entsprechend verminderte Gott als der ursprüngliche Lebengeber die Lebensdauer des Menschen, weshalb wir erfahren, dass schon Abraham im Alter von ungefähr 100 Jahren nicht mehr über seine frühere Zeugungskraft verfügte. Um den verheissenen Nachkommen hervorbringen zu können, musste sie durch göttliche Macht erneuert werden. Verfolgen wir nach ihm weitere Berichte, dann erfahren wir, dass manch einer, der in hohem Alter starb, der Tage satt war, so dass er sich gern zur Ruhe legte. Die heutige Aussicht auf verlängertes Leben kann uns nicht gleichzeitig auch die notwendige Frische beschaffen, damit uns das Gefühl, der Tage satt zu sein, nicht ebenfalls überwältigt. Manches mag menschliches Können erreichen, manches ist ihm aber auch vorenthalten. Nie wird sein Bestreben, das Alter zu verlängern, mit jener biblischen Verheissung gekrönt sein, dass der Greis zu seiner Jünglingskraft zurückkehren wird. Raumfahrten können wir heute unternehmen, aber die zum Leben notwendige Lufthülle können wir nicht auf andere Planeten verpflanzen. Das Leben können wir um einige Jahre verlängern, aber wir können jene Verhältnisse nicht schaffen, die es auf ewiger Jugendlichkeit erhält. Bis göttliche Macht die Zustände ändert und der gegebenen Verheissung zum Durchbruch verhilft, heisst es für uns gut haushalten lernen, um im Alter der Tage nicht überdrüssig zu werden, sondern noch immer Gutes wirken zu können.

Lycopus virginicus und europäus

Virginien ist durch seine schönen Wälder bekannt. Sie zieren die Bergketten, die sich vom Norden nach dem Süden der USA hinziehen. Rhododendren und Azaleen verschönern sie in reicher Fülle, denn Virginien ist bekanntlich ihre Heimat. Ihnen gesellt sich der goldgelbblühende Hamamelisstrauch, bekannt unter dem Namen Hamamelis virginicus, zu. Aber auch der Wolfstrapp, obwohl eine unscheinbare Pflanze, spielt eine nicht unbedeutende Rolle. Er gehört zur Familie der Lippenblütler und sieht von weitem wie eine Brennessel aus. Seine Blätter sind gegenständig gezackt und die bescheidenen, kleinen Blüten sind weiss.