Möglichkeiten, die helfen, lange jung zu bleiben

Autor(en): **[s.n.]**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **37 (1980)**

Heft 11

PDF erstellt am: **27.07.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-553466

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

strengung erfolgen und ebenso reichliche Bewegung im Freien zur notwendigen Sauerstoffaufnahme. Das alles führt zur natürlichen Rückgewinnung der Kräfte, wodurch die niederdrückenden Funktionsstörungen langsam verschwinden können, weil die endokrinen Drüsen erneut imstande sind, wieder genügend eigene Hormone zu erzeugen. Ein gewissenhafter Versuch ist lohnenswert! –

Möglichkeiten, die helfen, lange jung zu bleiben

Als ich das letztemal von der Insel Mauritius aus nach Australien flog, war ich dort in Perth kaum der Quanta-Maschine entstiegen, als mir nach erfolgter Begrüssung meine Freunde mitteilten, dass ich noch am gleichen Abend betreffs meiner Lebensweise über Television einen Vortrag halten müsse. Die Tochter eines amerikanischen Diplomaten diente dabei als entsprechend intelligente Gesprächspartnerin. Als ich über meine Forschungsreisen sowie über meine weiteren Tätigkeiten berichtete, verlangte man von mir Auskunft über das Geheimnis, wie man trotz fortgeschrittenem Alter geistig und körperlich noch in völliger Regsamkeit tätig und leistungsfähig sein könne. Hierüber begehrte man mehr zu wissen.

Was nun meine eigenen Erfahrungen anbetrifft, war es mir ein leichtes, der Fragestellerin zu erklären, dass ich grossen Wert auf rein pflanzliche Nahrung lege, und zwar in Form von naturbelassener Nahrung, weil ich damit ausgezeichnet durchzukommen vermag, obschon ich mengenmässig nur ungefähr die Hälfte von dem esse, was der Durchschnittseuropäer täglich zu sich nimmt. Damit dies jedoch gelingen kann, muss es sich um Vollwertnahrung handeln, so wie sie die Natur darbietet, also in ihrem vollen Wert.

Einfache Lösung

Das notwendige Eiweiss erhalte ich durch Milchprodukte in Form von Quark und Joghurt, die Kohlenhydrate beschaffe ich mir durch Honig, Vollgetreide, Gemüse und Salate sowie durch Früchte, denn wenn ich zu Hause weile, kann ich mir dies zumeist aus den biologisch bewirtschafteten Kulturen beschaffen. Auf der Reise ist dagegen das Ernährungsproblem nicht so einfach zu lösen. Um möglichst keinen Schaden leiden zu müssen, lebe ich während solcher Zeiten vorwiegend von Früchten, Vollkornbrot, Butter und Honig. In diesem Zusammenhang tauchte die Frage auf, ob ich nicht wie die Amerikaner, die sich auf Reformnahrung umstellten, ebenfalls mit Vitamintabletten nachhelfen würde. Während ich künstliche Vitamine völlig ablehne, bevorzuge ich Pflanzenextrakte, durch die sich die Gefässe jung und elastisch erhalten können. Solche dienen mir regelmässig als Nachhilfe. Der Amerikaner würde dies als Foodsupplement, übersetzt also als Nahrungsergänzung, bezeichnen. Dieses Thema berührte nun das besondere Interesse meiner Gesprächspartnerin, denn hierüber musste sie Auskunft erteilen können. – Ich wies nun auf die erfolgreiche Art hin, durch die ich Katarrhe und Infektionen möglichst zu umgehen vermag. Diese vorbeugende Möglichkeit liegt darin, dass ich mich jener Indianerpflanze bediene, die als Echinacea bekannt ist. In Form von Echinaforce träufle ich mir nämlich jeden Morgen und jeden Abend 20 Tropfen dieses entzündungshemmenden Mittels in den Hals. Das zeitigt die besten Erfolge. Beim Frühstück und Abendessen fehlt mein Vollwertmüesli nie. Je nach der Jahreszeit bereichere ich dieses mit Obst oder Beerenfrüchten. Dies verschafft mir die Garantie, niemals an irgendwelchen Mineralstoffen oder Vitaminen Mangel leiden zu müssen. Um die Drüsen frisch, jung und leistungsfähig erhalten zu können, bevorzuge ich auch regelmässig gewisse vorteilhafte Pflanzen wie Knoblauch, Bärlauch sowie Weissdorn, welch letzterer dafür sorgt, dass die Herzmuskeln leistungsfähig bleiben können. Auch Passiflora darf nicht fehlen, da diese

Pflanze den Nerven nachzuhelfen vermag und uns einen guten Schlaf sichert. Zusätzlich sind auch noch die Keimdrüsen in ihrer Hormonbildung zu beachten, denn durch Vitamine E kann man sich diese leistungsfähig erhalten.

Einleuchtender Vorschlag

Nach Erwähnung dieser mannigfachen Hilfsfaktoren entgegnete meine Gesprächspartnerin, dass dies alles viel zu umständlich sei. Sie schlug daher vor, dies alles in einem Präparat zu vereinen, am vorteilhaftesten in einer Kapsel, die morgens und abends eingenommen werden kann. Dieser Vorschlag leuchtete mir als gute Idee ein, und ich nahm sie mit nach Hause, wo ich mich denn auch gleich bemühte, sie zu verwirklichen. Das gelang in Form der neu herausgegebenen Arterioforce-Kapseln, enthalten diese doch die erwähnten Naturprodukte in der unveränderten, völlig wirksamen Form. Die Zuhörer meiner Televisionsansprache in Australien werden sich zusammen mit meinen Freunden in Europa und Amerika darüber freuen, eine solch wertvolle und praktische Nahrungsmittelergänzung erhalten zu können, da ihnen diese Form der erwähnten Arterioforce-Kapseln zur Verfügung steht. Dreimal täglich mögen 1–2 Kapseln vor den Mahlzeiten genügen, um die erwünschte Wirkung erlangen zu können. Diese beruht nicht nur auf der Linderung der Beschwerden bei Arteriosklerose, wie Gedächtnisschwäche, Schwindelgefühl und ständiges Müdesein, denn diese Arterioforce-Kapseln betätigen sich auch in vorbeugendem Sinne, wodurch sie die erwähnten Beschwerden überhaupt zu verhindern vermögen. Vielen Leidenden werden sie daher als willkommene Hilfe dienlich sein können. Die Erfahrung hat jedoch gezeigt, dass Vorbeugen weit ratsamer ist als nachträgliches Heilen. Besonders wenn wir einmal über die Mitte unserer Lebenserwartung hinaus sind, kann es bestimmt als weise bezeichnet werden, dem Körper auf eine natürliche Art Hilfe darzureichen, damit wir imstande sind, noch längere Zeit leistungsfähig zu bleiben, ja, wenn möglich dabei sogar frei von Leiden leben zu können.

Verborgene Gefahren im Drang nach Freiheit

Hauptsächlich, wenn wir literarische Werke kürzlich vergangener Jahrhunderte nachprüfen, können wir immer wieder feststellen, dass der jugendliche Drang nach Freiheit stets vorhanden war und somit eine gewisse Gefahr bildete. Wenn sich Betagte unserer Zeit an ihre Jugendtage erinnern, müssen sie im Vergleich zu den heutigen Auswüchsen im Drange nach unumschränkter Freiheit feststellen, dass es damals noch zur guten Erziehungsform gehörte, die Jugend in solch engen, autoritativen Schranken zu halten, dass ein Ausbrechen kaum möglich war. Einigen Individualisten mit starkem Willen und entschiedener Zielstrebigkeit mochte es zwar gelungen sein, sich erfolgreich durchzusetzen, während andere mangels Erfahrung und Weitblick infolge einer gewissen Naivität und jugendlicher Neugierde auf schiefe Bahnen gerieten, so dass etliche sogar gesundheitlich und wirtschaftlich dadurch verelenden mussten.

Auf meinen Reisen in Nord- und Südamerika traf ich manchen Europäer und darunter auch verschiedene Schweizer an, die als gescheiterte Existenzen bekannt waren und deshalb in Armut und Elend ihr Leben zu fristen hatten. Ich könnte spannende Romane schreiben, wollte ich über das Geschick gescheiterter Auswanderer berichten. Unwillkürlich erinnere ich mich dabei an gewisse Beobachtungen in der Wildnis. Jungtiere trieb oftmals die Neugierde und ein eigenartiger Drang nach Freiheit aus dem schützenden Kreis der Herde hinaus, wodurch sie dem ängstlich wachenden Auge der Mutter entgingen. Wie leicht konnten sie da zur Beute lauernder Raubtiere werden. Manches junge, unbedachte Leben endete daher auch unter den Zähnen seiner Feinde.