

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Band:** 40 (1983)  
**Heft:** 8

**Artikel:** Alt werden und jung bleiben  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-970252>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 19.10.2024

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

nicht der Fall, da kann man grosse Jod-dosen verabreichen, ohne dass man unlieb-same Störungen verspürt.

#### **Meeralgen – das natürliche Mittel**

Mit Kelpasan können die Kröpfe am aller-besten beseitigt werden, und zwar nimmt man immer nur morgens ein bis drei Tablet-ten vor dem Frühstück. Wenn es dann nicht schnell genug geht, einen Kropf zu besei-tigen oder zurückzubilden, dann kann man zusätzlich Wickel mit Eichenrindenabsud machen. In der Regel ist ein Kropf, wenn man ihn so behandelt, in vier oder fünf Monaten zurückgegangen. Es ist gut, wenn man nach einem Erfolg wenigstens eine Tablette Kelpasan morgens noch ein oder zwei Jahre einnimmt, so dass man nicht

Gefahr läuft, rückfällig zu werden. Auch später sollte man immer wieder von Zeit zu Zeit auf diese Tablette zurückgreifen. Auf diese Art und Weise sind schon Steinkröpfe zum Verschwinden gebracht worden, die sonst sehr hartnäckig sind. Kröpfe bekom-men ja in der Regel nur Binnenländer, das heisst Menschen, die in einem Land ohne Meerkontakt wohnen. Die Bewohner der Meeresküstenatmen regelmässig jodhaltige Luft ein. So sieht man praktisch am Meer selten Menschen mit Kröpfen. Fischer be-kommen sie nie, während wir in unseren Alpenländern, wo die Nahrung arm an Jod ist, hierfür anfälliger sind. Aber wie gesagt, können diese Kröpfe mit der erwähnten Therapie ohne grosse Störungen zurück-gebildet werden.

### **Alt werden und jung bleiben**

Es ist ein schöner Traum, der sich nicht so leicht verwirklichen lässt, besonders nicht in der heutigen Zeit. Der Stress fordert von der Nervensubstanz viel mehr, als dies noch vor 50 oder 60 Jahren der Fall war. Wenn man im Alter seine Elastizität erhalten will, dann muss man besonders auf die Ernäh-rung achten.

#### **Eiweiss**

Es ist im Alter notwendig, das Eiweiss-quantum zu reduzieren, obwohl der Orga-nismus ein ganz gutes Eiweiss braucht, um den Zellstoffwechsel aktiv zu erhalten und das Schrumpfen der Zellen zu verhindern. Die Erfahrung hat gezeigt, dass man vom tierischen Eiweiss etwas Abstand nimmt und von einer einseitigen Ernährung mit Fleisch, Eiern, Käse und Fischen zu einer leichtverdaulichen, laktovegetarischen Kost übergeht, wobei das Eiweiss der Milch, sei es nun durch Yoghurt, Quark oder durch gute Frischmilch – wie man sie nicht mehr leicht bekommt – sowie das wertvolle Sojaweiweiss bevorzugt wird. Man sollte, wenn möglich, die Sojakeimlinge essen, weil sie besonders leicht assimilier-bar sind. Auch das Lecithin, das in der Sojabohne vorhanden ist, hilft vor allem

den Nervenzellen, länger elastisch und funktionstüchtig zu bleiben. Wichtig ist es im Zusammenhang mit der Ernährungs-frage, das Nahrungsquantum zu senken und dafür die Nahrungsqualität zu verbessern.

#### **Kohlehydrate**

Bei den Kohlehydraten ist es sehr wesent-lich, Zucker und Zuckerstoffe wegzulassen. Dafür schaltet man Fruchtzucker ein in Form von Datteln, Feigen und anderen zuckerhaltigen Früchten und täglich drei gestrichene Kaffeelöffel Milchzucker, ob-wohl er nicht süsst, aber für die Darmflora wichtig ist. Sehr wichtig ist auch das Voll-getreide, damit die ganzen Vitamine und Mineralstoffe zur vollen Wirkung kommen. In dem frisch gemahlener oder geschro-teten Vollgetreide ist noch der ganze En-zymgehalt vorhanden, vor allem die Dia-stase.

#### **Verjüngendes «Immergrün»**

Unter den Pflanzenpräparaten, die verjün-gend wirken, sind vor allem Bärlauch, Knoblauch und Meerrettich zu nennen. Das Extrakt des Immergrün, Vinca minor, vermag, wie amerikanische Forscher fest-

stellten, die Zelle sehr lange elastisch, jugendlich und leistungsfähig zu erhalten. Man nimmt dreimal täglich etwa fünf Tropfen Vinca minor, das hat bei vielen älteren Leuten über 80 das Gedächtnis wieder verbessert. Das Immergrün hat sogar die übrigen Funktionen der Sinnesorgane, wie Gehör und Augenlicht, wieder aktiviert.

#### **Andere wichtige Faktoren**

Wichtig ist neben der Ernährung Bewegung in frischer, sauerstoffreicher Luft, genügend Vormitternachtsschlaf und Anregung der Hauttätigkeit durch Wechselbäder, Trockenbürsten, Massagen und andere physikalische Anwendungen, die den Kreislauf anregen.

Wer dies systematisch durchführt, wird auch sein Gewicht in einer normalen Höhe

halten können. Denn übergewichtige Personen haben bekanntlich schneller mit den unangenehmen Folgen des Altwerdens zu kämpfen als normalgewichtige.

Bei richtiger Ernährung, genügend Atmung und Bewegung wird der Cholesteringehalt in einer normalen Höhe bleiben. Die Blutdruckverhältnisse werden ebenfalls normalisiert, wenn die erklärte Linie konsequent durchgehalten wird. Wichtig ist auch für das Erhalten der Funktionstüchtigkeit unserer Zellen, dass auch alternde Menschen täglich ein bis eineinhalb Liter Flüssigkeit zu sich nehmen, wobei Mineralwasser mit Grapefruitsaft oder mit einem guten, einwandfreien, milchsäurehaltigen Gemüsesaft ein gutes Ergebnis erreicht. Wer diese Ratschläge befolgt und sie täglich durchführt, wird es nicht schwer haben, alt zu werden und jung zu bleiben.

### **Abstinenten, die unter Alkoholschäden leiden**

Wenn wir während unserer Schulzeit im Unterricht gut aufgepasst haben, dann werden wir wissen, dass es vorwiegend zwei wichtige Mikroorganismen gibt, welche Gärungen auslösen. Das ist erstens das Milchsäurebakterium. Es tritt zum Beispiel in Aktion, wenn wir die Milch stehen lassen und sie so zu saurer Milch wird. Weiterhin kommt es zur Geltung bei der Joghurtherstellung und beim Gären von allen Milchprodukten. Es ernährt sich vom Milchzucker und verwandelt diesen, den er als Nahrung für sich gebraucht, in Milchsäure. Interessanterweise ist nun dies einestils ein Verlust, vielleicht kalorienmässig, andererseits aber ein Gewinn, weil die Milchsäure für den Körper wertvoller sein kann als der Milchzucker. Zudem ist die Milch leichter verdaulich im sauren Zustand als im süßen, wenn man so sagen kann. Wenn wir Milch trinken gelangt sie in den Magen, dann gerinnt sie, das heisst, sie wird dick, sobald sie mit der Magensäure und mit dem Pepsin des Magens in Berührung kommt. Sie wird also zu Quark, genau wie wenn der Käser Lab in die Milch gibt und diese dann

auf nämliche Art und Weise gerinnt. Diese etwas grobknolligere Art ist schwerer verdaulich, als wenn saure Milch in den Magen kommt, weil sie dann eher wie eine Emulsion in kleinere Partikelchen gelöst ist und daher leichter verdaulich wird. Deshalb ertragen viele Leute Joghurt, Kefir, Sauermilch und jede saure Form besser als die normale Frischmilch.

#### **Milchsäure und Gemüse**

Die Milchsäure kann auch beim Gemüse wertvolle Dienste leisten. Das wissen wir vom Sauerkraut. Da ist es die Milchsäure, die das Weisskraut oder den Kabis, wie wir hier in der Schweiz sagen, in ein saures Medium überführt, und Sauerkraut ist dann leichter verdaulich und auch gesünder als Kabissalat, obschon dieser infolge seines Kalkgehaltes auch sehr wertvoll ist.

#### **Milchsäure in der Krebsdiät**

Wenn man nun Gemüsesäfte ebenfalls durch Milchsäuregärung behandelt, wie dies auch bei unserer Gemüsesaftmischung