Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 22 (1965)
Heft: 3

Artikel: Altern und gesund bleiben
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-969114

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: 10.07.2025

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

Anders verhält es sich, wenn die Leber bereits befallen ist, denn dann ist in der Regel nicht nur eine Schlacht, sondern auch der Krieg verloren, und es lohnt sich nicht, den Patienten weiterhin mit bestimmter Diät und anderen Anwendungen zu plagen. Zwar konnten auch schon einzelne Fälle bei bereits befallener Leber wieder stabilisiert werden, wenn alle anderen Voraussetzungen gut waren, aber dabei handelte es sich jeweils nur um eine seltene Ausnahme.

Verhüten ist leichter und besser als Heilen

Wenn Vater oder Mutter schon krebsleidend waren, dann besitzen Kinder in der Regel eine gewisse Disposition in der Erbanlage. Es ist in solchem Falle doppelt angebracht, sich mindestens jedes Vierteljahr die sieben Gesundheitsregeln erneut einzuprägen, damit man dadurch befähigt ist, an seinem Lebensschifflein jede schwache Stelle auszuflicken, solange es noch im ruhigen Hafen verweilt, was besagen will, solange es noch an der Zeit ist. Reuetränen nützen später wenig, wenn die schwachen Stellen auf hoher See den Sturzwellen nicht gewachsen sind. Sorgen wir also frühzeitig vor, damit wir nicht, wie das sinkende Schiff seinem Leck, einem unheilbaren Zustand erliegen müssen.

Zwar lassen sich meist nur wenig Menschen schon in ihrer Jugendzeit vorbeugend warnen. Aber um dieser wenigen willen, die dankbar für die richtigen Anweisungen sind, ist es wertvoll genug, rechtzeitig Ratschläge zu erteilen. Wer sie befolgt, wird erfahren, dass sich solches Vorbeugen und Vorsorgen reichlich lohnt, ist es doch besser, billiger und schmerzloser als ein nachträgliches Siechtum mit teuern, oftmals aussichtslosen Heilmethoden bekämpfen zu wollen. Wenn dieser Grundsatz bei einer Krankheit voll zutreffend ist, dann vor allem beim Krebs.

Altern und gesund bleiben

Obschon das durchschnittliche Alter in Europa gestiegen ist, darf man daraus nicht die Schlussfolgerung ziehen, dass heute mehr Menschen alt würden als früher. Was stark geändert hat, ist die Kindersterblichkeit, so dass durch bessere Behandlung, Pflege und Hygiene der Säuglinge viel mehr Kleinkinder am Leben erhalten werden können als früher. Mit dem Altwerden alleine ist ja auch noch nichts Erstrebenswertes erreicht, denn es ist weder angenehm, noch wünschenswert, wenn man die alten Tage mit schweren Leiden und Schmerzen verbringen muss. Niemand von uns begehrt ein hohes Alter zu erreichen, nur um, während man mit chronischen Krankheiten behaftet ist und wegen völliger Gehunfähigkeit womöglich monatelang bettlägerig sein muss, sehnlichts auf den Tod zu warten ! —

Erstrebenswert ist es indes, alt zu werden und dabei gesund zu bleiben ! Dieses Ziel lohnt sich, doch tritt es nicht von selbst in Erscheinung. Mit der Gesundheit ist es nämlich wie mit dem Gelde, denn wenn man in jungen Jahren nicht einteilt und spart, hat man im Alter auch nicht viel, oft nicht einmal genug davon übrig. Leider ist es jedoch gerade bei jungen Menschen schwierig, das richtige Interesse für die Gesundheit zu wecken und einen Wertmesser für sie zu schaffen, der bis ins hohe Alter von bleibendem Nutzen ist.

Unachtsamkeit zahlt leidvollen Tribut

In jungen Jahren fühlt man sich oft so mutwillig stark, dass man es nicht glauben und wahrhaben will, wenn jemand unsere Aufmerksamkeit auf das fortschreitende Abnehmen unserer Kräfte und unserer Gesundheit lenkt und uns ermahnt, beide mit mehr Vorsicht zu gebrauchen. Wir denken auch nicht daran, dass die Elastizität der Zellen abnehmen könnte, dass wir uns einmal nicht mehr so leicht bewegen könnten wie früher, ja,

dass sogar Sünden der Jugend mit unerwünschten Folgen und Auswirkungen auftreten möchten. Wie oft verzichtet die Jugend mutwillig auf den Schlaf, den der Alternde vergebens suchen mag. Hätte man eine Ahnung, welche Spätfolgen das Rauchen und der übermässige Alkoholgenuss in unseren alten Tagen zeitigen können, hätte man sich vielleicht doch die Mühe genommen und hätte in jungen Jahren darauf verzichtet ! Wie gerne würde mancher im beschwerdereichen Alter das Rad der Zeit zurückzudrehen und die Ratschläge älterer, erfahrener Menschen annehmen, wenn man es doch nur noch könnte !

Vorbeugen ist besser als Heilen und gute Einsicht besser als zu späte Reue. Gar mancher, der bedenkenlos zur See auszieht oder in die Berge stürmt, erschrickt innerlich beim Herannahen eines Sturmes oder anderer unerwarteter Verhältnisse, die ihn grossen Gefahren preisgeben mögen ! Man sollte es sich zur Gewohnheit werden lassen, alles Schöne, Reizvolle und Genussreiche mit Mass und Vorsicht zu geniessen. Ist es nicht weiser, auf gewagten Sport oder auf den ersten Preis beim Rennen zu verzichten, als gebrochene Knochen und ein erweitertes Herz zu riskieren !

Vernünftige Einsicht

Leider kommt jedoch die Einsicht erst nach den gesammelten Erfahrungen. Was nützt sie dann? Ziehen Geschädigte von Verbauungen, die erst vorgenommen werden, nachdem eine niedergegangene Lawine grossen Schaden angerichtet hat, wohl den gleichen Nutzen, der ihnen zugefallen wäre, wenn die Gegenmassnahmen frühzeitig getroffen worden wären? Gerade so ist es um unseren Gesundheitszustand im Alter bestellt, wenn wir in der Jugendzeit achtlos geniessen, was uns später grossen Schaden einbringen kann. Es gibt tatsächlich mehr Menschen, die auf schädliche Genüsse nicht verzichten wollen, wiewohl sie es immer wieder hören, dass sich diese im Alter bitter rächen können, als es Menschen mit hörenden Ohren gibt, die vernünftig auf das Rauchen verzichten, um sich für den Lebensabend keine Gefässleiden oder womöglich noch etwas Schlimmeres aufbürden zu müssen. Solche befolgen auch den Rat, im Essen und Trinken mässig zu sein, damit Leber, Niere, Herz und Darm lange genug ihren vollen Dienst zu leisten vermögen. Ja, es ist äusserst wertvoll, sich in der Jugendzeit beraten zu lassen, bevor man überhaupt mit verschiedenen schädlichen Gewohnheiten begonnen hat, denn sind sie erst einmal eingefleischt, dann ist es meist auch um den Willen geschehen, sich davon wieder freizumachen, weil dies dann noch mehr Anstrengung erfordert.

Unsere Kräfte können besonders in jungen Jahren nutzbringend angewendet werden, aber leider ist dies nicht mehr wie zu Gottfried Kellers Zeiten üblich. Kaum erinnert man sich mehr an dessen schönes Gedicht vom wogenden Ährenfeld, das der Witwe und ihren Waisen gehörte. Keine männliche Hilfe stand diesen zur Erntezeit zur Verfügung. Das wusste die Jungmannschaft des Dorfes, und nach der harten Tagesarbeit sammelte sie sich zur nächtlichen Stunde, um auch den Reichtum dieses Feldes einzuernten, und ihn den Hilfebedürftigen mit froher Geberfreude darzureichen. Wem käme solch nutzvolle Verwertung überschüssiger Jugendkraft heute noch in den Sinn. Viele Jugendliche haben vergessen, dass Geben seliger ist als Nehmen, dass Helfen beglückender wirkt als Vergeuden, und so ziehen diese die breite Strasse der Selbstsucht dahin und verausgaben Geld, Kraft und Gesundheit am falschen Orte. Werden solche Menschen weise, wenn man sie ermahnt? Es wäre wohl gut, denn eine vernünftige Gesundheitspflege und Einsicht in jungen Jahren, macht sich im Alter bezahlt, da sie uns auch dann noch rüstig und arbeitsfroh sein lassen.