

**Zeitschrift:** Nebelspalter : das Humor- und Satire-Magazin  
**Band:** 101 (1975)  
**Heft:** 37

**Illustration:** [s.n.]  
**Autor:** Reisinger, Oto

### **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:** 15.01.2026

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



# «Wer jung altert, hat mehr vom Alter»

## Knoblauch, Wein und Nikotin

Der Ausspruch, wer *jung* altert, habe mehr vom Alter, wird Christian Bruhn zugeschrieben, wer immer das sein mag. Dennoch haben entschieden jene mehr vom Alter, die ein *hohes* Alter erreichen. Und von solchen wird in unseren Gazetten oft berichtet, leider stets über Leute von weit hinter dem Ural oder von tief in Anatolien. Sie sind 120 oder 130 geworden, pflegen noch mit Napoleon oder seinen Zeitgenossen geplaudert zu haben, verfügen über Legionen von Kindern, Enkeln, Ur- und Ururenkeln, und das Erstaunliche ist stets, dass sie noch ohne Brille lesen und normal hören können, gut auf den Beinen und geistig sehr, sehr rege sind. Kaum je verschweigt eine dieser Meldungen den Grund für solches gebrochenloses Alter: Der eine hat sich nie aufgeregt, was er regelmässigen Pfeifenrauchen zuschreibt; die andere hat seit 100 Jahren nie auf das tägliche Mass Wein und einige Klare verzichtet; und wiederum ein anderer schwört auf Knoblauch oder Lattich oder windtreibende Bohnensuppe, was alles den übergewichtigen, herzbeklemmten westeuropäischen Vierzigjährigen veranlasst, sogleich mit dem Lutschen von Knoblauch-Pastillen, dem Einreiben von Lattich-Oel oder dem Massieren mit Bohnenwachs zu beginnen. Was nichts schadet – gewiss nicht –, was aber fast vergessen lässt, dass die so vielzitierten Methusalems nur deshalb noch so gut in die Ferne sehen, weil sie das Fernsehen nicht haben, nur deshalb so gut zu Fuss sind, weil sie sich stets nur zu Fuss fortbewegten, und lediglich deshalb ein eindruckliches Altersmass erreichten, weil sie stets in *allem* Mass gehalten haben.

## Trimm dich fett!

Wem Pastillen, Oele und Massagesalben nichts nützen, der behält zwar die ungesunde Lebensweise mit kühler Selbstverständlichkeit bei, trimmt sich aber hoffnungsfroh fit – bis er merkt, dass er mit starkem Geist und entsprechend grimmigem Trimm-Entschluss seinem schwachen Fleisch nicht beikommt, sondern sein Leben eher verkürzt. Weshalb man

begann, nur noch auf Sparflamme zu trimmen, nämlich den Trimm-Trab, das neue Laufen ohne zu schnaufen als Lebenselixier zu preisen. Sogar hohe und höchste deutsche Politiker gaben dieser milderen Askese die fördernde Weihe. Was der gemästete und deshalb mit dem Trimmen Schlankheit anstrebende Nichtkaukasier und Nichtanatolier weniger bedenkt, ist die Tatsache, dass auch nicht schnaufend Laufen zwar 300 Kalorien abfordert, das anschliessende einfache Nachtessen aber 2000 Kalorien einbringt. Warum nur melden uns die Zeitungen nie etwas Tröstlicheres, zum Beispiel von 130jährigen, die seit 50 Jahren ihr ständiges Körpergewicht von 160 kg zu halten vermochten!

Ganz gewiss wird die körperliche Gesundheit einen noch grösseren Fortschritt machen, sobald endlich das in jüngerer Zeit viel diskutierte «Recht auf Gesundheit» auch in der Bundesverfassung verankert ist. Und in der Tat: Soll denn das Recht auf Gesundheit weniger wichtig sein als das

Recht auf Wohnung oder auf Bildung? Einen schönen Anfang machte im vergangenen Jahr die Ministerkonferenz des Europarates in Brüssel. Da wurde die Charta «Sport für alle» verabschiedet. Etwas Zwingenderes, praktisch Brauchbareres, Revolutionärer und Fundamentaleres als der einleitende Satz jener Charta ist wohl kaum je kreiert worden: «Jeder Mensch hat das Recht, Sport zu treiben.» Wie tief beruhigend ist das für die Millionen von Europäern, die bisher dieses Recht so ungemein schmerzlich vermissen mussten.

## Medizin: Sinnerfüllter Stress

Das absolut Ungesundeste im Leben ist das Leben selber, weshalb einleuchtet, dass *intensives* Leben auch entsprechend intensiv das Leben verkürzt. Aber darüber gibt es gewisse Unstimmigkeiten: Weshalb soll intensives Freizeit-

sporttun gesünder sein als intensives berufliches Tun? Das ist hier die Frage. Weshalb ist der Stress einer (angeblich so erholsamen) Auto-Ferienreise in einem glühend-heissen Blechwagen in einer im 10-km-Tempo fahrenden Autoschlange weniger schädlich als beruflicher Stress, der ja die Ursache sämtlicher Herzinfarkte sein soll? Angesichts solcher Fragen haben die Wissenschaftler flugs entdeckt, dass freiwilliger und unfreiwilliger Stress zweierlei Hüte sind, dass nämlich nur der erstere gesund sei. Eine Entdeckung, die zur rechten Zeit kam. Denn die Zahl der Erwerbslosen und Kurzarbeitenden ist in letzter Zeit gewachsen, und wo kämen wir hin, wenn z. B. ein Industriearbeiter, dem beruflicher Stress Magengeschwüre bescherte, nun bei Kurzarbeit aufs mal aufblühte, weil ihm das Freizeit-Mehr ermöglicht, auf einem täglichen Waldspaziergang stresslos, aber wohltuend gründlich durchzuatmen. Kurzarbeit ist nur solange gesund, als der davon Betroffene das nicht auch als unfreiwilligen

