

**Zeitschrift:** Physiotherapeut : Zeitschrift des Schweizerischen  
Physiotherapeutenverbandes = Physiothérapeute : bulletin de la  
Fédération Suisse des Physiothérapeutes = Fisioterapista : bollettino  
della Federazione Svizzera dei Fisioterapisti

**Herausgeber:** Schweizerischer Physiotherapeuten-Verband

**Band:** - (1983)

**Heft:** 6

**Buchbesprechung:** Rezension

### **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:** 06.02.2026

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

## Rezension

Jung bleiben: Ivan Popov  
Heyne-Buch Nr. 4884, 1983,  
ISBN 2-453-41517-5

Als ein weiteres Glied in der Kette der auf der Fitness-Welle reitenden Ratgeber anbietet sich das Popov-Revitalisationsprogramm «jung bleiben».

Vorerst wird der Leser in seiner Entschlussfreudigkeit und seinem Bekenntnis zur Revitalisation insofern bestärkt, als dass die auf natürlicher Basis beruhenden Therapievor schläge (Heilkräuterbehandlungen, anwendungen und -erfolge) glaubhaft, überzeugend und leicht nachvollziehbar beschrieben werden. «Jugendlichkeit durch Vitalität und Energie», «Freude ist die beste Medizin», «Gewichtabnahme durch Änderung der Essgewohnheiten, nicht durch Tabletten», sind weitere, den Willen zur Revitalisation bekräftigenden Schlagworte. Bis dahin eine dem Fitness-Trend wohl angepasste Wegleitung. Des weiteren wird die Thematik von altersbedingten, die Sexualität beeinträchtigenden Hormonstörungen angegangen. Erkennung und Behandlung davon werden noch anschaulich aufgezeigt. Leider ergibt sich der Autor dann in einem nicht zu verkennenden Nachhilfeunterricht im Sinne von Sex für Senioren, dies tut er banal, manchmal peinlich und demzufolge hier überflüssigerweise. Seine Schlagworte «Sex und langes Leben» sowie «vitaler Sexualleben vermittelt Jugendlichkeit» tragen unübersehbar das amerikanische Image vor sich her.

Mit beinahe wissenschaftlicher Gründlichkeit wird dann über Moleküle, Embryotherapie, Kybernetik, Biofeedback und sogar

PSI aufgeklärt. Zweifelsohne aufschlussreiche Information, jedoch eher einem Sachbuch zugehörig den einem gedachten Bestseller für Herrn und Frau Jedermann. Auch die ausgiebig beschriebenen positiven Auswirkungen der Zelltherapie sowie die vom Autor in seitenlang aufgezeichneten Fallbeispielen angewandten Schlankheitsdiäten bis zur Anempfehlung von Schönheitschirurgie stehen kontrovers zu den eingang erwähnten erschwinglichen Behandlungen. Dass zahlreiche Tierversuche – eine aktuelle brisante Problematik – im Rahmen der Verjüngungsforschung angewandt werden, stimmt nachdenklich und passt müssig ins Bild eines im Grunde die Natur preisenden Buches.

### Resumé

Das vorliegende Revitalisationsprogramm ist nicht neu, nur neu verpackt. Auf der Buchumschlagrückseite wird in Form einer Inhaltsangabe dem Leser ein Verjüngungsprozess versprochen, der auf Grund des allzu grossen Therapien-Spektrums nicht eingehalten werden kann. Zweifel sind berechtigt, ob man nach dieser Lektüre seinen Alltagsstress in den Griff bekommt, ob die Revitalisation stattfinden wird. Als über jeden Zweifel erhaben steht hingegen der Erfolg der Kur – beiläufig nahegelegt – vorgenommen in Dr. Popov's Klinik auf den Bahamas. Über allem liegt der Hauch amerikanischer Public Relation. Ein nur bedingt empfehlenswertes Buch. (EC)