

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 13 (1956)
Heft: 12

Artikel: Vom Altern
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-968889>

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](#)

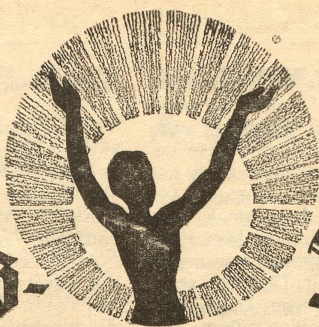
Download PDF: 12.01.2026

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

Gesundheits-Nachrichten

MONATSZEITSCHRIFT FÜR NATURHEILKUNDE

Naturgemässe Ernährung, Körperpflege und Erziehung



Jahresabonnement:		Redaktion/Verlag: Dr. h. c. A. Vogel, Teufen		Vertriebsstelle für Deutschland:	Insertionspreis:
Inland	Fr. 4.50	Telefon (071) 23 61 70	Postcheck IX 10 775	VITAM-Verlag Hameln Abonnement: 4.50 DM	Die 1spaltige mm-Zeile 30 Rp.
Ausland	Fr. 5.70	Druck: Isenegger & Cie., Villmergen		Postcheckkonto Hannover 55456	Bei Wiederholungen Rabatt

AUS DEM INHALT: 1. Jahreswende und Lebensende. / 2. Vom Altern. / 3. Wunder der Kleinwelt. / 4. Vorbeugungsmaßnahmen gegen Erkältungen. / 5. Kalte Anwendungen. / 6. Kleine Ursachen und große Auswirkungen. / 7. Schleckereien. / 8. Das Geheimnis von Chichicastenango. / 9. Wildfrüchte. / 10. Gesundheitskaffee. / 11. Wer hilft uns helfen? / 12. Fragen und Antworten: a) Erfreuliche Besserung bei Arthritis deformans; b) Behebung von Schwangerschaftsbeschwerden. / 13. Aus dem Leserkreis: a) Günstige Mittel bei Nierenstein-Kolik; b) Was hilft bei Keuchhusten?; c) Kopfschmerzen verschwinden.

Das Jahr vollendet mit dem letzten Monat getreulich seinen Lauf. Nur der Mensch mag nicht daran erinnert werden, daß auch ihm ein Halt geboten ist, denn im Grunde genommen, möchte er sein Lebenslichtlein viel weiter leuchten lassen. So lange er sich einigermaßen wohl fühlt, durchdringt ihn auch meist ein zäher Lebenswille, der jeweils nur durch Schmerz und Krankheit oder durch ein allgemeines Abschwachen gebrochen wird.

JAHRESWENDE UND LEBENSENDE

*Das alte Jahr, es neigt dem End' entgegen,
Noch will es seine fleiß'gen Hände regen,
Gibt auch der Feste viel, um zu vergessen,
Daß seine Zeit ist kurz und abgemessen.
So auch der Mensch, des Haare langsam grauen,
Er mag das Lebensende noch nicht schauen,
Doch trotzet er, so lang' es irgend geht,
Noch ist sein Dasein nicht im Wind' verweht!
Doch trotzdem steht das Ende vor der Tür,
Es mahnt und mahnet stetig für und für.
Warum der Mensch an seinem Leben hängt,
Selbst, wenn es ihn belastet und bedrängt,
Begreiflich ist's, es schuf zum Leben ihn,
Des Schöpfers Macht, der Tod war nicht sein Sinn;
Denn war der Mensch gehorsam nur geblieben,
Er könnte leben immerdar in Frieden.
So muß er warten auf die gold'ne Zeit,
Die wiederum das Leben ihm erneut,
Und hofft er dies, dann ist sein Lebensende
Nur eine friedevolle Zeitenwende.
Er weiß, zur Jugend kehret er zurück,
Schon die Propheten glaubten diesem Glück.
Sinkt auch das alte, müde Jahr in's Grab,
Es kehret nicht zurück, die Zeit tief ab.
Der Mensch hingegen kann beruhigt sein,
Weil eine andre Kunde ihn schließt ein,
Der Sang von hoffnungsvollem Aufersteh'n
Verstummte nicht, ist heut' noch einzig schön!*

Vom Altern

Wenn unsere Kinder erwachsen sind und die Klippen, die wir das Jahr hindurch beleuchteten, glücklich überwunden haben, schließt sich besonders mit dem Erscheinen der Großkinder der Kreis unserer Familienbetrachtung, nicht aber unser Lebenskreis selbst. Mit dem Altern tritt auch nebst anderen Unannehmlichkeiten das Schwinden unserer Kräfte in Erscheinung, und wir stehen vor neuen Problemen, die wir bewältigen müssen, auch wenn sie uns oft viel Mühe bereiten. Es gibt allerdings solche, die nie damit fertig werden und immer etwas zu jammern und zu klagen haben, selbst wenn ihnen ein Ausweg aus der Not winkt. Andere wieder tragen ihre Gebrechen stillschweigend, während die Klügsten nach Abhilfe Umschau halten.

Allerlei Torheiten

Sieht man sich aber im geschäftigen Leben und Treiben der Menschen um, dann wundert man sich darüber, wie ungern sich heute die meisten Menschen zum Altern bekennen. Graue Haare gelten nicht mehr wie früher als ehrenhafte Errungenschaft, viele lassen sie färben, damit niemand inne werden soll, daß man gealtert hat. Wer aber schon in grauem Haar herumlieft, gibt ihm jetzt wenigstens noch einen bläulichen Ton. Es soll dieser ansehnlicher sein als der silberne Glanz, den doch die Natur in ihrer Güte darreicht. Nein, der Mensch von heute ist nicht mehr mit den Gaben der Natur zufrieden, selbst viele Betagte wollen sie verbessern. So kommt es, daß der Mensch im allgemeinen seinen Sinn für das Echte und Wahre immer mehr verliert, und was früher unmöglich erschien, heute ist es Wirklichkeit geworden. Heute gibt es sogar Großmütter, die nicht mehr Genüge daran finden, sich an ihren Großkindern zu erfreuen, sonst müßten sie nicht die Torheit der Jungen nachahmen, weil auch sie noch jung erscheinen wollen, selbst wenn es nur ein Strohalm ist, an dem sie sich halten. Bestimmt, es ist eine arme Täuschung, den Wandel der heutigen Zeit damit zu bejahren, indem man im Frauenkränzchen oder im Café nicht hinter den jungen Frauen und Mädchen, die man nicht vom Rauchen abhalten konnte, zurückstehen will. Im Gegenteil, es gehört zur damenhaften Geste, zum Glimmstengel zu greifen, um die Jungen zu bestärken. Es ist dies nun einmal zur Mode geworden und Mode ist meist Gedankenlosigkeit. So rauchen denn auch alte, ehrbare Frauen und sehen nicht, wie ihre Ehre dadurch schwindet, denn wer sich der Torheit gleichstellt, gibt wohl die Weisheit des Alters preis. — Aber es ist nun einmal so, daß man in vollen Zügen leben, nicht aber vergehen möchte! Eigenartig ist dabei nur, daß sich dieser Lebensdrang selbst im Wege steht, denn alles Schädliche, und dazu gehört bekanntlich auch das Rauchen, kürzt das Leben und schneidet den Lebensfaden voreilig ab.

Vernünftiges Handeln

Wieviel weiser wäre es daher, die Vernunft zu Rate zu ziehen. Sie würde uns anders belehren. Wir können unser Altern erträglich gestalten, wenn wir in unserer na-

türlichen Lebensweise fortfahren und sie noch vorsichtiger durchführen als zuvor. Statt Schädigendes heranzuziehen, meiden wir es so viel als möglich. Wir suchen unsern Schlaf zu verbessern, indem wir früh zu Bette gehen. Je nach unserem körperlichen Zustand werden wir fleißig Wasseranwendungen durchführen, werden für gute Bewegung und Atmung sorgen und in der Ernährung bei einer vernünftigen Naturkost bleiben. Den Mangel an Beweglichkeit und Raschheit ersetzen wir durch innere Gelassenheit und ruhige Stetigkeit. Dadurch schonen wir das Herz und beruhigen die Nerven. Die kleineren und größeren Gebrechen, die sich melden mögen, lassen wir nicht anstehen und chronisch werden. Wie bereits erwähnt, können natürliche Gegenmaßnahmen wie Bäder, Diät, Rohkost oder Saftfasten in möglichem Rahmen durchgeführt, auch im Alter nützlich sein.

Halten wir so unsern Gesundheitszustand auf der Höhe, dann werden wir auch weniger unter den gefürchteten Erscheinungen der Abänderungsjahre zu leiden haben. Auch unser Gemüt überwindet solche viel besser, besonders wenn wir täglich auch dafür besorgt sind, uns mit bester, geistiger Nahrung zu versehen. Früher, als noch nicht die Ueberschwemmung der Literatur das Interesse der Menschen allzusehr ablenkte, haben alte Leute besonders gern zum Buch der Bücher gegriffen, um sich an seiner Weisheit und seinen Ratschlägen zu ergötzen. Heute, in der Zeit allgemeiner Weltbedrängnis findet mancher Aufrichtige in den prophetischen Hinweisen eine hoffnungsfreudige Lösung, die seine alten Tage stärkt und verschönert, indem sie ihm zeigen, wie er auch im Alter trotz Beschwerden und mangelhafter Kraft über den Schwierigkeiten stehen kann. Besonders für sein seelisches Gleichgewicht ist dies von größter Bedeutung. Das Altern wird ihm dadurch erleichtert, denn auch der nahende Tod verliert seine Schrecken für den, der überzeugt ist, daß er sich unumstößlich auf göttliche Verheißung verlassen kann. Wer diesen Standpunkt einnimmt, dem ist auch das Scheiden des alten Jahres kein ängstliches Fragezeichen, das er mit den üblichen Festlichkeiten überbrücken müßte. Er weiß, wo der Zeiger der Weltenuhr steht, warum sollte er sich also beunruhigen lassen? Die innere Ruhe aber und Gewißheit gibt ihm Sicherheit und Kraft, und das ist vorteilhaft, sowohl zur Jahreswende als auch am Lebensende.

Wunder der Kleinwelt

Wenn wir über die Ackererde schreiten oder durch unseren Pflanzgarten gehen, dann denken wir vielleicht gar nicht daran, welch eigenartige Wunder sich unter unseren Füßen abspielen. Ein Krümchen Erde, genauer untersucht, ist ein ganzes Gemenge von vielen, unzähligen Mikroorganismen, Bakterien, Spaltpilzen, Rädertierchen und wie all die vielen Arten von Kleinlebewesen heißen mögen. Ohne diese kleinen und allerkleinsten pflanzlichen und tierischen Lebewesen könnte kein Leben gedeihen. Von ihnen hängt alles Große, Sichtbare in seiner Existenzmöglichkeit ab. Wenn wir aber die Mikroorganismen im Ackerboden untersuchen und sie mit denjenigen im Waldboden vergleichen, dann finden wir einen sehr großen Unterschied. Vielleicht ist der Unterschied genau so groß wie zwischen Stadtbewohnern, die mit all den vielen Anforderungen der Zivilisation auskommen müssen und jenen Menschen, die noch ganz in der Natur leben können, ohne von den vielen Einflüssen der Technik und städtischen Lebensgewohnheiten berührt zu werden. Jedenfalls finden wir auch gesundheitlich einen Unterschied zwischen dem Städter und dem Naturmenschen. Ebenso können wir einmal nach den gesundheitlichen Unterschieden der Mikroorganismen im Ackerboden und denjenigen im Waldboden, in der Dschungelerde, also im Naturboden suchen. Viele Forscher haben als einsichtige Biologen hierüber manche Klarheiten gefunden, wenn auch noch nicht alle Geheimnisse gelüftet sind.

Eigene Versuche

Vor ungefähr 20 Jahren habe ich selbst die ersten Versuche vorgenommen und mit der Bakterienflora eines gesunden Waldbodens meine Obstbäume gedüngt. Diesen Waldboden, mit Nadeln und verfaulten Blättern vermengt, verwendete ich direkt wie eine Kopfdüngung, worauf ich ihn wieder mit Erde oder mit einer vermehrten Schicht Torfmull oder Lauberde zudeckte. Die Bäume, vor allem die Kirschbäume bekamen dadurch dunkelgrünes Laub, das viel besser war als das Laub jener Bäume, die nur mit Kompost oder einem anderen Naturdünger gedüngt worden waren. Jahrelang bekamen diese Versuchsbäume keinen anderen Dünger als nur einmal im Jahr diese Kopfdüngung mit Walderde. Es war dafür nicht mehr als eine Schicht von etwa 3—4 cm Waldboden im Kronenumkreis nötig. Später habe ich nur noch mit einer Schicht von etwa 1—2 cm Walderde gedüngt. Instinktiv war mir dabei klar, daß ich diese nachträglich immer wieder gut zudecken mußte, da diese Bodenbakterien die direkte Sonnenbestrahlung nicht ertragen. Spätere Forschungsergebnisse haben gezeigt, daß diese Annahme stimmte. Auf diese Art und Weise erreichte ich einen Baumwuchs, wie er mit keinem anderen Dünger zu erreichen ist. Bei einem der Versuchsbäume habe ich in 20 Jahren einen Stammdurchmesser von nahezu 50 cm erhalten. Dabei muß man bedenken, daß dies in einer Höhe von mehr als 900 m erreicht wurde. Andere Bäume, die ich zur gleichen Zeit setzte, haben bei gewöhnlicher Düngung nicht einmal die Hälfte des Stammdurchmessers, den dieser Versuchsbaum aufweist, erreicht. Leider fand ich nachher keine Zeit mehr, um mit den Versuchen weiterzufahren. Trotzdem hielt das Wachstum verhältnismäßig gut an, denn der Baum hatte durch die jahrelange Impfung der Erde nun eine reichliche Bakterienflora, die die Nährstoffe des Bodens schön abbauen halfen und somit eine bessere Assimilation der wichtigen Nährstoffe und Mineralbestandteile ermöglichte.

Solche Versuche können uns manch Wertvolles zeigen, und es wäre für jeden Gartenbesitzer und Kleingärtner gut, einmal den gleichen Versuch vorzunehmen. Gerade jetzt, bevor der Boden mit Schnee bedeckt ist, wäre es bestimmt vorteilhaft, auf irgend einem Spaziergang etwas Waldboden mit nach Hause zu nehmen und zwar, wenn möglich vom Mischwald. Diese schöne, schwarze, feuchte, nach Pilzen duftende Walderde wird nun im Umkreis der Baumkrone auf den Boden gelegt und mit einer Torfmullschicht von ungefähr 3—4 cm zugedeckt, denn sie kann auf diese Weise besser wirksam sein.

Die Erfolge werden bestimmt alle, die den Versuch durchführen, in Erstaunen versetzen. Nicht nur bei Obstbäumen, sondern auch bei Sträuchern kann diese Düngung erfolgreich durchgeführt werden. Auch zur Vorbereitung für andere Kulturpflanzen ist diese Methode von ganz großer Bedeutung. Bauern, die selbst Wald besitzen, können die Erde, die sie durch das Reinigen der Waldwege frei bekommen, auf dem Wagen mit nach Hause führen, um sie im Garten zu verwenden. Unser Kulturboden ist, allgemein gesprochen, degeneriert. Einseitige Wirtschaft, chemische Düngung und viele andere Eingriffe in das natürliche Geschehen haben dazu beigetragen, weshalb auch die Produkte des Kulturbodens wertvermindert sind. Im Vergleich zu dem, was ein natürlicher Boden, der im biologischen Gleichgewicht ist, hervorbringen kann.

In meinem Engadiner Garten in Brail habe ich ähnliche Versuche durchgeführt. Zwar ist jener Boden in keiner Weise degeneriert wie bei uns. Gleichwohl sind die Versuche ausgezeichnet gelungen. Eine Erbsensorte ist über 2 Meter hoch geworden und hat so reichlich Erbsen getragen, daß viele Vorübergehende stehen blieben, um sich darüber zu wundern. Karotten sind so groß geworden wie Pfälzerrüben. Etliche Exemplare wurden bis zu 30 cm lang, kräftig, süß und wunderbar aromatisch. Ich war selbst über die diesbezüglichen Erfolge erstaunt. Kleine