

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 18 (1961)  
**Heft:** 1

**Artikel:** Alt werden und jung bleiben : Vortrag [Fortsetzung]  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-551408>

### **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:** 02.04.2026

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

kein Wasser zu trinken, das nicht zuvor abgekocht worden ist.

Fast noch gefährlicher ist es, in heißen Ländern Salate und Rohgemüse zu genießen. Dies ist vor allem für Rohköstler ein großer Nachteil. Selbst die Früchte sind oft mit Amöben oder Krankheitskeimen behaftet, weshalb man solche, die man nicht schälen kann, meiden sollte. Es ist tatsächlich besser, in solch gefahrvollen Gegenden die Vorsicht und Hygiene auf die Spitze zu treiben und mit eiserner Konsequenz durchzuführen. Da heißt es denn auf manches zu verzichten, so daß andererseits wiederum die Gefahr einer mangelhaften Ernährungsmöglichkeit besteht. Einmal wagte ich es, in einem Indianerhotel in den

Tropen im Monat Januar ein Schälchen frische Erdbeeren zu genießen. Sie waren allzuverlockend und gehörten doch eigentlich von rechts wegen auf meinen Speisezetteln. Umstände halber war ich aber gleichwohl etwas beunruhigt über die mir erlaubte Unvorsichtigkeit, hatte dann aber doch das Glück, ohne irgendwelche unliebsamen Folgen davonzukommen. Dies hatte ich allerdings auch noch dem Umstand zu verdanken, daß ich in einer Berggegend weilte, wo weniger Infektionsgefahr herrscht, denn diese nimmt ab, je höher ein Ort gelegen ist. Gleichwohl ist es auch dort angebracht, vorsichtig zu sein, denn es ist schwieriger, eine Infektion wieder loszuwerden, als sie zu vermeiden.

### Erfahrungen mit Petadolor

Wer schon jahrelang unter schweren Migräneanfällen leidet und nur mit den stärksten Mitteln infolge einer Giftdosis vorübergehende Linderung erzielen kann, weiß es doppelt zu schätzen, wenn er durch ein giffreies Mittel nicht nur die Schmerzen lindern, sondern sie auch mit der Zeit heilen kann. In diesem Sinne erhielten wir über Petadolor begeisterte Erfolgsberichte.

Andere hingegen schrieben uns, sie hätten keinen Erfolg zu verzeichnen, und so interessierten wir uns denn selbstverständlich über den Grund solchen Mißerfolgs. Da nicht jeder Mensch gleich reagiert wie der andere, ist es besonders bei Naturmitteln notwendig, die Anwendungsvorschrift zu ändern, wenn der Erfolg nicht einsetzen will. Es hat sich gezeigt, daß sensible Menschen einen spontanen Erfolg haben können, wenn sie täglich 3mal 2 Tabletten einnehmen. Wieder andere benötigen jede Stunde 1 Tablette, um die Spasmen lösen

zu können. Auch das tägliche kurmäßige Einnehmen von Petadolor kann nach Wochen zum Erfolg führen, und zwar besonders bei chronisch gewordenem Kopfwahl.

Doch nicht nur bei Migräne und Kopfschmerzen wirkt Petadolor hilfreich, denn auch bei Periodenkrämpfen hat es sehr rasche Erfolge zu verzeichnen. Gut ist es, wenn man die Tabletten bereits 3 Tage vor Eintritt der Periode einnimmt. Wenn sich diese jedoch zu frühzeitig einstellt, können allfällige Krämpfe immer noch günstig beeinflusst werden, indem man öfters 2 Tabletten oder stündlich 1 Tablette einnimmt. Man kann dadurch auch beginnende Beschwerden erfolgreich beheben. Erst kürzlich drückte ein junges Mädchen erfreut seine Dankbarkeit darüber aus, daß es herrlich sei, so rasch durch natürliche Mittel von unangenehmen Schmerzen befreit zu werden.

### Alt werden und jung bleiben

1. Fortsetzung: Vortrag vom 5. September, gehalten im Palmsaal in Bern

#### Anderweitige Probleme

Nachdem man sich im Sportsleben richtig ausgetobt hat, gelangt man allmählich ins Heiratsalter. Man verliebt und verlobt sich und muß nun in kürzester Zeit eine möglichst flotte Aussteuer beschaffen. Vor-

her konnte man natürlich nicht daraufhin sparen, denn der Sport war bereits eine kostspielige Angelegenheit. Um auch in der übrigen Zeit etwas vorstellen zu können, mußte man zudem stets gut gekleidet sein, denn mehr denn je gilt auch heute noch

immer das Sprichwort: «Kleider machen Leute». Gleichzeitig mußte auch der Kinobesuch gepflegt werden, denn wenn die Kollegen von diesem oder jenem Film zu erzählen wußten, dann mußte man doch wenigstens auch auf dem Laufenden sein. Unwillkürlich wurde dabei aber der Genuß dieses Vergnügens zur regelrechten Gewohnheit, der man nur allzugerne huldigte.

Nun aber heißt es plötzlich sparen und einteilen, damit man sich in Zukunft mit seinen Anschaffungen sehen lassen kann! Selbst die Ernährung kommt dabei dann und wann zu kurz, und abends wenn der Tag längst zur Neige gegangen ist, hat man noch soviel zu arbeiten und zu besorgen, um alles herbeischaffen zu können, was man sich wünscht und als nötig erachtet, daß man sich dadurch auch noch der frühzeitigen Ruhe beraubt. Man versucht auch die Stelle zu wechseln, wenn man anderorts mehr verdienen kann. Wenn es sein muß, schreckt man auch nicht davor zurück, Geld aufzunehmen, oder man greift ganz einfach zu dem gefährlichen Abzahlungssystem, das schon so manchen unnütze Sorgen aufgeladen hat. — Wieviel einfacher wäre es da doch, wenn man sich, wie dies früher üblich war, ganz schlicht und ehrlich nach der Decke strecken würde! Ein fröhlicher, zufriedener Sinn ist bestimmt eine bessere Grundlage für ein glückliches Leben als eine begehrenswerte Aussteuer mit viel Sorgen!

Ist man dann schließlich verheiratet, dann muß man auch noch mit den persönlichen und charakterlichen Schwierigkeiten zu rechnen beginnen. Mit Mühe findet man sich allmählich einigermaßen gegenseitig zurecht, aber bereits ist dabei schon viel kostbare Zeit verstrichen, denn die Jahre vergehen schnell. Schon beginnt die Frau ängstlich auf die gute Linie zu achten und der jugendlichen Schönheit nachzuhelfen. Je mehr man sich den vierziger Jahren nähert, umso mehr kostet es Mühe, immer gut auszusehen.

Bei den Männern mag dieses Problem erst etwa zehn Jahre später auftauchen. Die meisten von ihnen haben sich bis zu der Zeit eine ansehnliche Stellung im Ge-

schäftsleben gesichert. In der Regel veranlaßt dabei die sitzende Arbeitsweise immer mehr eine möglichst bequeme Lebenseinstellung, so daß man auch in der Freizeit nicht dafür besorgt ist, einen günstigen Ausgleich zu schaffen. Statt sich viel im Freien zu bewegen, zu wandern, zu turnen oder sonst einen angemessenen Sport zu betreiben, begibt man sich abends weit lieber in sein Stammlokal. Dort begnügt man sich mit einem Jäßchen und einem oder zwei Gläschen Wein oder Bier, indem man manche verpaßte Gelegenheit des Lebens zum besten gibt, denn nachholen läßt sich das Versäumte so leicht ja nicht mehr. All die regelmäßigen kleinen Genüßchen, die man sich auf diese Weise glaubt zu halten zu müssen, sind jedoch der Gesundheit nicht sonderlich dienlich, ebensowenig wie die leidliche Gepflogenheit, alle Anstrengungen umgehen zu wollen. Unmerklich wird man dabei alt und älter, ohne den Segen einer gemeinsam durchlebten Ehe und eines beglückenden Familienlebens ausgekostet zu haben.

#### Aus dem Leben gegriffen

Eine kürzlich abgehaltene Klassenzusammenkunft bestätigte mir die soeben geäußerten Ansichten vollauf. Da und dort entdeckte ich bei meinen frühern Schulkameraden schon ein ansehnliches Bäuchlein, ein Doppelkinn oder sonst irgendwo einen unerwünschten Fettansatz, der sicher hinderlich gewesen wäre, wenn wir uns im Langlauf oder Skirennen hätten messen müssen. In jungen Jahren war das noch anders gewesen, denn mancher unter meinen Kollegen war damals ein guter Sportler oder leidenschaftlicher Bergsteiger gewesen. Aber die Freizeit am Stammtisch wurde manchem von ihnen lieber als die gesunde Anstrengung eines mäßigen Sportes, der gerade dann aufgegeben wurde, als er der Gesunderhaltung die besten Dienste hätte leisten können. Es genügte ja, wenn man den Kollegen von den frühern Heldentaten erzählen konnte, und besonders vergnüglich war es zudem, all diese Erinnerungen aus vergangener Zeit noch mit etwas Wein oder Bier zu begießen. — Bei solcher Lebensweise ist es natürlich kein

Wunder, wenn sich immer mehr Beschwerden einstellen. Wir könnten zwar mit einem wunderbaren Mittel erfolgreich dagegen ankämpfen. Da gibt es so schöne, vertraute Feld- und Waldwege, die wir von früher her noch sehr gut kennen. Wenn wir diese regelmäßig unter unsere Füße nehmen würden, um uns an Berg und Tal zu erfreuen und die ganze Schönheit der heimatlichen Erde in uns aufzunehmen, dann würden wir beglückend verspüren, wie wohltuend und förderlich sich diese gesunde Gewohnheit auf den ganzen Menschen auszuwirken vermag. Es geht dabei hauptsächlich um die Keimdrüsentätigkeit, die wir dadurch anzuregen vermögen, daß wir viel laufen, tüchtig atmen und dabei frohgemut die Sorgen begraben. Können wir zugleich schwitzen, dann wird dies die Hauttätigkeit anregen und allen Organen zugute kommen. Die Natur ist und bleibt das beste Heilmittel für unsern Körper, denn in ihr kann er sich erholen und regenerieren. Wohl sind die aus ihr gewonnenen Pflanzenmittel sehr heilsam, aber die kraftvolle Wirksamkeit der Natur können sie nicht völlig ersetzen.

Mancher möchte mir vielleicht vorhalten, ich hätte eher die Möglichkeit, die guten Ratschläge zu befolgen, da ich mich nach Belieben jederzeit im Freien bewegen könne. Dem ist aber nicht so. Wenn sich die zu erledigende Post nicht anhäufen soll, dann muß ich mich meist ungebührlich lange in geschlossenen Räumen aufhalten, denn auch die telephonischen Anfragen und die verschiedensten Alltagspflichten unterbrechen den Arbeitsrhythmus nur zu oft. Wie mancher wird da seufzend denken, wenn sich eine Antwort allzusehr verzögert, sein Anliegen sei mir gleichgültig! Aber auch dem ist nicht so, denn die Umstände und Verhältnisse sind oft stärker als wir. Kann ich mich dann aber wirklich einmal ins Freie begeben, dann betreibe ich dort mit Vorliebe eine gründliche Atemtherapie, indem ich durch Feld, Wiese und Wald streife und dabei die reine, würzige Luft förmlich trinke. Sie ist bestimmt eines der besten Regenerierungsmittel. Kein Wunder, daß sich die bedeutendsten Krebsforscher sehr lobenswert über sie äußern.

Es gibt unter ihnen solche, die den Sauerstoff der Luft als eines der besten Krebsmittel empfehlen.

Aber dennoch verstehen die Menschen dieses hilfreiche Mittel in der Regel nicht richtig auszuwerten, denn sie atmen viel zu wenig tief. Bei Stadtmenschen ist dies zwar nicht ganz unverständlich, ist doch die Luft heute in den meisten Städten von Gasen völlig verseucht. Da ist Tiefatmung schon weniger am Platz, wohl aber draußen in der freien Natur, aber auch dort schenkt man ihr meist zu wenig Beachtung. Hat man dann plötzlich Gelegenheit, eine Bergtour zu unternehmen, dann verursacht das Steigen ein unliebsames Keuchen und Pusten, weil man nicht gewohnt ist, richtig und tief Atem zu holen. Dieser Umstand ist eine der Krankheiten des zwanzigsten Jahrhunderts, die immer mehr um sich greift, wenn wir uns nicht ganz entschieden aufraffen, um sie zu überwinden. In andern Ländern ist sie noch weit mehr vorgeschritten als bei uns, besonders in Amerika. Wenn es auch bei uns mehr zur Gewohnheit wird, auf den Gashebel zu drücken, statt unsere Füße zum Laufen zu gebrauchen, dann kann sich auch bei uns der gleiche ungesunde Zustand entwickeln. Bereits sind Anzeichen dafür vorhanden, daß man auch bei uns das Gehen verlernen will, weil viele schon die geringste Anstrengung zu umgehen suchen und daher für jede Kleinigkeit den Wagen hervorholen. Glücklicherweise kommt unser kleines Land langsam in eine Parknot hinein, sonst würden wohl auch wir Schweizer gar bald keinen Schritt mehr zu Fuß gehen wollen. Gesundheitlich ist dieses Problem von größerer Bedeutung als wir denken. — Wenn nach längerem Unterbruch rundliche Gestalten daher wieder einmal eine Bergtour unternehmen, müssen sie sich über die Mühe, die ihnen diese bereiten mag, nicht wundern. Es braucht Geduld und ein gewisses systematisches Einschulen, um die frühere Fähigkeit wieder zurückzugewinnen. Jeder Fortschritt bereitet alsdann bestimmt Freude. Wenn wir das Training daher nie völlig aufgeben, werden wir auch nie ganz aus der Übung kommen.

## Günstige Entspannungsflucht

Nebst diesem Training sollten wir uns auch darin üben, stets zur rechten Zeit auszuschalten. Ist der Arbeitstag oder die Woche zu Ende, dann sollten wir vollständig umschalten, es sei denn, wir haben eine besondere Aufgabe zu lösen, die unbedingt gründliches Nachdenken erfordert. Statt aber für gewöhnlich mit weitem Anstrengungen abzurechnen, nehmen wir doch immer wieder etwas Korrespondenz mit nach Hause oder leeren nach dem Nachtessen noch rasch das Postfach, obwohl wir wissen, daß wir nicht widerstehen können, wenn die Post erst einmal in unsern Händen liegt. Rasch wird sie durchgesehen, und schon sind wir wieder mitten drin im Sorgen und Planen. Wir müssen also das Ausschalten förmlich lernen, indem wir uns darin üben, des Tages Mühe zu vergessen.

Noch erinnere ich mich lebhaft an jene Zeit, in der mir die Arbeit über den Kopf zu wachsen drohte. Es war wohl das Beste, was ich für meine Gesundheit vornehmen konnte, ihr einfach zu entfliehen, und ich floh gleich weit genug, um meine armen, verbrauchten Nerven wieder kräftigen zu können. Bis nach Amerika trieb mich meine Flucht, und auch dort entzog ich mich möglichst dem aufreibenden Treiben der gepriesenen Zivilisation. Wenn ich mich mit den Indianern vor ihre Hütten setzen konnte, genoß ich ihre Ruhe und die Vielfalt der Natur. Es war eine richtige Wohltat für mich, mich dort wieder einmal frei als Mensch fühlen zu können. Meine geplagten Glieder und Nerven sonnten sich an der notwendigen Entspannung. Wie erfrischend war es für mich, so weit zu laufen, als mich meine Beine trugen. Es war ein Genuß, die Prärie zu durchforschen, denn dort konnte ich mich so recht ausgiebig und von Herzen an großen und kleinen Wundern erfreuen. Das war für mich ein richtiges Kraftschöpfen.

Nicht jedermann kann und muß indes zu den Indianern fliehen, um sich die notwendige Entspannung zu beschaffen, denn nicht jeder steckt in einer solchen Zwick-

mühle von Pflichten, die sich täglich mehren und anhäufen. Da genügt unsere kleine Schweiz mit ihren schönen Plätzen und stillen Orten vollständig, um auszuruhen, um zu wandern, die gehetzten Nerven mit neuer Kraft zu laden und sich völlig zu erholen. Die vielen Wälder laden uns ein, die schönen Flecken in der Nähe locken mächtig, warum sollten wir sie da nicht zu Fuß aufsuchen? Bieten sie uns nicht mehr als das Autorennen, das uns davon abhalten möchte? Je weiter wir gehen, umso mehr genießen unsere Augen all die vielen Schönheiten, die sie in sich aufnehmen können. Während wir Wald und Wiese durchstreifen, hören wir die Worte in uns klingen: «Auch die kleinen, feinen Dinge; Blumen, Käfer, Schmetterlinge; all die Gräser in der Runde, grüßen freudig uns zur Stunde!» — Selbst im Herbst, wenn sich die Wälder mit bunten Farben zieren, herrscht eine wunderbare Pracht. Sie wird im Winter abgelöst von der Schönheit schneebedeckter Bäume, Sträucher, Berge und Weiten, bis die wärmer werdende Sonne das Land von Kälte, Eis und Rauheif wieder befreit und der Frühling mit neuem Werden und neuer Hoffnung einzieht und unsere müden Herzen erneut ergötzt. Wohl schon manches Herzeleid zerran an der wärmenden Frühlingssonne! Freudig hebt sich die Brust, wenn die Knospen zu sprießen, zu blühen beginnen, und wenn die ersten Blumen ihre Köpflein emporstrecken, um sich am Sonnenschein zu laben. Das liebliche, frohe Aufatmen der Natur legt ein richtiges Jauchzen in uns hinein. Allmählich meldet sich der Sommer mit seiner Schönheit und Kraft. Wir brauchen nur ins Freie hinaus zu wandern, dann begegnen wir ihm überall. Darob können wir sogar förmlich unser Mittagessen vergessen, aber die Verdauung ist uns für diese kleine Erholung nur dankbar, ja selbst die Forderung der schlanken Linie ist damit einverstanden. Verhungern werden wir dabei nicht. — Aber für eine solch einfache Hilfe hat leider der moderne Mensch weder Zeit, noch Einsicht und Verständnis mehr. Lieber schluckt er Hunderte von Schlankheitstabletten. Es scheint ihm dies einfacher zu sein, ob dadurch aber die gute

Wirkung erreicht wird, wie durch die geschilderte Wanderung ohne Mittagessen, das sei in Frage gestellt.

Meine Geschäftsverbindungen bringen mich manchmal mit einigen jener sogenannten großen Herren in nähere Fühlungnahme, deren Alltag mich mit Schrecken zu erfüllen vermag. Nach kurzem Frühstück beginnen die geschäftlichen Arbeiten. Es wird diktiert, angeordnet, reklamiert, gelächelt und wieder diktiert, bis der Mittag da ist. Ohne vorherige Entspannung folgt das Mittagessen, während dem man, wenn möglich, noch die Zeitung liest, dann wiederholt sich das geschäftliche Pensum neuerdings. Statt abends dem Haus und seinem Getriebe zu entfliehen, um an der kühlen Luft die Nerven, das Gemüt und die Glieder zu entspannen, bleibt man bis zum Schlafengehen weiterhin beschäftigt. Würde nicht der Schlaf dazu beitragen, manches wieder gut zu machen, der Alltag

wäre allzubalde ungenießbar. Ein guter Schlaf aber hängt wiederum davon ab, daß man sich zuvor genügend entspannt und von allen Belastungen befreit. Dadurch wird er ruhiger und bekömmlicher. Wie oft schon mußte ich mir sagen, daß solch ein allzu geschäftiges Leben sicher nicht des Menschen Bestimmung ist, sondern eher der Tretmühle Satans gleicht, die tagaus, tagein den Lebensrhythmus so vieler festsetzt, bis sie schließlich erschöpft dem Tode zum Opfer fallen. In stetiger, unaufhörlicher Reihenfolge löst ein Geschäft das andere ab. Wohl wird man dadurch viel von jenen begehrten, klingenden Münzen einheimsen können, aber keine einzige von ihnen kann mitgenommen werden, wenn unser Leben zu Ende geht und für ein wirklich beglückendes Leben würden wir bestimmt weniger von ihnen benötigen.

(Fortsetzung folgt)

## FRAGEN UND ANTWORTEN

### Günstige Beeinflussung von Kreislaufstörungen

Seit der Geburt ihres zweiten Kindes litt Frau N. aus T. unter Krampfadern am rechten Bein. Bereits in der Mitte der Schwangerschaft bestand für das Bein die Gefahr, beim Fußknöchel aufzugehen. Hyperisan, Aesculus und Urticalcin nebst Kohlblätteraufgaben und Wickel mit Arnika und Feinsprit brachten Besserung. Nach der Geburt lehnte die Patientin eine Verödung der Krampfadern durch den Arzt ab. Da sich seit der Geburt jeweils 8 Tage vor und während der Periode heftige Schmerzen im rechten Bein einstellten, gelangte die Patientin nochmals an uns. Infolge Verkrampfung hatten beide Geburten künstlich eingeleitet werden müssen, und die Patientin vermutete nun, daß auch das Beinleiden auf Gefäßkrämpfe zurückzuführen sei. Ebenso wollte sie auch noch wissen, ob wir bei einer nochmaligen Schwangerschaft geeignete Mittel für eine erleichterte Geburt empfehlen könnten. — Die drei üblichen Venenmittel, die der Patientin schon während der Schwangerschaft geholfen hatten, waren weiterhin einzunehmen. Zusätzlich dazu folgten noch Hamamelis virg. und Belladonna D 4. Mit Symphosan war täglich ein leichtes Streichen vom Bein dem Herzen zu durchzuführen.

Zur weitem Anregung der Zirkulation wurden auch noch trockene Bürstenabreibungen empfohlen. Gegen öfteres Herzklopfen war Veratrum alb. D 6 zu verwenden und Tiefatmungsübungen durchzuführen. Da seit der Geburt auch die Eierstockstätigkeit etwas nachgelassen hatte, mußte Ovasan D 3 eingenommen werden und zur bessern Durchblutung der Unterleibsorgane wurden noch Sitzbäder empfohlen. — Bei erneutem Eintreten einer Schwangerschaft war vom 6. Monat an täglich ein Tee aus 20 g Zimtrinde und 80 g Brombeerblättern einzunehmen und im letzten Monat Sorathamnus scoparius. — Zwei Monate nach diesem Ratschlag berichtete uns die Patientin:

«Ich kann Ihnen mitteilen, daß ich einen großen Erfolg verzeichnen kann, und ich selbst bin sehr froh und Ihnen sehr dankbar für Ihre Hilfe. Die Schmerzen im Bein vor der Menstruation sind gänzlich verschwunden und auch sonst fühle ich mich besser.»

Es ist erfreulich, daß die Patientin trotz dem Erfolg gewillt ist, auch in Zukunft ihrem Zustand die notwendige Pflege und Aufmerksamkeit entgegenzubringen, denn gerade den Kreislaufstörungen sollte stets in vorbeugender Weise Vorschub geleistet werden.