

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 18 (1961)
Heft: 2

Artikel: Alt werden und jung bleiben : Vortrag [Fortsetzung]
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-551489>

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>

Alt werden und jung bleiben

2. Fortsetzung: Vortrag vom 5. September 1960, gehalten im Palmsaal in Bern

Ernährungsfragen

Die Notwendigkeit, unser Leben etwas natürlicher und freier zu gestalten, drängt sich uns immer mehr auf, je älter wir werden. Auf welche Weise können wir jedoch unsere Lebenskräfte und Gesundheit mehr schonen, ohne dabei unsere Pflichten zu versäumen? Wie kann die ältere Generation vom Verlorenen noch etwas zurückholen, und wie können die Jungen, die noch im Vollbesitz ihrer Kraft und Gesundheit sind, dazu besser Sorge tragen?

In erster Linie ist es wichtig, unserer Ernährung die richtige Beachtung zu schenken. Wenn uns die Erhaltung unserer Gesundheit und unserer Lebensfreude nicht gleichgültig ist, dann müssen wir uns nach den besten Ernährungsgrundsätzen richten. Wohl wissen wir so ziemlich alle, daß weißer Zucker, Weißbrot und Weißmehl, geschälter Reis, verschiedene Fette, Büchsenkonserven, Kochsalz und anderes mehr zur Erhaltung unserer Gesundheit nicht förderlich sind, im Gegenteil, sie können uns schädigen, denn ihr Nährwert ist sehr gering und vor allem fehlen darin die Vitalstoffe. Jeder Arzt, jeder Physiologe, ja sogar jeder Laie sollte die Wichtigkeit der einzelnen Ernährungsfragen kennen. Die Grundbedingung ist, sich stets naturbelassene Nahrung zu beschaffen. Jeder Züchter, jeder Besitzer einer Hühnerfarm erkundigt sich genau nach den passenden Futtermitteln und öfters geben Zeitungen amtliche Verfügungen bekannt, was bei der Tierfütterung an Vitamine, Kalk, Stärke und anderem mehr notwendig ist. In Amerika handelt es sich dabei um eine regelrechte Wissenschaft. Eigenartig, daß das, was für die Erhaltung der Tiere so wichtig ist, beim Menschen allgemein keine Rolle zu spielen scheint! In der Regel ißt man, was dem Gaumen schmeckt und das genügt nach der Ansicht vieler. Wenn nur stets das liebe Bäuchlein gefüllt ist! Mag man durch unrichtige Kost auch etwas aufgedunsen werden und weniger leistungsfähig sein, was hat das schon zu be-

deuten? Es geht andern ja auch nicht besser! Warum sollte man sich daher bemühen, die Ernährung umzustellen? Wollten wir nun aber die Tiere mit all dem Wertlosen füttern, das wir für uns als gut genug finden, dann müßten wir uns auch nicht darüber wundern, wenn auch sie aufgehen wie ein Pfannkuchen, während ihr Fleisch doch gleichwohl nichts taugen wird. Solch mangelhaft gefütterte Tiere werden auch nicht als Zugtiere verwendet werden können. Der Schweinezüchter aber wird sich wohlweislich davor hüten, seine Schweine auf solche Weise zu füttern, da sie dadurch keinen gut durchzogenen Speck erhalten werden.

Wir sollten uns also unbedingt über die Grundlagen gesunder Ernährungsweise auf dem Laufenden halten. Neuzeitliche Literatur steht auf diesem Gebiet genügend zur Verfügung, nicht nur von mir, sondern auch von Dr. Bircher, von Waerland und andern mehr. Auch im Reformhaus erteilt gut geschultes Personal Auskunft, ferner stehen dort jederzeit Reform-Zeitschriften zur Aufklärung bereit.

Essenstechnik

Zur Ernährungsfrage gesellt sich natürlich auch die Essenstechnik. Die Hast und Aufregung, die wir von der Arbeit her mit nach Hause nehmen, ist nicht dazu angetan, auf die richtige Essenstechnik acht zu geben. Im Gegenteil, wir verschlingen in einer solch angespannten Verfassung unser Essen meist völlig gedankenlos, indem wir es weder genügend einspeicheln, noch gründlich kauen. Alles muß eilends gehen, und kaum haben wir zu essen begonnen, sind wir auch schon wieder fertig damit. Wir sollten uns jedoch zum Essen genügend Zeit lassen und vorher unbedingt etwas entspannen. Wenn wir langsam essen, gut kauen und richtig einspeicheln, werden wir auch nicht übermäßige Mengen benötigen. Wir werden dann auch viel eher den alten Gesundheitspruch beherrzigen können, der uns anrät, dann aufzu-

hören, wenn es uns am besten schmeckt. Nicht jeder, der viel ißt, leistet dafür auch am meisten.

In der Technik stellen wir uns weit klüger ein, denn wer möchte sich einen Wagen beschaffen, der am meisten Benzin verbraucht. Da handeln wir wohlweislich mit umgekehrter Ueberlegung, denn wir werden jenen Wagen kaufen, der mit wenig Benzin viel oder am meisten zu leisten vermag. Auch für unsern Körper sollten wir uns so einstellen. Wenn wir im Leben etwas leisten wollen, dann muß uns auch unser Körper für eine bestimmte Aufgabe dienen und nützlich sein. Auferlegen wir nun unsern Verdauungsorganen zuviel Lasten, dann haben sie Mühe, damit fertig zu werden. Essen wir dagegen mäßig, dann können sie das Wenige, das sie erhalten, viel besser auswerten. Zum mäßigen Essen gehört auch zweckdienliche Einfachheit und richtige Zusammenstellung. Wichtig ist es ferner, daß wir darauf achten, wenn wir von dieser oder jener Speise genießen. Ein Sprichwort sagt uns, daß beispielsweise der Käse am Morgen Gold, am Mittag Silber und am Abend Blei sei. Das hat zur Folge, daß, wenn wir diese, wie auch andere Eiweißnahrung abends genießen, wir infolge ihrer schweren Verdauungsfähigkeit zu diesem Zeitpunkt auch nachträglich nicht mit einem guten, ruhigen Schlaf rechnen können. Im Gegenteil, er kann uns dadurch entfliehen oder öfters unterbrochen sein. Es ist darum viel ratsamer und einsichtiger, die Eiweißnahrung zur Mittagszeit zu genießen und für den Abend etwas Leichtes vorzusehen. Wir haben auch ohne Eiweißnahrung noch manche annehmbare Möglichkeit. Belegte Brötchen mit Salat und Fruchtkaffee schmecken ausgezeichnet. Ein Birchermüesli oder Fruchtsalat munden mit Butter-, Nussa- oder Honigbrot zu Hordeomalt, Ovomaltine oder Hagebuttentee vorzüglich. Dem Findigen steht viel Abwechslung zur Verfügung, es braucht nur ein wenig Ueberlegung dazu.

Geruhsamer Schlaf

Nach einem solch leichten Nachtessen wird es gut sein, noch einen kurzen Spa-

ziergang durch den Stadtpark, durch den nahgelegenen Wald oder im Abendfrieden über Feld und Flur vorzunehmen, denn nach solch friedsamer Entspannung werden wir ruhig schlafen können. Auf diese natürliche Weise könnte bestimmt einer seine Schlaflosigkeit leicht und erfolgreich bekämpfen.

Selbst wenn es regnen sollte, brauchen wir uns die wohltätige Entspannungsmöglichkeit durch einen Spaziergang nicht entgehen zu lassen. Wir können uns ganz einfach entsprechend kleiden, den Kragen hochziehen, den Schirm aufspannen und schon kämpfen wir belustigt gegen den übermütigen Wind und die Regentropfen, die auf unser schützendes Stoffdach herniederprasseln. Ein solcher Ausgang nützt uns mehr, als wenn wir angespannt zu Hause sitzen und uns in neue Anstrengungen vertiefen.

Schön ist es in der Hinsicht auch am Meer. Bei Sturmwetter tosen die Wasser, die Wellen spritzen in toller Wucht so hoch sie nur können, und der Wind heult in allen Tönen weit mehr als bei uns. Als mich einmal ein Freund bei solchem Wetter besuchte, war er sehr erstaunt, als er mich zum Ausgehen gerüstet antraf, denn es stürmte sehr. Aber warum sollte ich es lassen, war ich doch gut angezogen! Es bereitet mir immer Spaß, wenn die Wellen auf mich zueilen, wenn der Wind heult und der Regen herniederströmt! Je aufgeregter sich die Natur gebärdet, umso ruhiger wird es in mir.

Selbst eine Schifffahrt auf stürmischer See gefällt mir gut, denn ich werde nicht seekrank. Zudem verweile ich auch beim Sturm am liebsten auf Deck, und dort erkrankt man viel weniger als in den Räumen des schaukelnden Schiffes. Man muß sich jeweils nur gut festhalten, dann kann man den Stürmen ohne Bedenken zusehen und zuhören, wie sie in allen Tonarten summen und singen, heulen und klagen. Es hört sich an wie eine herrliche Musik mit unglaublicher Kraft. Solche Wucht mag auch dem besten Komponisten nicht gelingen. Aber auch das ruhige Meer hat seine eigene Schönheit. Meist blieb ich abends auf Deck, während die andern Fahrgäste im

Saale lärmten und tanzten. Ich spazierte in der unendlichen Stille des Abends und der Nacht dem Geländer entlang und konnte mich an den zauberhaften Farben nicht satt sehen, die die untergehende Sonne aufs Wasser warf. Nachher redete der nächtliche Himmel in seiner seltsamen Bläue mit seinem unermeßlichen Sternenmeer eine eigene Sprache zu mir, die tief in mich eindrang. Der leise Rhythmus der Wellen schläfernte mich jeweils gelinde ein, so daß ich mich unwillkürlich entschliefen mußte, ebenfalls in die Gemächer des Schiffes zu verschwinden, jedoch nicht in das nichts-sagende Menschengewühl mit seinem betäubenden Lärm, sondern schnurstracks ins Bett hinein, wo mich jeweils ein erlabender Schlaf umfing. Gewöhnlich war ich der Erste und der Letzte auf Deck mit Ausnahme der Matrosen, die ihren Dienst zu verrichten hatten, so sehr schätzte ich die entspannende Erholung dort oben. All die vielen Schönheiten, die einem dort begegnen können, sind wohl bei uns nur wenigen bekannt. Oft konnte ich mich an einzelnen Delphinen oder auch ganzen Familien ergötzen, wenn sie von einem Wellenberg zum andern hinübergleiteten, sich dabei neckten und einfach unerhört lustig waren. Ich selbst bin schon inmitten dieser

fröhlichen Gesellschaft herumgeschwommen und herumgebummelt, indem ich dabei vor Freude jauchzte, was mir aber diese stummen Begleiter nicht nachzuahmen vermochten. Aber sie sind in ihrer ganzen Stummheit so beredt lustig und drollig, daß man sich gleichwohl anregend mit ihnen vergnügen kann. — Auch Wallfischfamilien können uns, besonders im Pazifik begegnen, wenn sie nah genug beim Schiff vorüberziehen.

Leider sind nicht alle auf diese Weise erpicht, ihre Seefahrt, verbunden mit all dem Schönen der Natur, zu verbringen. Es ist gleich wie beim Skisport und bei Bergwanderungen. Die meisten bringen leider ihre Ferien und Erholungstage inmitten jener Gesellschaft zu, der sie doch im Grunde genommen entfliehen wollten, um sich in der Natur ungestört entspannen und erholen zu können. Es braucht eine gewisse Selbständigkeit, um sich von alten Gewohnheiten und bedingtem Gebundensein loslösen zu können, wenn man sich besonders im Alter von Lasten befreien möchte, die nur zermürben und uns nicht jung bleiben lassen. Freudevolle Entspannung in der unberührten Natur aber verschafft uns erquickenden Schlaf und dieser wiederum erleichtert uns das Altern. (Forts. folgt)

Heilerde

Wir alle kennen des Schöpfers Aussage Adam gegenüber in bezug auf uns Menschen, denn er erklärte ihm, «Staub bist du,» weil er von der Erde genommen war. Ist es da verwunderlich, wenn wir von heilender Erde sprechen können? Wenn wir aus ihr genommen sind, kann sie uns auch wie eine liebende Mutter in mancher Hinsicht behilflich sein. Jeder von uns empfindet es als angenehme Wohltat, wenn er sich nach einer tüchtigen Bergbesteigung auf einer Alpenwiese lagern kann, um völlig entspannt auszuruhen. Nicht nur die uns umgebende Schönheit der Natur wirkt dabei belebend auf uns ein, sondern auch die geheimnisvollen Kräfte der Mutter Erde scheinen uns zu durchdringen und uns mit neuer Energie zu laden. Wenn uns die Alltagspflichten ausgesaugt haben, so daß

sich unser Körper müde und verschlagen fühlt, ist er doppelt empfänglich für die Ströme magnetischer und lebendig machender Kraft, die aus den großen Reserven der Erde auf ihn übergehen. Er ist dankbar für dieses einfache Mittel der Neubelebung und kehrt daher abends frohgestimmt und mit neuem Mut beladen, wieder in sein Heim zurück.

Auch die Tiere, die durch ihre Lebensbedingungen und Lebensverhältnisse unmittelbar enger mit der Natur verbunden sind als wir Menschen, kennen die soeben geschilderte Kraftquelle zur Genüge, denn sie benützen sie vor allem auch, wenn sie erkrankt oder verwundet sind. Naturforscher und Tierfreunde beobachten immer wieder, daß sich kranke Tiere auf den Erdboden legen, denn er bietet ihnen in ihrem