

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 18 (1961)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Alt werden und jung bleiben : Vortrag [Fortsetzung]  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-552023>

### **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:** 03.04.2026

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

lich von Los Angeles, das seinerseits sehr schwer von dem verderblichen Unheil betroffen ist. Von Santa Barbara bis hinauf zu dem lieblichen kleinen Kulturzentrum Carmel, das in der Nähe von San Francisco liegt, kann man sich noch an smogfreier Luft erfreuen. Auch Santa Barbara ist eine Kulturstätte, die den Europäer immer wieder anzieht. Noch vor Jahren gab es dort keinen Smog. Es wäre schade, wenn er sich auch an diesem lieblichen Ort niederließe. So rasch vergißt man das Bild, das uns dieses strebsame Städtchen bietet nicht wieder. Ein schöner Strand mit freundlichen Parkanlagen südlich des Strandbades lädt uns ein, die Berge locken mit ihrer schönen Aussicht aufs Meer und die originelle, alte Mission mutet uns eigenartig an. Sie stammt aus der Zeit der Spanier, die auch hier ihren guten und schlechten Einfluß geltend gemacht haben.

Ganz besonders aber gefällt uns das prachtvolle Stadthaus, wie wir es auf un-

serem Titelbild vor uns haben. Ein spanischer Baumeister hat es mit amerikanischen Kapital erbaut. In seinem rein spanischen Stil läßt es jeden neuankommenden Besucher vergessen, daß er noch in Amerika ist. Sowohl innen, wie auch außen könnte das Gebäude in Spanien selbst nicht schöner geraten sein. Es befriedigt unser Auge und unser Empfinden vollständig. Auch der Garten ist entsprechend geschmackvoll angelegt. Beides zusammen bildet ein harmonisches Ganzes und bietet für jene Menschen, die für die typisch spanische Baukultur noch Sinn haben, eine förmliche Augenweide.

Santa Barbaras Geist unterscheidet sich ebenfalls von den meisten andern Orten in Amerika. Seine gepflegten Kulturgüter befriedigen den verwöhnten Europäer, der glücklich ist, wenn er im Westen etwas Verständnis und Anregung für seine Bedürfnisse und seinen Schönheitssinn finden kann.

## Alt werden und jung bleiben

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

### Einige sprechende Beispiele

Wie sich selbst Schweizer in jenen unbesorgten Ländern des Südens ändern können, zeigt folgende lustige Begebenheit. Einer meiner Bekannten, der schon mehrere Jahre in Peru wohnte, kehrte zu einem Ferienaufenthalt in die Schweiz zurück. Hier erwies es sich nun, daß er seine schweizerische Pünktlichkeit eingebüßt hatte. Er brachte zwar seine Frau und Kinder rechtzeitig auf den Bahnhof, verließ aber vor der Abfahrt den Zug nochmals, um einige Besorgungen in der Stadt vorzunehmen, wobei er sich nur um wenige Minuten verspätete. Sein Erstaunen ging nun aber in höchste Entrüstung über, als er zurückgekehrt, gewahr werden mußte, daß der Zug mit seiner Familie bereits abgefahren war. Das war doch unerhört, völlig unbegreiflich, eine solch unbedeutende Verspätung sollte für ihn so unliebsame Folgen haben! Der Vorstand, der seinen ganzen Unwillen entgegennehmen mußte, fragte belustigt, woher er denn eigentlich komme, und ließ

ihn bedenken, daß er jetzt eben wieder in der Schweiz und nicht mehr in Peru sei! Dort durfte er ruhig 10 Minuten zu spät kommen, denn früher fuhr der Zug doch nie weg.

An andern Orten ist es indes meist noch weit schlimmer. Ich hatte mich einmal mit einem Indianerfreund verabredet, eine kleine Flugreise in den Urwald zu unternehmen. Laut Fahrplan sollten wir um 10 Uhr wegfliegen. Der Weg zum Flugplatz war weit und ich drängte deshalb meinen Begleiter, sich doch zu beeilen. Dieser blieb jedoch gelassen und traf gar keine Anstalten, mir zu folgen. Als ich mich zu sehr ängstigte, riß mir die Geduld und ich begab mich allein zum Flugplatz, wo ich mit zehn Minuten Verspätung eintraf. Da kein Flugzeug bereit stand, geriet ich neuerdings in Aufregung, denn ich dachte nichts anderes, als es sei mir davongeflogen. Ich erfuhr dann aber, daß es überhaupt noch nicht einmal angekommen sei. Die Ansässigen schienen dies zu wissen und sich danach zu richten, denn ich war der erste Fluggast,

der sich so früh eingestellt hatte. Bedeutend später traf denn auch mein Freund ein, um sich nach mir umzusehen, denn von sich aus wäre er noch lange nicht gekommen. In einer kleinen Hütte befand sich das Flugbüro, in dem wir mit Mühe und Not erfahren konnten, daß niemand Bescheid wisse, wann unser Flugzeug überhaupt eintreffe. Zwei volle Stunden warteten wir, bis es endlich ankam. Diese Verspätung galt als normal. Meine Lebensgeister hoben sich wieder, denn nun hoffte ich unmittelbar abfahren zu können, aber wie sehr hatte ich mich getäuscht! Bevor wir überhaupt nur einsteigen konnten, mußten nebst Kisten noch anderes mehr ausgeladen, dann wieder Hühner und viele andere Notwendigkeiten des Lebens eingeladen werden. Erst um 14 h durften auch wir Platz nehmen und konnten nun endlich davonfliegen! Diese Erfahrung belehrte mich so gründlich, daß auch ich von da an nie mehr pünktlich bei der Abfahrtsstelle eintraf. Das Flugpersonal erwartet die Fluggäste auch keineswegs zur festgesetzten Zeit. — Ein anderes Mal traf ich mit meiner Familie zeitig auf dem Flugplatz in Lima ein. Da Regenfälle das Landen auf dem Flugplatz in Cuzko unsicher machten, wurde die Fahrt von Stunde zu Stunde aufgeschoben. In der Morgenfrühe hätten wir fliegen sollen und wurden zur Mittagszeit wieder in die Stadt zurückgeschickt. Erst anderntags wurde durch die Verbesserung der Wetterverhältnisse der Flug möglich. So lernten denn auch wir in Peru reichlich warten.

Auch im häuslichen oder gesellschaftlichen Leben ist dieses Wartenmüssen üblich. Ein Lehrer erzählte uns, daß er einer Einladung zu vornehmen Leuten nie pünktlich um 8 Uhr Folge leisten dürfe. Solche Pünktlichkeit löst dort eine Art Entrüstung aus, denn es ist üblich, daß man jeweils überhaupt eine halbe oder eine ganze Stunde später als festgesetzt erwartet wird. Bei uns wäre dies als Unhöflichkeit verpöht, während es dort als unhöflich gewertet wird, wenn man pünktlich ist, da dies nicht als anständig und standesgemäß gilt.

Wir können natürlich unsere Gewohnheiten nicht nach der Uhr anderer richten, aber vielleicht können wir uns doch ein wenig

im Mittel treffen, indem wir es in Zukunft nicht mehr allzu tragisch empfinden, wenn irgend jemand vielleicht etwas zu spät bei uns eintrifft. Ein wenig mehr Gelassenheit wird uns helfen über manche Klippen hinwegzukommen, so daß wir es weniger schwer empfinden, wenn unsere Spannkraft mit dem Älterwerden etwas nachläßt.

### Das Eheleben

Wohl sind die verschiedenen Probleme, die das Eheleben mit sich bringen mag, nicht mit einigen Worten abgetan. Gleichwohl möchte ich kurz noch auf jenen kritischen Punkt geschlechtlicher Beziehungen hinweisen, der manche Ehe gefährden mag. Oft leben Ehepaare aneinander vorbei, indem sie, besonders wenn sie älter werden, von geschäftlichen Verpflichtungen ganz in Anspruch genommen werden. Manchmal spielen auch Krankheitsfälle eine gewisse Veranlassung zu größerer Zurückhaltung oder auch die Verschiedenheit gewisser Ansichten. Wenn beide Ehepartner gleich empfinden und gleichen Bedürfnissen unterstellt sind, werden keine nennenswerten Störungen eintreten. Anders dagegen verhält es sich, wenn das Naturell, das Empfinden, die Kraft und Gesundheit und womöglich auch das Alter eine Verschiedenartigkeit hervorrufen. Das kann dann zu gewissen Unstimmigkeiten führen, die das harmonische Zusammenleben auch in anderer Hinsicht gefährden kann. Um beidseitig einen gesunden Ausgleich zu schaffen, wird es gut sein, den paulischen Rat zu befolgen und sich nicht allzulange einander zu entziehen. Ein vernünftiger Rhythmus wird die Gefahr vor Extremen aufheben und das Gleichgewicht auf diesem Gebiet wird uns eher jung und leistungsfähig erhalten.

### Heilmittel und Gifte

Viele suchen in unserer Zeit auch Hilfe zur Verhütung des Alterns bei den neuesten Verjüngungsmitteln. Wohl mögen einige von ihnen etwas behilflich sein, wichtig ist jedoch immer, daß wir uns dem naturbedingten Rhythmus unseres Lebens anpassen. Sicher vermag Gelée Royale regenerierend und verjüngend zu wirken, und die Pollen weisen sogar noch eine stärkere

Wirksamkeit auf, aber wir können uns nicht alleine auf diese Mittel verlassen, auch wenn ihre Qualität nichts zu wünschen übrig läßt. Noch andere Mittel mögen angepriesen werden, aber viel einfacher noch wäre es für uns, wenn wir alles wegließen, was als Gift wirken und uns somit gesundheitlich schädigen kann, denn all dies trägt zum raschern Älterwerden bei, besonders, wenn wir ohnedies nicht sonderlich stark sind. Wie wäre es also, wenn wir beispielsweise das Rauchen lassen würden? Ach, das ist so mühsam und lockt gar so sehr, ist es doch eine allzumachtvolle Gewohnheit! Versuchen wir es aber einmal damit, Weinbeeren oder Malagatrauben in den Mund zu stecken statt der schädigenden Zigarette! Wir werden zu unserer Überraschung gar bald eine wesentliche Stärkung verspüren, da der Traubenzucker bekanntlich sehr rasch ins Blut übergeht. Die aufpeitschende Wirkung des Nikotins ist erfahrungsgemäß bloß eine Täuschung, die schädigt, statt zu nützen. Es ist daher überaus vorteilhaft, wenn wir die erwähnte neue Gewohnheit so lange pflegen, bis wir die alte dadurch verdrängt haben. Unser Herz wird diese Umstellung dankbar empfinden. Nehmen wir zudem noch Mistelpräparate ein, dann können wir uns auch damit wesentlich dienen. Wenn sich also die Alterserscheinungen melden, dann sollten wir zu unserm Vorteil die gegebenen Ratschläge beachten.

#### **Nutzbringende Pflege der Haut und der Drüsen**

Ein vorzügliches Verjüngungsmittel können auch die Wechselduschen darstellen. Es kostet zwar meist eine kleine Überwindung vom warmen Wasser zum kalten hinüber zu wechseln. Erst, wenn wir uns wohlig durchwärmt fühlen vom heißen Wasserstrahl, drehen wir langsam auf den kalten über. Meist erschreckt uns dieser Wechsel zwar mehr oder weniger, aber nur im ersten Augenblick, denn allmählich tritt eine wohlthuende Erfrischung ein. Manche mögen durch diesen Wechsel eine Erkältung befürchten, die aber besonders bei guter Blutverbrennung nicht eintritt. Durch regelmäßige Abhärtung kann diese auch noch wesentlich gefördert werden. Wir sollten da-

bei nur stets darauf achten, daß wir nie frösteln oder gar frieren.

Auch im Winter sollten wir uns durch richtiges Atmen und Laufen stets bei großer Kälte warm erhalten. Läßt man selbst bei beißendem Wind die Kälte auf sich einwirken, indem man sich tüchtig bewegt und warmläuft, dann kann man auch dadurch die Blutzirkulation fördern. Kälte ist gesund, während es schädlich ist, wenn wir frieren müssen. Pfarrer Kneipp, der die Kälte gründlich studiert hat, ist ebenfalls dieser Meinung. Er wandte die Kälte an, um Wärme zu erzeugen. Wenn die Kälte keine Wärme zu erzeugen vermag, ist auch sie schädlich wie das Frieren. Wer schon Kneippbücher gelesen hat, konnte dadurch erfahren, daß sie ihn in der Gesundheitslehre zu fördern vermögen. Wohl handelt es sich dabei um grundlegende Begriffe, aber diese Grundlage kann uns von Nutzen sein, wenn wir sie richtig anwenden. Wenn wir durch Kälte Wärme erzeugen, dann wirken wir günstig auf die Haut ein, die bekanntlich ein wichtiges Organ ist. Sie kann dadurch besser atmen, wird besser reagieren und bei richtiger Abhärtung als günstiger Schutz dienen. Die Haut mag für uns wichtiger sein, als wir es wissen, denn wir können durch sie manches aufnehmen, was auch den Kreislauforganen und somit dem Herzen zugute kommen kann. Ein sprechendes Beispiel sind gewisse giftige Urwaldpflanzen, die durch ihre Ausstrahlung starke Ausschläge verursachen können, ohne daß man mit ihnen in Berührung kommen muß. Indianer konnten mir sogar Pflanzen zeigen, die eine eigenartige Wirksamkeit aufweisen, indem sie verursachen konnten, daß Blutstropfen aus der Haut rannen, wenn diese in ihre Nähe kam. Wenn man jedoch dieselbe Pflanze umkehrte, um sie erneut in die Nähe der gleichen Hautstelle zu bringen, dann hörte das Bluten sofort wieder auf, hatte also die gegenteilige Wirkung. Solche Erfahrungen zeigen uns, wie eigenartig die Haut beschaffen ist und welch wichtiges Organ sie für uns darstellt. Wir sollten sie daher stets gut pflegen.

Die Pflege der Haut ist zudem gleichbedeutend mit der Pflege der Drüsen. Luft-

und Sonnenbäder sind sehr empfehlenswert, wenn sie auch nicht übertrieben werden sollten. Sonnenbäder sollten stets sehr vorsichtig durchgeführt werden, denn es ist verkehrt und gefährlich, sich an der Sonne förmlich braten zu lassen, da dies unliebsame Reaktionen auslösen kann. Ganz Gesunden wird auch dies weniger schaden, wohl aber vor allem jenen, die bereits schon einen kleinen Infektionsherd aufweisen, handle es sich nun dabei um TB, oder sonst etwas anderes. Die zu starke Bestrahlung vermag die Krankheit auszulösen. Luftbäder können die Sonnenbäder vorteilhaft ersetzen, und bei all jenen, denen die direkte Bestrahlung nicht bekommt, zu weit besserem Erfolge führen. Die Luft ist während der warmen Jahreszeit ohnedies mit Sonnenstrahlen durchschwängert, weshalb diese indirekt auf den Körper einwirken können, wodurch sie uns ganz wunderbar zu helfen vermögen. Durch die Befolgung dieses Rates werden wir feststellen können, daß sich dadurch die erlangte gute Hauttätigkeit wohltuend auf den ganzen Organismus auswirken wird.

Ein besonderer Rat gilt noch den Frauen, die ihren Unterleib viel mehr pflegen sollten. Japanerinnen und Chinesinnen sind in der Hinsicht viel vorbildlicher, denn sie gestatten sich weit mehr Bäder als unsere Frauen und pflegen auch sonstwie ihren Körper vorzüglich. Unsere Frauen strengen sich damit nicht besonders an, sondern glauben, es genüge, wenn sie bei gesundheitlichem Mangel ganz einfach den Schönheitssalon aufsuchen, um alles zu überstreichen und zu überdecken. Aber das nützt der Gesundheit nichts. Es verjüngt auch nicht, sondern verhilft weit mehr zum frühzeitigen Altern der Haut. Wenn unsere Frauen mehr Sitzbäder machen würden, dann könnten sie dadurch für eine bessere

Durchblutung sorgen und das Arbeiten der Eierstöcke anregen. Arbeiten diese gut und richtig, dann wird dies in einer frischen, jugendlichen Erscheinung zum Ausdruck kommen. Sobald nämlich die innere Sekretion, die hormonelle Funktion, abnimmt, beginnt die Haut zu welken. Man altert, ohne daß man dies durch Farbe und Schminke verhindern könnte. Es ist daher bestimmt angebracht, jene Organe, die mit der Jugendlichkeit in enger Verbindung stehen, auch richtig zu pflegen. Auch die andern endokrinen Drüsen sind stark von der guten Funktion der Eierstöcke abhängig. Bekannt ist das sogenannte magische Dreieck, das aus den beiden Eierstöcken und der Schilddrüse besteht. Noch sind nicht alle endokrinen Drüsen genügend erforscht, doch bilden sie eine große Rolle, was die Erhaltung der Jugendlichkeit anbetrifft.

Kein allgemein gültiges Rezept kann uns helfen, beim Älterwerden dennoch jung zu bleiben. Die ganze Lebensweise spricht mit. Die Ernährung ist von Bedeutung, die Art der Heilmittel ist wesentlich, die seelischen Bedingungen spielen eine wichtige Rolle und nicht zuletzt auch das geistige Wohlergehen. Es ist allerdings heute nicht leicht, alle diese wichtigen Punkte so zu beachten, daß sie genügen, um uns im Kampf ums Dasein förderlich zu sein. Der Wettkampf des Lebens, die Jagd nach Vergänglichem, die angefachte Unruhe des Herzens, all das ist dazu angetan, uns frühzeitig altern zu lassen. Oder kann sich vielleicht jener, der sein bleiches Aussehen bemalen muß, jugendlicher Frische rühmen? Das Leben hat sich gegenüber früher um vieles verschoben, weshalb es für uns günstig ist, vernünftigen Gesundheitsregeln zu folgen, wenn wir trotz dem Altern jung bleiben wollen.

## Vorteilhafte Gratisheilmittel

### Bärlauch

Jeden Morgen wandert ein alter Mann regelmäßig durch das kleine Buchenwäldchen, das in der Nähe seines Hauses steht. Sein Gang ist etwas unsicher, da der hohe

Blutdruck und die Arterienverkalkung die normalen Funktionen des zentralen Nervensystems behindern. Eines Tages begegnet ihm eine ältere Bauernfrau, die sofort erkennt, wie es um ihn bestellt ist. Sie weist ihn deshalb auf die spitzen, grünen Blätter