Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 22 (1965)
Heft: 5

Artikel: Alterserscheinugnen
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-969134

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: 02.10.2025

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

der steckt jedoch in der reifen Frucht nicht die grosse Heilwirkung, wiewohl der Prospekt einer deutschen Heilmittelfirma ihr Präparat, als nur aus vollreifen Früchten hergestellt, empfiehlt. Das mag auf einer irrtümlichen Ansicht beruhen, denn die stark heilwirkenden Stoffe, vor allem das sogenannte Papain, sind in der unreifen Frucht, im Samen und den Blättern enthalten. Das Rohpapain kann deshalb auch aus den unreifen Früchten gewonnen werden. Kritzt man in diese grünen Früchte hinein, dann fliesst eine weisse Milch aus der Wunde, ähnlich wie beim Gummibaum. Wenn man nun diese Milch eintrocknen lässt, dann entsteht eine gelbliche, gummiartige Masse, die als Rohpapain bezeichnet werden kann. Dieses Rohpapain ist ein ausgezeichnetes Heilmittel, das zwei ganz spezifische Wirkungen hat. Erstens einmal tötet, besser gesagt, verdaut es alle Darmparasiten, also alle jene Kaltblütler, die sich im Dick- und Dünndarm gerne ansiedeln möchten. Wer daher nach jeder Mahlzeit ein Stück von einem Papayablatt isst, wie ich dies jeweils vorbeugenderweise immer getan habe, oder aber einen Teelöffel voll der schwarzen Kerne kaut und schluckt, auch wenn sie nicht gut munden, wird von den Parasiten, also von der lästigen Wurmplage, befreit. Wer diese Vorsichtsmassnahme regelmässig durchführt, ist auch gegen Infektionen gefeit.

Hilfe für die Bauchspeicheldrüse

Noch weitere Vorzüge weist die Papaya auf, denn sie wirkt günstig auf die Bauchspeicheldrüse ein und hilft das Eiweiss verdauen. Wer daher nach reichlicher Eiweissnahrung Papaya geniesst, fühlt sich rasch erleichtert, da das schlappmachende Völlegefühl schon nach einigen Minuten verschwindet. Es ist daher nicht verwunderlich, dass auch das Papayasan, das aus den Blättern und dem Saft der unreifen Früchte hergestellt wird, als reines Naturprodukt gute Dienste leistet. Wenn die Bauchspeicheldrüse, also das Pankreas unter Störungen leidet, auch bei den sogenannten Pankreasfettstühlen, ja sogar bei der typischen Pankreatitis hat sich Papayasan ausgezeichnet bewährt, und zwar in Verbindung mit Kelpasan, besonders wegen dessen Jodkaligehaltes. Es ist auch nicht verwunderlich, dass der Zukkerkranke im Papayasan ebenfalls ein vorzügliches Hilfsmittel findet, weil es vor allem bei der Verarbeitung von Fett und Eiweiss einen grossen Dienst zu leisten vermag. Bei schlechter Verdauung, auch wenn der Abbau der Eiweissnahrung Mühe bereitet, sollte man nach jeder Mahlzeit 2 Papayasantabletten einnehmen, und man wird über dieses Naturmittel begeistert sein.

Wer in Südländern oder den Tropen reist, auch wenn es nur einige Ferientage sein mögen, sollte auf alle Fälle Papayasan bei sich haben, da 2 Tabletten nach jeder Mahlzeit vor vielen Gefahren bewahren. Es ist bestimmt besser, man schenkt seinem Körper und dadurch auch seiner Gesundheit eine kleine Aufmerksamkeit, als nachher mit einer unerwünschten Amöbenruhr oder einer hartnäckigen Wurmkrankheit kämpfen zu müssen.

Alterserscheinungen

Nehmen wir ein ärztliches Lehrbuch zur Hand, dann lesen wir unter der Rubrik Alterserscheinungen über allerlei krankhafte Zustände, die mit einer wachsenden Abnützung des Organismus verbunden sind. Eine zunehmende Verknöcherung der Knorpelscheiben und ein Nachlassen der Elastizität der Bänder macht den Körper steifer und beugt das ganze Skelettsystem. Die Beweglichkeit der Gelenke lässt nach und wird beschwerlich und oft schmerzhaft. Auch der Gang mag unsicher werden und es entsteht ein Gefühl, als fehle die Gelenkschmiere, was durch ein zeitweises Knarren der Gelenke bestärkt wird. Das Gedächtnis lässt nach und die zunehmende Verkalkung des Gefässsystems erhöht den Blutdruck. Gros-

se, körperliche Anstrengungen und starke Sonnenbestrahlung sind nicht mehr erträglich, sondern lösen im Gegenteil Schwindelanfälle mit einer Gefahr für Schlaganfälle aus.
So ungefähr lauten die Aufzeichnungen, die einem jeden, der seine 60 Lenze hinter sich hat, einen Teil der Lebensfreude nehmen könnten. Muss dies aber wirklich so sein? Ist ein solches Geschick für einen jeden unabänderlich? Sehen wir uns einmal unter jenen um, die noch ein schönes Teil älter sind, dann können wir 80-jährigen begegnen, die eine Spannkraft und Frische aufweisen, wie sie manchmal nicht einmal mehr jener besitzt, der erst 50 Jahre zählt. Bei dieser Gelegenheit erinnere ich mich unwillkürlich an die Schwester meiner Grossmutter, die mit 96 Jahren die Zeitung noch ohne Brille hatte lesen können und deren Gedächtnis und geistige Frische noch überraschend gut waren, so dass mich ihr Zustand als Jüngling immer wieder erneut beeindruckte.

Vernünftige Lebensweise

Wenn wir das Leben solcher Menschen ein wenig näher betrachten, dann können wir in der Regel folgende wesentliche Merkmale feststellen. Solche Menschen leben einfach und mässig. Sie arbeiten, ohne auf die Zeit der Ruhe und Entspannung zu verzichten. Sie gönnen sich auch genügend Schlaf und verstehen es, sich am Abend im wahren Sinne des Wortes zur Ruhe zu legen, was bedeutet, dass sie die Eindrücke des Tages völlig ausschalten und auch keine Sorgen mit sich herumschleppen. Tatsächlich verstehen sie die Unebenheiten des Lebens mit gelassenem Frohsinn zu überwinden, ohne lange daran herumzunagen. Sorgenvolle Lasten greifen sie einfach tüchtig an, wodurch diese jeweils rasch wieder behoben sind. Auf diese Weise kann man zwar das Altern nicht verhindern, man wird aber innerlich jung und beweglich bleiben. Solche Menschen begnügen sich in ihrem Alter mit der erlangten Lebensreife, die ihnen die Vorteile jugendlicher Behendigkeit und Stärke ersetzt. Selbst wenn sie sehr alt geworden sind, hilft ihnen diese Einstellung, die Kraftreserven mässig zu gebrauchen, statt sie durch unnütze Vereiferung zwecklos zu verschleudern. Wohl ist es eine Kunst, sich nicht an all den vielen Verdriesslichkeiten, die einem begegnen können, allzusehr zu ärgern und sich daran aufzureiben, sondern statt dessen das Schöne dankbar wertzuschätzen. Mit Gelassenheit kann man dies erlernen, und es hilft den Lebensabend zu verschönern.

Es gibt alte Leute, die täglich ihren Spaziergang durchführen und bei dieser Gelegenheit an der frischen Luft genügend Sauerstoff aufnehmen können. Fast ist es heute zwar eine Kunst, abseits der Autostrassen noch Wege zu finden, auf denen kein Fahrzeug erscheint, denn überall drängen sich diese hin und nur noch schmale Wiesenweglein und einsame Pfade durch den Wald können sie nicht erobern. Wenn sich daher Menschen in hohem Alter vor den vielen Autogasen schützen, indem sie die Einsamkeit der Natur aufsuchen können, wird ihnen sowohl die Bewegung als auch die gesunde Luft und Sauerstoffaufnahme sehr zugutekommen. Die Nahrung sollte im Alter mässig und natürlich sein und wenig Fett enthalten. Auch der Eiweissgehalt muss niedrig sein, damit wenig Cholesterin gebildet werden kann.

Es ist eine Erfahrungstatsache, dass die normalen Alterserscheinungen durch geschickte, natürliche Gegenmassnahmen um Jahre und Jahrzehnte hinausgeschoben werden können. Das ist aber nur der Fall, wenn wir uns vom Galopp unserer Zeit nicht anstecken lassen, sondern uns immer jener Goethe-Worte erinnern, dass es im Alter langsam und bedächtig gehen werde. Der Übergang von grosser Geschäftigkeit zu ruhigerem Dasein mag nicht jedem leicht fallen. Im Gegenteil, manch einer beklagt sich darüber, wenn die Zeit der Beschwerden für ihn heranrückt, und er findet sich schwer damit zurecht. Er stimmt im Gegenteil mit Sa-

lomos Feststellung überein, dass es Jahre sind, die einem nicht gefallen. Darum ermahnte jener weise Mann des Altertums die Jugend mit den Worten: «Gedenke deines Schöpfers in den Tagen deiner Jugendzeit, ehe die Tage des Übels kommen, und die Jahre herannahen, von welchen du sagen wirst: Ich habe kein Gefallen an ihnen.» Jener, der sich bis ins hohe Alter die richtige Einstellung zu seinem Schöpfer wahrt, wird über die Beschwerden des Alters nicht jammern, denn sein Herz wird jung bleiben, weil es jede Bitterkeit zu überwinden sucht.

Unsere Liebe zum Kind in Frage gestellt

Vergleichen wir unsere Erziehungsansichten mit denen früherer Zeiten, dann werden wir sehr rasch inne, dass sich vieles geändert hat. Die einstige Strenge wich einer zu grossen Nachgiebigkeit. Kinder, die man streng erzieht, knapp hält, die notwendige Konsequenz spüren lässt, aber gleichwohl mit liebendem Verständnis betreut, haben es bekanntlich viel leichter im Leben, als jene, die infolge Verwöhnung ihre Umgebung beherrschen. Wer an solchen Verhältnissen schuld ist, darf sich ernstlich fragen, ob er sein Kind wirklich liebt. Gibt es nicht viele Mütter, die ihre Kinder krank werden lassen, ohne sich bewusst zu werden, dass sie eigentlich nicht richtig, nicht weise und bedacht für sie sorgten ! Oft sind es nur Kleinigkeiten, die einer erfolgreichen Erziehung im Wege stehen, aber sie gnügen, um wichtige Punkte aus dem Gleichgewicht zu bringen. Viele Mütter versäumen es, sich nach gesundheitlichen Grundsätzen zu richten. Sie sorgen nicht durch eine richtige Gesundheitspflege für den notwendigen Appetit der Kinder. Es ist ihnen zu unbequem, die Zeit so einzuteilen, dass sie die Kinder ins Freie begleiten, wo sie in frischer, unverdorbener Luft sich herumtummeln können, um nachträglich einen gesunden Hunger mit nach Hause zu bringen. Bekanntlich ist der Hunger der beste Koch, wenn schon die Zubereitung einer schmackhaften, gut zusammengestellten Mahlzeit seitens der Mutter ebenfalls appetitanregend wirkt. Der gesunde Hunger der Kinder erspart der Mutter manchen Verdruss während des Essens, muss sie doch nicht ständig nötigen, dass die Kinder richtig zugreifen. Wohlgenährte Kinder bei Tisch muss man auch zwischen den Mahlzeiten nicht mit Schleckereien verwöhnen. Es gibt keine unangenehmen Auftritte, durch welche die Kinder allerlei Süssigkeiten von der allzuschwachen, zu nachgiebigen Mutter zu erzwingen suchen.

Das Süssigkeitsproblem

Im Gegenteil, ein wohlerzogenes Kind weiss, dass es während der Mahlzeiten richtig essen muss, damit sich der Hunger erst dann wieder meldet, wenn die Mutter den Tisch neu gedeckt hat. Allerdings sollte sich jede Mutter dessen bewusst sein, dass nur eine vollwertige Nahrung bis zur erneuten Essenszeit ausreicht, weshalb sie sich verpflichtet fühlen sollte, unveränderte Naturkost zuzubereiten. Wer sich um diese grundlegenden Regeln nicht kümmert, muss sich nicht wundern, wenn die Kinder mangelhaft genährt sind und lieber Schleckereien geniessen, statt den Mahlzeiten richtig zuzusprechen. Wie aber ist es um diese Schleckereien, die gewissermassen zum Nahrungsersatz werden müssen, bestellt? Handelt es sich dabei um vollwertige Süssigkeiten, etwa um Trockenfrüchte, um Honig oder dergleichen mehr ? Wohl kaum, denn eine Mutter, die keine vollwertigen Nahrungsmittel zuzubereiten versteht, weiss wohl auch nicht Bescheid über gesunde Süssigkeiten. Die minderwertigen Schleckwaren aber, die leider nur zu oft allzu reichlich verabfolgt werden, sorgen dafür, dass die Kinder einen Mineralstoff- und vor allem einen Kalkmangel bekommen. Kalk- und Vitamin-D-Mangel schaffen die Grundlage zur Empfänglichkeit aller Infektionskrankheiten, vormerklich jener, die die Atmungsorgane