

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 25 (1968)  
**Heft:** 6

**Artikel:** Altersschwäche oder Degeneration?  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-552676>

### **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:** 25.02.2026

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



Krebskrankheit mit der üblichen Geschwulstbildung nahezu unmöglich, selbst

wenn man anderweitig einer starken Belastung ausgesetzt sein mag.

### Altersschwäche oder Degeneration?

Was steht uns im Alter bevor, Altersschwäche oder Degeneration? Das ist eine Frage, die sich vielleicht schon manch einer von uns gestellt hat. Woran mag es liegen, dass ein Greis ruhig einschlafen kann, ohne wieder zu erwachen, während ein anderer eine unangenehme Wandlung seiner Persönlichkeit über sich ergehen lassen muss, ohne sich deren womöglich voll bewusst zu werden? Schon oft hatte ich nicht nur bei uns, sondern besonders auch in Amerika bei älteren Leuten eigenartige Änderungen in ihrem Wesen feststellen können. Selbst geistig hochstehende Menschen sah ich manchmal in hohem Alter kindisch werden, ja es mochte sogar vorkommen, dass sie zeitweise böseartig wurden, so dass man sie versorgen musste. Bei solchem Wechsel der Wesensart war es mir jeweils stets unerklärlich, dass Menschen, die zuvor sanft, höflich, ja sogar auffallend beherrscht waren, einer solch willkürlichen Änderung ihrer früheren Persönlichkeit ausgesetzt waren, ohne sich dagegen wehren zu können.

Während meiner Kindheit konnte ich indes auch gegenteilige Erfahrungen sammeln, denn selbst im eigenen Verwandtenkreis war mir oft die Gelegenheit geboten, zu beobachten, wie Leute, die weit mehr als 80 Jahre zählten, eines schönen Tages im Lehnstuhl einfach nicht mehr vom Schlaf erwachten. Mit friedlicher Gelassenheit waren sie eingeschlafen, ohne zu ahnen, dass ihr letztes Stündlein gekommen war. Ein solch leichter Tod versetzte mich immer in stilles Staunen, und ich wünschte jedem, er könnte so schmerzlos auslöschen, wenn seine Lebenskraft im Dahinschwinden war. In der Schule beeindruckte mich deshalb das Bild eines greisen Glöckners sehr. Trotz seinem hohen Alter waltete er noch immer im Glockenturm seines Amtes. Als er nun aber einmal wieder seine Glocke hätte läuten sollen, erhob er sich nicht

mehr von seinem Lehnstuhl, denn er war für immer sanft eingeschlafen. Er verschied an Altersschwäche wie ein Lichtlein, dem das Öl ausgeht, weshalb es auslöschen muss.

Da diese Todesart heute immer seltener wird, ist es sicher nicht unangebracht, sich über die Ursache dieses Umstandes auch mal ein paar Gedanken zu machen. Es ist eine erwiesene Tatsache, dass Blutgefäße, Nerven und vor allem die Gehirnzellen heute eher und leichter degenerieren, als dies früher der Fall war. Die Frage nach der Ursache führt uns zu folgenden Feststellungen. So wie sämtliche Körperzellen auf schädliche Einflüsse aus der Luft und der Ernährung ansprechen, ebenso verhalten sich auch die Gefäß-, Nerven- und Gehirnzellen. In den Grossstädten Amerikas, besonders in New York, ist die Verschlechterung der Luft ein Problem, das vor allem die Gefäße ungünstig beeinflusst, schädigt und somit rascher degenerieren lässt, als es normalerweise sein müsste. Diesem Umstand ist es zuzuschreiben, dass Nerven- und Gehirnzellen mangelhaft versorgt werden. Die moderne Ernährung enthält wohl Überfluss an gewissen Nährstoffen, anderseits aber auch wieder Mangel an Vitalstoffen, was den Zellstoffwechsel verschiedenartig beeinflusst. All diese Umstände lassen Gefäß-, Nerven- und Gehirnzellen degenerieren. Wer eine unverwüstliche Lebenskraft ererbte, kann gewärtigen, dass womöglich Gefäß-, Nerven- und Gehirnzellen mit den übrigen Körperzellen nicht Schritt halten, da sie früher verbraucht sein können. Das wird sich nachteilig für ihn auswirken, ja, er kann sogar mit der Zeit böseartig werden, was anzeigt, dass ihm die Leitseile seines eigenen Ichs aus den Händen geglitten sind. Ungünstige Veranlagungen, wie sie uns allen infolge ererbter Unvollkommenheit in irgendeiner Form anhaften mögen, können von ihr infolge erworbener Bil-



derung und Selbsterziehung womöglich das ganze Leben hindurch beherrscht werden, wenn aber die erwähnten Zustände des hohen Alters in Erscheinung treten, dann können sie oft ungehindert mit der ganzen elementaren Härte zum Vorschein kommen. Dies gereicht alsdann zum Erstaunen der Angehörigen, da sie eine solch unbeherrschte Art zuvor nicht an ihm kannten. Noch unerklärlicher wird es für sie sein, wenn ein solcher Zustand in Boshaftigkeit ausartet, so dass es nötig wird, den früher so geliebten Menschen versorgen zu lassen. In der Regel kann in solchem Fall bis zum Tode des Kranken keine grosse Besserung mehr erzielt werden. Es ist dies für die Angehörigen und Freunde sehr bedauerlich, doch sollte dies keineswegs zur Ursache führen, dass man sich darob die guten Eindrücke von

früher trüben oder gänzlich auslöschen lässt. Um für unsere alten Tage solch unerwünschten Zuständen vorbeugend begegnen zu können, müssen wir schon in jungen Jahren weise vorgehen. Können wir auch nichts dazu beitragen, um die Luftverschlechterung zu beheben, ist es uns doch wenigstens möglich, über das Wochenende der Grossstadt den Rücken zu kehren, um uns in guter Luft reichliche Bewegung und erfrischende Atmung zu verschaffen. Ferner können wir unsere Lebensweise im Alltag möglichst vernünftig gestalten, wobei wir nie vergessen sollten, auch die Ernährung auf gesunde Naturkost umzustellen. Wenn wir auf diese Weise trotz erschwelter Verhältnisse gute Voraussetzungen schaffen, wird auch unser Körper im Alter den besten Nutzen daraus ziehen können.

### Vom Wert der Rohkost

Aus dem Bericht im 1. Buch Mose geht klar hervor, dass das erste Menschenpaar, das vollkommen aus der Hand des Schöpfers hervorging, im Garten Eden von rohen Früchten lebte. Die Vielfalt der Früchte, von denen sie leben konnten, war vollkommen. Sie selbst hatten in ihrem vollkommenen Zustand keine Mühe, infolge ihrer tadellos arbeitenden Organe, die ihnen durch göttlichen Hinweis zugeteilte Nahrung voll auswerten zu können. Nach der Vertreibung aus dem vollkommenen Paradies änderte die Sachlage indes wesentlich, denn nun waren sie einem Erdboden, der Dornen und Disteln hervorbrachte, preisgegeben, und statt der ausschliesslichen Fruchtnahrung stand ihnen das Kraut des Feldes zur Verfügung. Sicher verstanden sie es, aus Ton Töpfe zuzubereiten, und auch das Feuer stand ihnen zur Verfügung, was aus dem Bericht über die beiden ersten Söhne, die Gott Opfergaben darbrachten, hervorgeht. Ob nun aber Adam und Eva das Kraut des Feldes, das sie sich im Schweisse ihres Angesichtes mit Mühe erwerben mussten, kochten oder roh genossen, geht nicht aus dem biblischen Bericht hervor. Die Obstbäume laden uns

ja ohne weiteres ein, ihre Früchte roh zu geniessen, aber nicht alles Kraut des Feldes dient zum Rohgenuss. So war es denn im Garten Eden leichter, inmitten vollkommener Verhältnisse ausschliesslich von rohen Früchten zu leben, also ein völliger Rohköstler zu sein, als eben nachher in den ungünstigen Verhältnissen.

#### Genügt Fruchtrohkost noch heute?

Ob die Fruchtrohkost alles zum Leben Notwendige enthält, ist eine berechtigte Frage. Wollen wir heute nämlich eine Rohkostkur aus Früchten durchführen, dann sollten wir sicher sein, dass wir uns dadurch keine Mangelkrankheit zuziehen. Es ist denn auch keineswegs leicht, den Beweis zu erbringen, ob wir noch heute mit Rohkost leben und dabei gesund bleiben können. Zu denken gibt uns besonders der heutige Zustand des Bodens, da dieser nicht mehr dem entspricht, was er früher zu bieten vermochte. Die neuzeitliche Düngung wie auch die Spritzmittel brachten zudem Veränderungen und Gefahren mit sich, die wir bei unseren Überlegungen nicht ausser acht lassen dürfen. Ich kann aus Erfahrung sprechen, denn es sind mir schon oft Menschen begegnet,