

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 29 (1972)  
**Heft:** 2

**Artikel:** Das Geheimnis, ein hohes Alter zu erlangen  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-970663>

#### 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:** 13.02.2026

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

zweier Tage durch das gleiche Mittel beseitigen. Ein dritter Patient litt bereits 6 Monate an einem äusserst schmerzhafte Magengeschwür, als ihn dieser Arzt mit Echinaforce zu behandeln begann. Innerhalb drei Wochen ist auch dieser Kranke schmerzfrei geworden. Während einer Grippeepidemie verwandte er nebst Echinaforce gleichzeitig noch Baptisia, und es gelang ihm damit, der Erkrankung wirksam zu begegnen. In der Schule – er wird gleichzeitig auch Schularzt sein – benützt er Echinaforce statt Jod, was bestimmt sehr einsichtsvoll ist. So weit der erfreuliche Erfolgsbericht eines praktizierenden Arztes.

Auch Homöopathen senden gelegentlich gute Berichte ein. Sie verabreichen das Mittel in niederer und mittlerer Potenz. Ich selbst machte die besten Erfahrungen mit massiven Dosen, und zwar in akuten Fällen mit 40 Tropfen oder aber öfters

5 bis 10 Tropfen. Dies wirkte sich hauptsächlich bei Entzündungen mit fieberhaften Zuständen wie bei Grippe und den gleichen Erkrankungen günstig aus. Während bei den Indianern das Auflegen frisch gepresster Blätter üblich ist, versieht bei uns die Auflage von Watte, die mit Echinaforce getränkt wurde, den gleichen Dienst. So sind heilsame Pflanzen hier wie dort im gleichen Sinne wirksam. Man muss nur wissen, wie man ihrer habhaft werden kann. Haben sie sich einmal bei uns eingewöhnt, dann werden sie auch uns ihre Dienste nicht versagen. Echinaforce ist insofern auch noch äusserst empfehlenswert, weil man es für Säuglinge und Kleinkinder bedenkenlos anwenden kann. Seine Wirksamkeit ist in der Regel erstaunlich rasch und zuverlässig. Wer das Mittel einmal kennt, wird es in seiner Hausapotheke nicht mehr ausgehen lassen.

## Das Geheimnis, ein hohes Alter zu erlangen

Immer wieder mutet es mich wie ein Geheimnis an, wenn ich Menschen begegne, die sehr alt sind. Darum interessiert es mich jeweils, von diesen Leuten selbst zu erfahren, was in ihren Augen der Grund zur Erlangung ihres hohen Alters sein möge? Nicht immer stimmen die jeweiligen Ansichten miteinander überein, denn jeder hatte sich daher mit seinen eigenen Verhältnissen abzufinden.

Schon in meiner Kindheit interessierte ich mich lebhaft um die Schwester meiner Grossmutter, denn es fiel mir auf, dass sie mit 96 Jahren noch immer die Zeitung ohne Brille lesen konnte. Ihr Lentag hatte sie keinen Doktor gebraucht, sondern war immer gesund und guter Dinge. Viele aus dem gleichen Stammbaum sind sehr alt geworden, auch diese Grossmutter verfügte über eine ganz gute Erbanlage. Nie war sie mit Verweichung in Berührung gekommen. Die Wohnverhältnisse sorgten, wie es früher üblich war, für eine abhärtende Grundlage, und die einfache Ernährung war lediglich auf gesunde Natur-

kost aufgebaut. Sie stammte zudem aus der Zeit, in der es nur Kerzenlicht, Öllampen und später Petrollampen gab, war also von frühester Kindheit an gewohnt, früh zu Bett zu gehen, aber auch ebenso früh aufzustehen. Die Arbeit war ein Bedürfnis, aber wiewohl man viel arbeitete, kannte man doch keine Hetze. Das alles trug dazu bei, dass die gute Grundlage dieser Verwandten bis ins hohe Alter hinauf ungebrochen blieb.

Es gibt indes Menschen in noch höheren Alterslagen, die, wenn sie auch nicht zahlreich sind, sich immer noch einer geistigen Frische erfreuen. Besonders im tropischen Klima ist es eine auffallende Ausnahme, ein hohes Alter zu erreichen. So erzählte mir bei meinem letzten Aufenthalt in Amerika ein Freund aus Surinam von einem seiner farbigen Kollegen, der in den Tropen aufgewachsen war, also immer in dem feuchtheissen Klima gelebt hatte, dass er sich mit seinen 111 Jahren noch immer wohlfühle. Zwar sind seine Eltern nicht so alt geworden wie er, aber

seine Erbanlage ist doch äusserst gut, sonst hätte er nicht allen Gefahren, die ihm begegneten, trotzen können. Auffallend ist vor allem auch sein goldenes Gemüt, das durch seine einfache, natürliche Lebensweise gestärkt und unterstützt wird. Er hat auch die Arbeit stets geliebt, aber ohne jegliche Hetze, und er liebt sie in der Form noch heute.

Der Presse entnahm ich kürzlich einen weiteren Bericht von einem Träger hohen Alters, aber diesmal handelt es sich um einen Russen. Mit seinen 166 Jahren mag er einer der ältesten Erdenbewohner von heute sein. Noch ist er geistig frisch und bei guter Gesundheit. Er soll laut Pressebericht auch immer gern gearbeitet haben. Aber die Eile kannte er nicht, und daher habe er es auch mit dem Sterben nicht eilig. Auch dieser alte Mann hat den Grundregeln einer gesunden Lebensführung nicht entgegengelebt, denn er ist nie verweichlicht worden. Seine Ernährung bestand aus Naturkost und seine Verhältnisse beschafften ihm genügend Bewegung und Atmung. Was auch bei ihm ins Gewicht fiel, das ist, wie die Presse betont, ein freundliches Herz, also ebenfalls ein friedliches Gemüt.

Bei all diesen alten Leuten lässt sich fest-

stellen, dass das Geheimnis eines hohen Alters in einer natürlichen Lebensweise besteht, in der Mässigkeit und in naturgemässer Ernährung. Schlemmer im Essen und Trinken erreichen meist kein hohes Alter, auch wenn die Erbanlage noch so gut sein mag. Um alt werden zu können, ist die Aufnahme von genügend Sauerstoff unbedingt notwendig. Büromenschen sollten sich dies merken und sich wenigstens in der Freizeit möglichst viel Bewegung und Atmung verschaffen. Ohne diese Vorsichtsmassnahme mag das Leben bedeutend gekürzt werden. Überhaupt, wer sich heute allzusehr über die bestehenden Verhältnisse ärgert und sich dadurch wenig fröhliche Stunden beschafft, wird kaum einmal im Klub der Hundertjährigen zu finden sein. – Wenn wir also dem Geheimnis nachforschen, auf welche Weise wir ein hohes Alter erreichen können, werden wir erkennen, dass nicht allein die Erbmasse dabei ausschlaggebend ist, sondern auch unsere Einstellung zum Leben und zur Arbeit. Belanglos ist dabei auch unsere Ernährungsweise nicht, Mass- und Zielstrebigkeit ist in allem, was wir unternehmen, von Bedeutung, und auch die Pflege eines friedlichen Gemütes fällt stark ins Gewicht.

## Rauschgift

Es ist eine trübe Erscheinung unserer Tage, solch schwerwiegende Themen nicht ausser acht lassen zu können. Wie beruhigend waren die Zeiten, die noch keine solchen Sorgen kannten! Eigentlich befasse ich mich nicht gerne mit diesem Problem, kam aber kürzlich mit einem Dorfpolizisten darauf zu sprechen. Wie erstaunt war ich doch, vernehmen zu müssen, dass selbst ein biederer Dorf von der Strömung der Zeit nicht verschont bleibt, was die Rauschgiffrage anbetrifft. Wohl wusste ich, dass in den Städten trotz redlicher Bekämpfung das unheilvolle Laster immer mehr zunimmt, aber biedere Dörfer glaubte ich davon verschont zu wissen. «Sie haben eine Ahnung», wehrte

sich der Polizist, «wir haben immer mehr Mühe und Probleme mit rauschgiftsüchtigen Jugendlichen.» Ich war sprachlos über das, was ich zu hören bekam, nachdem der Polizist wusste, wer ich war. Was er in seinem Dienste auf diesem Gebiet erfahren hat, veranlasst mich, die Eltern noch eingehender auf die Schwierigkeiten aufmerksam zu machen, denen ihre Kinder heute allenthalben ausgesetzt sind, damit sie ihnen eine noch bessere Hilfe zu sein vermögen. Bestimmt ist es auch für die Eltern nicht leicht, die neuen Zustände im richtigen Lichte zu betrachten. Wenn sie aber ihren Kindern helfen wollen, müssen sie sich wohl oder übel selbst eine gründliche, ja erbarmungs-