

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 29 (1972)
Heft: 6

Artikel: Alt werden und jung bleiben
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-970699>

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: 15.02.2026

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

Alt werden und jung bleiben

Manch ein Betagter fühlt sich mit seiner Lebenskraft noch wohl ausgerüstet, und doch lauert in der Stille ein Feind auf ihn, um ihn auf unerwartete Weise zu gefährden. Ob er sich beizeiten vorgesehen hätte, wenn er frühzeitig gewarnt worden wäre? Leider ist dies meist nicht der Fall. Das erlebte ich bei meinem Nachbarn, der mich auf meinen Kräuterkulturen von Zeit zu Zeit besuchte. Er war bereits sieben Jahre älter als ich und pflegte auf seinem Nachbargrundstück seine Bäume und versorgte vor allem auch seine Bienen. Wenn wir jeweils über die Tage gemeinsam verbrachter Jugend Erinnerungen austauschten, bereitete uns dies manche Freude. Mit seinen 77 Jahren schien er sich gesundheitlich noch in sehr gutem Zustande zu befinden. Was mich allerdings bedenklich stimmte, war das viele Rauchen von Zigaretten. Er erklärte mir zwar, er rauche vor allem wegen der Bienen, da sie ihn infolge des Rauchens weniger belästigen würden. Die Winterszeit hindurch begegneten wir uns kaum, aber im Frühling erwartete ich, dass er sein Auto wieder in der Nähe des Brunnens beim Bienenhaus parkieren würde. Das war jedoch nicht der Fall, und ich wunderte mich darüber, bis mir ein Landwirt des Dorfes erzählte, mein Nachbar befände sich im Krankenhaus, denn plötzlich sei eine Störung bei ihm in Erscheinung getreten, so dass er seine Angehörigen nicht mehr erkennen konnte. Was mochte ihm zugestossen sein, dass es so weit kommen musste? Ich vermutete eine Apoplexie, also einen Gehirnschlag, vielleicht zwar auch nur eine leichte Streifung. So rasch und unerwartet hatte dieses Vorkommnis also seiner sonst so robusten Gesundheit ein Schnippchen zu schlagen vermocht. Als ich einige Zeit danach mit dem Schneiden meiner Bäume beschäftigt war, kam sein Sohn bei mir vorbei, und ich war froh, durch ihn Näheres über den kranken Vater erfahren zu können. Er gab ohne weiteres zu, dass sein Vater nicht nur zuviel geraucht, son-

dern auch zuviel und zu gern Schweinefleisch gegessen habe. Die guten Ratschläge des besorgten Sohnes fanden nicht den gewünschten Anklang beim Vater, denn er begehrte keineswegs eine gesündere Lebensweise anzustreben. In diesem Punkt erinnerte er mich an meinen eigenen Vater, der allerdings dem Rauchen nicht ergeben war, wohl aber mit Genugtuung seinen guten Appetit zu befriedigen wusste. Wenn er auch sonst in seinen Lebensgewohnheiten mässig war, wollte er doch nicht von seiner üppigen Eiweisskost lassen. Er glaubte, seine gute Erbanlage und seine starke, körperliche Beschaffenheit sei bei der gesundheitlichen Beurteilung massgebend, und seine Muskelkraft war mit 70 Jahren noch sehr stark.

Aber selbst starke Muskeln und ein gesundes Herz nützen nicht das, was sie nützen könnten, wenn das Gefässsystem ebenso einwandfrei wäre. Der Einfluss üppiger Nahrung und vor allem auch der Einfluss von Nikotin lassen jedoch das Gefässsystem immer mehr von seiner Elastizität einbüssen. Das kann dann zur Folge haben, dass eines schönen Tages im Gehirn ein kleinerer oder grösserer Schaden entsteht. – Wieder erinnerten mich diese Überlegungen an meinen Vater, wie wohl bei ihm ja eine Schädigung durch Nikotin ausfiel. Dem erstmaligen Angriff begegneten wir erfolgreich durch Naturmittel, indem wir Misteln, Arnika und Weissdorn einsetzten. Auch mit einer entsprechenden Diät war er zu jener Zeit einverstanden. Kaum fühlte er sich hingegen wieder wohl, huldigte er auch erneut den alten Lebens- und Essgewohnheiten, was dann aber leider zur Folge hatte, dass nach ungefähr zwei weiteren Jahren ein zweiter Schlaganfall zu seinem Tode führte, und dies trotz seinem sonst so gesunden Körper.

Frühzeitiges Vorbeugen geboten

In jungen Jahren mag mancher Verstoß gegen vernünftige Gesundheitsgrundsätze

angehen, weil noch genügend Reserven vorhanden sind, so dass zu dieser Zeit nur selten wahrnehmbare Folgen auftreten. Wenn jedoch das Alter von 50 Jahren hinter uns liegt, ist es allmählich notwendig, sich umzustellen. Wer auf diese Vorsichtsmassnahme nicht achtet, weil er seinem körperlichen Zustand noch immer voll vertraut, kann gewärtigen, dass er sich mit seinen scheinbaren Reserven verrechnet und sich plötzlich einer unerwarteten Lage gegenübergestellt sieht. Weder der oberflächliche Beobachter noch der Patient selbst mögen indes die Angelegenheit richtig einschätzen, und so geht der Kranke auch nicht zum Arzt, um sich den Blutdruck messen und den Cholesterinspiegel im Blute feststellen zu lassen, denn er verspürt ja nirgends Schmerzen. Unter Umständen kann sogar selbst der Arzt in solcher Lage gewisse Prüfungen unterlassen und so über den wahren Sachverhalt mit seinen Risiken hinwegsehen. Aber wir sollten uns nicht so leicht täuschen lassen, denn die Natur hat ihre be-

stimmten Gesetze, die bei Beachtung zum Wohle führen, bei Missachtung aber Verderben einbringen. Wohl begriff ich meinen Vater von seinem Gesichtspunkt aus, denn bei seinem guten Appetit wollte er nicht Verzicht leisten, viel lieber eher sterben. Der Tod ist ja auch weniger schlimm, als mit einem allfälligen Siechtum nach Schlaganfällen rechnen zu müssen, was besonders jenen schwerfallen mag, die zuvor nie ernstlich krank gewesen sind. Für diese kann sich ein Zustand tragisch auswirken. Jene, die daher vor Eintreten einer solchen Katastrophe nach wohlerfüllter Pflicht in reifem Alter sterben können, mögen dadurch mancherlei Schwierigkeiten entrinnen. Besonders in unserer ungestümen Weltordnung wird einem Kranken auf diese Weise manches erspart bleiben, wenn ihn auch die Angehörigen noch gerne länger bei sich behalten hätten. Es ist daher bestimmt ratsam, sich frühzeitig den Sinn zur Umstellung anzueignen, weil man dadurch erfolgreich vorbeugen kann.

Frühdiagnose bei Krebs

Woran mag es liegen, dass heute im Gegensatz zu früher so viele Menschen, vor allem Frauen im schönsten Lebensalter, an Krebs erkranken und oft sehr rasch wegsterben? Selbst die besten Ärzte können sich täuschen lassen, wenn das Aussehen in den Vierzigerjahren noch blühend ist. Ich erinnere mich da einiger Fälle, worunter mir besonders eine Kranke auffiel, bei der der Arzt bloss eine harmlose Störung vermutete. Anhaltende Schmerzen wurden indes so unerträglich, dass auch der Chirurg mit der Operation einverstanden war, um der Ursache des Übels eher auf den Grund kommen zu können. Die Feststellung, die sich durch den chirurgischen Eingriff ergab, verriet einen völlig verkrebten Zustand, so dass der Arzt gleich wieder zunähte. Die Patientin wurde im Glauben gelassen, die Operation sei gut gelungen, die Schmerzen würden noch etwas andauern, hingegen

bald vergehen. Dies trat denn auch ein, denn nach kurzer Zeit erfolgte der Tod, und man trug die von Leiden Befreite zu Grabe. Dieser Krankheitsfall war besonders auffallend, weil man anfangs überhaupt nichts feststellen konnte, nicht einmal eine Gewichtsabnahme. Man weiss ja, dass der Krebs oft eine lange Vorgeschichte aufweist, denn die Körperzelle wehrt sich aufs äusserste, bevor sie auf jenen schlimmen Zustand herabsinkt, der sie zum asozialen Glied des körperlichen Zellstaates stempelt, indem sie sich als lebensfeindlich zu benehmen beginnt. Auch führende Spezialisten geben heute zu, dass der Krebs eine Zivilisationskrankheit ist. An der Hauptrolle im Krebsgeschehen sind daher beteiligt der Stress, die wider-natürliche Lebens- und Ernährungsweise, Sauerstoffmangel, seelische Überbelastung und die ständig sich verschlimmernden Umweltverhältnisse. Man ist sich heute