

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 30 (1973)
Heft: 9

Artikel: Wie alt könnte der Mensch werden?
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-554899>

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: 12.01.2026

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

Ererbt ist in jeder Beziehung äusserst wichtig, denn auch etwas, das unerschöpflich zu sein scheint, kann zur Neige gehen. So sollte denn jeder, der eine gute Erbmasse besitzt, sie mit Wertschätzung pflegen, statt sich zu brüsten, dass ihm alles Sündigen gegen die Natur nichts anhaben könne. Dies mag die Jugendzeit hindurch bis zu den Vierzigerjahren für ihn stimmen, aber allmählich treten dann dennoch auch für ihn, vielleicht ganz unbemerkt, gewisse Gefahren auf. Der bevorzugte Erbe gewöhnt sich als guter Nahrungsverwerter sehr leicht an eine üppige Ernährungsweise und denkt nicht im geringsten daran, dass das, was er geniesst, seinen Eiweissbedarf mehr als übersteigt. Warnungen schlägt er ohnedies in den Wind, denn er ist keineswegs gewillt, Fleisch, Eier und Käsenahrung einzuschränken, um sie durch Gemüse, vor allem durch reichlichen Salatgenuss zu ersetzen. Erst, wenn der Arzt den Blutdruck als zu hoch bezeichnet, mag dieser Umstand Veranlassung geben, über die Folgen nachzudenken. Wer sich aber ein gutes Gewicht von 90 bis 100 kg leisten kann, sieht meist nur mitleidig lächelnd auf einen schlanken Mann herunter. Was sollte ihm ein solcher Gutes zu berichten haben? Die eigene Lebensweise gefällt einem solchen viel zu gut, als dass er sich zu einer Umstellung bewegen liesse. Was nützt ihm nun aber seine gute Erbmasse, wenn plötzlich ein Herz- oder Hirnschlag sein Leben verhältnismässig frühzeitig abschliesst?

Schon manchen Bekannten sah ich auf diese Weise allzurasch von der Bildfläche verschwinden. Es heisst demnach also auch bei gesundheitlich gutem Grundkapital haushälterisch mit seinem Erbe umzugehen, und zwar nicht, wenn dies bereits zu spät ist, sondern frühzeitig.

Vorteilhaftes Verhalten

Wie gut hat es doch eigentlich jener, der infolge vorzüglicher Veranlagungen über eine kraftvolle Leistungsfähigkeit verfügt, so dass er nicht wie andere durch starke Ermüdungserscheinungen gehemmt ist. Sollte er daher dieses Kapital nicht weise nützen, dass es ihm möglichst lange ungeschwächt dienlich sein kann? Wieviel Gutes kann jemand leisten, der sein Erbe zum Nutzen anderer einsetzt, statt es nur für sich zu beanspruchen. Gerade auf gesundheitlichem Gebiet kann dieser Einsatz zu grosser Genugtuung und innerer Befriedigung führen. Zudem wird der Lebensabend angenehm, und man hat nicht mit dem Schrecken von Herz- oder Hirnschlägen und deren allfällig unangenehmen Folgeerscheinungen zu rechnen, wenn man in allem stets mässig ist und seine Lebensweise nach gesunden Regeln abwickelt. Wenn schon der weniger Begünstigte Nutzen aus solchen Vorsichtsmassnahmen ziehen kann, wieviel mehr werden sie jenem mit guter Grundlage dienlich sein! Denken wir also stets rechtzeitig daran, unser Erbe gut zu verwalten, denn es lohnt sich.

Wie alt könnte der Mensch werden?

Es besteht eine Norm, wie alt Geschöpfe werden können. So stellte man fest, dass Säugetiere, die sich in klimatisch günstigen Gebieten aufhalten, ungefähr sechsmal so alt werden, als sie gebrauchten, um ausgewachsen zu sein. Wenn nun der Mensch mit 20 Jahren ausgewachsen ist, indem alsdann sein Skelett völlig verknöchert ist, sollte er 110 bis 120 Jahre alt werden können. Etliche Menschen in der Türkei, im Himalajagebiet, sowie in einigen Gegenden Russlands erreichen dieses Alter.

Untersuchen wir die Lebensweise dieser Menschen, dann werden wir gewahr, dass sie aus einfachen Verhältnissen stammen, unverkünstelte Naturnahrung zu sich nehmen, sich körperlich reichlich betätigten, sich ständig in gesunder Luft aufhalten und keinerlei Hetze ausgesetzt waren.

Vergleichen wir nun damit das Leben in unseren modernen Industrieländern zusammen mit unserer Mentalität und geistigen Einstellung, dem vielen Lärm in unserer Umgebung, der Beanspruchung durch

Radio und Fernsehen, sowie dem Bedürfnis, die Nacht zum Tage werden zu lassen, dann können wir bestimmt begreifen, dass wir selbst bei Einnahme von Naturnahrung niemals so alt werden könnten, weil unser Verbrauch an Reserven viel zu gross ist. Es ist daher verwunderlich, wenn vereinzelte gleichwohl über 90 Jahre alt werden. Nebst einer starken Grundlage werden diese jedoch in ihrer Jugendzeit bessere Tage erlebt haben.

Nachteile heutiger Lebensführung

Wenn man sich einmal nicht als Beteiligter, sondern als blosser Beobachter das Leben ausserhalb der vier eigenen Wände betrachtet, dann staunt man, dass sich die heutige Generation einer solch aufreissenden Hetze, wie sie sich auf den Strassen abspielt, ohne weiteres unterzieht. Man fragt sich unwillkürlich, wie lange sie dies neben den beruflichen, gesellschaftlichen und anderweitigen Belastungen überhaupt noch aushalten wird? Sicher trägt dies alles zur wesentlichen Verkürzung des Lebens bei, denn niemand wird behaupten können, dass all dies erholsam sei. Wer motorisiert ist, verwöhnt sich und sorgt viel zu wenig für gesunde Bewegung. Selbst Kurgästen will man das Spaziergehen erleichtern, indem man möglichst alle Wege teert. Arme Füsse, denen man die Berührung mit dem Naturboden verunmöglicht! Besonders Erholungsbedürftige verspüren diesen Nachteil empfindlich. Auch zu fette und zu reichliche Ernährung schadet unserer Generation, nicht zu reden von allerlei Suchtgewohnheiten. Bereits kennen wir die schwerwiegenden Folgen übermässigen Alkoholgenußes. Das Rauchen hat überhandgenommen und nicht nur die ledige Frauenwelt erfasst, sondern auch Mütter und dies trotz ihrem verantwortungsvollen Pflichtenkreis. Vom Rauchen ist es gewissermassen kein grosser Schritt, zur Droge zu gelangen, und in welcher süchtigen Abhängigkeit diese die Menschen stürzt, ist aus der unheimlichen Zunahme der Drogensüchtigkeit zu schliessen, und zwar betrifft dies nicht nur Erwachsene, nicht nur Studierende an Uni-

versitäten, auch allgemein ist heute die Jugend gefährdet, ja sogar in den Grundschulen spielt das Drogenproblem bereits eine bedenkliche Rolle. – Gleichwohl gibt es aber Menschen, die zu schlafen scheinen, da sie nicht erkennen können, wie sich die Menschheit durch Zulassung und Pflege aller nachteiligen Uebel selbst ihr Grab schaufelt. Auch das Los unserer Kranken ist durch entsprechende Medikamente und Narkotika erschwert, mag dies auch widersprechend erscheinen, da dadurch doch Schmerzlinderung erreicht wird. Da aber der Schmerz eine natürliche Alarmglocke zur Gesunderhaltung des Lebens ist, sollte er vielmehr zur Verbesserung mangelhafter Umstände mahnen, statt durch Betäubung zum Schweigen verurteilt zu werden. Solange es noch Mittel und Wege gibt, um auf natürlicher Grundlage Heilung zu gewinnen, ist es verkehrt, sich diese Hilfe zu versagen, nur weil man sich auf leichte Art der Schmerzen entledigen möchte.

Kurz, aber gut

Wer, solange er lebt, sich geistig und körperlich wohlfühlt, hat bestimmt mehr von seinem Leben als ein Betagter, der seinen Beschwerden fast erliegt. Aber nicht jeder besitzt eine günstige Grundlage, und auch eine solche ist nicht unerschöpflich, weshalb es gut wäre, wenn man beizeiten mit seinen geistigen und körperlichen Kräften vernünftig haushalten würde. Da die Ernährung hierbei eine grosse Rolle spielt, sollte man stets naturnahe Grundsätze beachten und sich davon nicht abbringen lassen. Es gibt allerdings Menschen mit kraftvoller Erbmasse, die sich viel zumuten können. Gleichwohl ist auch ihnen der Tod nicht erspart. Durch irgendwelche Umstände reisst auch ihr Lebensfaden, mögen sie nun 70, 80 oder mehr Jahre erreicht haben. Der Schwedenkönig Gustav Adolf hatte sich einst das Lebensmotto: «Courte et bonne», erwählt, was sicher nicht ungeschickt war. Ein inhaltsreiches Leben, auch wenn es nur kurz sein mag, wiegt mehr als ein langes, dem der Wert der Güte fehlt.

Günstige Aussichten

Uebrigens haben wissenschaftliche Forschungen erwiesen, dass der menschliche Organismus eigentlich für ewiges Leben ausgestattet wäre, wenn ihm nicht ein bestimmtes Pünktlein fehlen würde. Aber gerade dieses Pünktlein wird die Wissenschaft nicht herausfinden oder gar schaffen können. Das ist höherer Weisheit vorbehalten, deren Absichten niemand auf die Dauer erfolgreich durchkreuzen kann. Vergeblich erklärt ihn die heutige Menschheit, den Schöpfer dieser Weisheit, als tot. Viel eher spottet er, der in den Himmeln thront, jedoch ihrer Bemühungen. Schon im Garten Eden hat die menschliche Wahl der antiautoritären Selbstbestimmung zur

Lebensverkürzung und zum schliesslichen Tod geführt, und keiner irdischen Macht gelang es bis heute, der Unersättlichkeit des Grabes Einhalt zu gebieten, wenn schon Gesetzestreue damals diesen betrüblichen Umstand verhindert hätte. So sind dem Menschen denn Riegel und Grenzen gesetzt, die er nicht beheben kann. Aber der göttlichen Macht steht kein fragliches Pünktlein im Wege und der Baum des Lebens, der der ungehorsamen Menschheit versagt war, ist noch immer im unerschütterlichen Bereich ihres Vorhabens verankert. Bedingungslos fällt die Gabe ewigen Lebens jedoch niemandem zu, einstmals nicht im Garten Eden und künftig nicht während der Umgestaltung irdischer Verhältnisse.

Reise heute, zahle morgen

In früheren Zeiten überliess man das Reisen meist den Forschern und Geschäftsleuten. Es war betreffs technischer Errungenschaften noch etwas beschwerlicher als heute, aber gleichwohl dennoch weniger gesundheitsschädigend. Man denke dabei nur schon an die ungebührliche Abkühlung in den Flugzeugen, die vor allem im Kopf die schmerzhaftesten Schleimhautentzündungen auszulösen vermag. Immerhin schätzt man die rasche Beförderung durch die gesteigerte Flugtechnik sehr. Als vor Jahren verhältnismässig wenige grosse Reisen unternahmen, war der Einzelgast vor allem auch im Gastgewerbe sehr geschätzt. Heute findet er kaum mehr Platz neben der Wucht des Massentourismus. Als wir vor Jahren in Florida in einem Reisebüro zum erstenmal eine eigenartige Werbereklame zu Gesicht bekamen, ahnten wir, dass sich zum Leidwesen vieler bald alles ändern werde, denn auf dem Plakat stand geschrieben: «Reise heute, zahle morgen!»

Welch eine schlimme Lebensansicht begann da Fuss zu fassen! Konnte man wirklich im Ernst ein Vergnügen ungestört geniessen, ohne dessen Auslagen zuvor erspart zu haben? Wie rasch verwischt der Eindruck schöner Tage. Wenn sie Erho-

lung mit sich brachten, lohnten sich zwar die Auslagen, aber wenn diese erst nachträglich bestritten werden müssen, kann dies ein sehr unangenehmer Nachklang sein. Weniger belastend mag sich die Anschaffung von Haushaltgegenständen auf Abzahlung auswirken, denn man hat immerhin einen laufenden Nutzen davon. Dass man nun aber auf spätere Zahlung hin sich Reiseauslagen auferlegen sollte, nur um die Geschäfte der Reisegesellschaften mehr ankurbeln zu können, war uns unbegreiflich. Inzwischen aber hat diese Reisemöglichkeit ihre reiche Ernte gehalten, denn der Massentourismus überflutet die Länder immer mehr. Hinzu kommen noch weitere finanzielle Erleichterungen wie billige Charterflüge, preiswerte Unterkunftsmöglichkeiten und Verköstigungen. Man staunt oft, wie billig durch all dies die Fahrgäste zu ihren Reisegelegenheiten gelangen. Viele Reisegesellschaften, besonders ausländische, suchen sich auch in ihren Darbietungen zu übertreffen, indem sie die verhältnismässig kurze Reisezeit trotz den billigen Reisekosten mit einem allzu vielseitigen Programm versehen, so dass sehr oft die Alltagshast in eine förmliche Reisehetze übergeht und eher Erschöpfung als Erholung die Folge ist. Ge-