

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 32 (1975)  
**Heft:** 6

**Artikel:** Alt werden und jung bleiben  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-970579>

#### 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:** 24.12.2025

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

Diese beiden Mittel kann man sich auf einfache Art selbst herstellen. Auch wer radioaktive Isotopen oder sonstwie radioaktives Material schlucken musste, kann den angerichteten Schaden um einiges wieder beheben, wenn er sich der Holzasche

bedient, wobei besonders die Birkenasche vorzuziehen ist. – Ein wenig Einblick in dieses schädigende Gebiet mag uns vorsichtig werden lassen, was uns zugute kommen wird, ist doch das Vorbeugen immer besser als das Heilen.

## Alt werden und jung bleiben

Heute herrscht allgemein das Bestreben, noch jung zu sein, auch wenn man bereits betagt ist. Gibt es erfolgreiche Regeln, die gewährleisten, dass man trotz dem Altwerden jung bleiben kann? Bestimmt gibt es Ausnahmefälle hohen Alters, ob sich aber diese Menschen gleichzeitig noch jung fühlten, ist eine Frage für sich. Auf meinen Reisen sah ich mich immer wieder gerne nach sehr alten Menschen um. Tatsächlich traf ich solche in allen Erdteilen bei den verschiedensten Rassen an. Im Gespräch mit ihnen und ihren Angehörigen suchte ich immer wieder herauszufinden, woran es lag, dass sie ein solch hohes Alter erreichen konnten. Im sogenannten wilden Westen lernte ich bei den Zumi-Indianern einen Mann von 118 Jahren kennen. Dieser Indianerstamm gehörte zu den sesshaften im Lande, weshalb sich dessen Angehörige schöne Lehmhäuser bauten. Teils bestanden diese Häuser auch aus Natursteinen. Da der Sohn dieses Indianers, der selbst schon 79 Jahre alt war, gut englisch sprach, konnte ich mich mit ihm über manche Probleme unterhalten, so dass ich durch ihn wertvolle Auskünfte erhielt. Er war der Ansicht, dass seine eigenen Grosskinder nicht so alt werden würden wie deren Urgrossvater. Sein Urteil stützte sich auf eine Feststellung, der auch ich beipflichten musste, denn er erwähnte als Ursache die Verwöhnung und Verweichlichung wie auch die unvorteilhafte Umstellung in der Ernährung. Er beanstandete, dass sich diese schon viel zu viel der Ernährungsweise des weissen Mannes angepasst habe. Als Lehrer in einer Indianerschule verfügte er über jene Erkenntnis, die den Menschen belehrt, was er benötigt, um gesund bleiben zu kön-

nen. Er verstand, dass dies von der natürlichen Ernährung, von genügend Atmung und Bewegung abhing. Dadurch verfügte er über einen verständigen Sinn betreffs einer gesunderhaltenden Lebensweise. Diese Einstellung hatte er in erster Linie seinem Vater zu verdanken, da ihn dieser richtig belehrt und angeleitet hatte, und der Vater seinerseits verdankte seiner vernünftigen Lebensweise auch sein hohes Alter.

## Empfehlenswerte Lebensweise

Der mitteilsame Berichterstatter erzählte mir ferner noch, was mir auch andere Indianer bestätigten, dass die Hauptnahrung in früheren Zeiten aus Mais und Bohnen, Wildfrüchten und Wildgemüsen nebst einigen Samen bestanden habe. Fleischnahrung kam nur in Betracht, wenn die Jagd erspiesslich war. Süßigkeiten wurden aus wildem Honig und Kaktusfeigen hergestellt. Es gab aber auch Zeiten, in denen die Nahrung knapp war, was sich jedoch gesundheitlich eher vorteilhaft auszuwirken vermochte.

Auch mit den Sioux-Indianern machte ich Bekanntschaft. Da sie als Nomaden lebten, zogen sie mit den Büffeln im Winter gen Süden und im Spätfrühling nach Norden. Dies verschaffte ihnen nebst der Jagd viel Bewegung, gab ihnen aber auch die Möglichkeit mehr Fleisch zu essen, als dies bei den Zumi-Indianern der Fall war. Die Seen und Flüsse, an denen sie auf ihren Wanderungen vorbeizogen, lieferten ihnen zudem Fische, auch nährten sie sich gleichzeitig noch von Wildfrüchten, Wildgemüse, Mais und Bohnen. Natürliche Nahrung, sportliche Bewegung in gesunder Luft, Wohnmöglichkeiten, die abhärteten und

stählten, all dies trug auch diesem Stammes gesunde Menschen mit hohem Alter ein. Allerdings dauerte diese gesunde Lebensweise nur so lange, als der weisse Mann nicht zerstörend dazwischen trat. Die Büffelherden, die den Sioux-Indianern den Lebensunterhalt erleichterten, weil sie ihnen Nahrung beschafften, durch das Leder Kleidung und Material zum Erstellen der Zelte, Bewegung und Sport, verringerten sich zusehends durch bedenkenloses Niederknallen der Tiere, infolge der unersättlichen Jagdgier der weissen Eindringlinge, die sich berechtigt fühlten, die Indianer zu bedrängen und zu verdrängen. Mit einem alten Sioux-Indianer, der inzwischen gestorben ist, wurde ich in Südkota persönlich bekannt. Er nannte sich «Black Eagle» also schwarzer Adler, war ein stämmiger Häuptling und kämpfte gegen den Buffalo Bill für die Freiheit und Rechte der Indianer, wenn auch erfolglos. Wie alt er genau war, konnte ich nicht feststellen, aber er war bereits hochbetagt und trotz der niederschmetternden Erfahrungen geistig noch frisch und regsam, denn sein Herz war nicht verbittert.

Auch im Himalaja-Gebiet begegnete ich alten Menschen, die unter natürlichen Lebensbedingungen teils als Vegetarier und teils als Gemischtkostesser ein hohes Alter erreicht hatten. – In den feuchtheissen Tropen ist es klimatisch bedingt, dass die Menschen allgemein nicht sehr alt werden. Dennoch kann ich von einem Neger berichten, der in Surinam ein Alter von 113 Jahren erreichte. Ich bin im Besitz einer Photo, die ihn als Greis von über 100 Jahren zeigt, und ich weiss, dass er geistig noch regsam und aufnahmefähig war.

### Das Umgehen ungünstiger Verhältnisse

All diese betagten Leute verfügten bestimmt über eine gute Erbmasse und ihre einfache, natürliche Lebensweise half mit, ihr Leben zu verlängern, denn selbst eine gute Grundlage würde nicht genügen, trotz hohem Alter gesund zu bleiben, wenn solche Menschen einem Schlemmerleben gehuldigt hätten. Es ist deshalb begreiflich, dass unsere gesundheitlich ungünsti-

gen Verhältnisse nicht dazu beitragen, ein möglichst beschwerdefreies Alter zu erlangen. Im Wege stehen uns die umweltverschmutzen Zustände und die Essensgewohnheiten, die mit ihrer Ueberfütterung an Eiweiss, Zucker und Fett unsere Gesundheit eher untergraben, als sie zu fördern. Auch auf Genussgifte wollen die wenigsten verzichten. Dennoch hat der Vernünftige Erfolgsaussichten.

Je eher man mit einer Umstellung beginnt, um so zuversichtlicher kann man dem Aelterwerden entgegenblicken. Mit 40 Jahren sollten wir zur Besinnung kommen und in der Ernährung mengenmässig abbauen, dafür aber auf gesunde Werte achten, um sich nicht unnötig belasten zu müssen. Die Gewichtskontrolle wird günstig ausfallen, wenn wir genügend Bewegung in freier Natur einschalten, um auf Bergwanderungen in einwandfreier Luft reichlich Sauerstoff einnehmen zu können. Mässiger Sport schützt vor beginnender Bequemlichkeit. Vorteilhafter wäre es, Genussmittel nicht nur abzubauen, sondern sie kurzentschlossen einzustellen, mag es auch mit Willenskraft und Anstrengung verbunden sein, das Rauchen aufzugeben und konzentrierte Alkohole zu meiden. Wenn der Blutdruck steigt, sollte sofortige Umstellung erfolgen, indem man Fett und Eiweiss wesentlich vermindert. Statt geistige Anstrengungen zu mehren, sollte man sich körperlich mehr betätigen. Natürlich gelingt all dies nur, wenn wir eine gesunde Denkweise einschalten. Wir brauchen an Enttäuschungen nicht zugrunde zu gehen, wenn wir durch sie lernen, weise zu werden.

Unsere Gehirnzellen altern zuallerletzt, so dass man bei natürlicher Lebensweise und zuversichtlicher Gelassenheit bis ins hohe Alter geistig frisch bleiben kann. Kürzlich unterhielt ich mich mit einem über 90jährigen Kunstmaler, der noch immer schöne Bilder malt und sich über geistige Probleme noch besser äussern kann als mancher Jugendliche. Aerzte mögen teilweise mit Recht einwenden, dass solche Vorzüge der Erbmasse zu verdanken seien. Nebst der Erbmasse, die uns

unsere Vorfahren vermachten, erhalten wir von ihnen indes auch den Hang zu gewissen Lebensgewohnheiten, und auch diese sind betreffs des körperlichen und geistigen Werdegangs unseres Lebens in der Regel mindestens so ausschlaggebend wie die Erbmasse. Wollen wir also die Hürde des Klimakteriums mit genügend Elasti-

zität überspringen, dann dürfen wir nicht kleinlich an dem festhalten, was uns schadet, nur weil es uns zur Gewohnheit geworden ist. Es hängt also viel von unserer vernünftigen Denkweise ab, ob wir trotz dem Altwerden jung bleiben können, denn nur ein zufriedenes Gemüt widerspiegelt innere Jugendlichkeit.

## Die Schalthebel der Seele

Ja, wenn man sich nun noch klar wäre, was das Wort Seele im Grunde genommen bedeutet, dann wäre es leichter, über ihre Schalthebel nachzudenken. In alten Engadiner Häusern gibt es noch Schlafräume, deren Zimmerdecke kleine Löchlein aufweist. Dies röhrt von der Ansicht her, die Seele entweiche beim Tod und finde dort ihren Ausweg. Obwohl viele über solche veralteten Meinungen lächeln mögen, wissen auch sie nicht recht Bescheid. Eine neuzeitliche Abhandlung hierüber gab indes die wahre Sachlage kund, war sie doch mit der Ueberschrift versehen: «Deine Seele, das bist du.» Woher wohl stammt diese Behauptung? Nun, aus dem Buch der Bücher, denn als Adam zu atmen begann, heißt es von ihm: «Und der Mensch wurde eine lebendige Seele.» Also, besass er nicht eine Seele, die beim Tode entweichen konnte, sondern er selbst war eine Seele, ein empfindendes Geschöpf, das beim Eintreten des Todes als solches zu leben aufhörte und ohne Auferstehung auch nicht mehr ins Leben zurückkehren könnte.

### Wohlbefinden oder Leiden?

Als lebendige Seele oder empfindendes Geschöpf geht es also um unser Wohlbefinden oder um Leiden und krankhafte Empfindlichkeiten. Mehr als wir vielleicht zugeben wollen, unterliegen wir unseren Empfindungen. Die Ueberlegungen eines weisen Denkers aus dem Altertum stellten fest, dass uns alle «Zeit und unvorhergesehenes Geschehen» treffe, und es kommt daher darauf an, wie wir allem gerecht werden können, was an uns herantritt,

ohne das innere Gleichgewicht zu verlieren. Das mag eine kleine Betrachtung besser veranschaulichen. Nehmen wir an, ein sonniger Tag lade uns zu einem Waldspaziergang ein. Da uns dieser Wald von Jugend an vertraut ist, kennen wir all seine alten Eichen, Tannen und Buchen. Sie sind inzwischen höher und stattlicher geworden, aber sie sind dennoch die gleichen. Auch die Kräuter und Blumen begrüssen uns wie alte Bekannte, obwohl sie jeden Frühling neu erstehen müssen. Glücklich und erholt kehren wir nach Hause zurück, und wir sind entschlossen, unseren Frohsinn in den Alltag hineinzulegen, aber leider steht diesem Entschluss etwas Unvorhergesehenes im Wege. Unter der Briefpost aus aller Welt befindet sich eine bedrückende Botschaft. Gegen unseren Willen löst diese bedrängende Reaktionen aus, weil dadurch unsichtbare Schalthebel unseres Empfindens betätigt werden. Um unser inneres Gleichgewicht ist es geschehen, denn der ganze, angesammelte Frohmut weicht und macht bitterer Galle Platz. Der ganze Appetit verschwindet, und wir gehen wie halb gelähmt an unsere Pflichten heran, obwohl sie uns nicht leicht aus der Hand laufen mögen. Unser bedrücktes Empfindungsleben herrscht vor. Es beeinträchtigt die geistigen Fähigkeiten und auch das körperliche Wohlbefinden, es erdrosselt den Schwung zur Arbeit und wir haben Mühe, das Unvorhergesehene abzuschütteln, damit wir darüber stehen können und es uns nicht länger mehr bedränge und beherrsche. Eigenartig, dass eine einzige Botschaft der Enttäuschung unsere frohgemu-