Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 34 (1977)
Heft: 4

Artikel: Geriatricum
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-553706

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: 02.10.2025

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

Geriatricum

Nicht allen mag dieses Wort bekannt sein. Man versteht darunter ein Mittel oder eine Kuranwendung zum Verjüngen. Es ist heute üblich, Verjüngungsmittel anzubieten, selbst wenn diese teilweise sehr fraglich sind, was ihre Wirkungsmöglichkeit anbetrifft. Zudem gibt es auf diesem Gebiet allerdings auch solche Mittel, die man als gefährlich bezeichnen kann. Stark wirkende Hormon- oder Drüsenpräparate sind so wenig angebracht wie das der weise biblische Spruch andeutet, nämlich nicht neuen Wein in alte Schläuche zu füllen, da sie sonst bersten würden. Das ist auch mit unseren Adern der Fall, wenn Medikamente zuviel Vitalität in unserem Körper auslösen, denn dann kann es zu einem Gefässbruch kommen, also zu einer Aploplexie. Drüsentransplantationen sind daher nicht harmlos und können leicht schief gehen. Unter die gleichen Risiken fällt auch die Frischzellentherapie, wiewohl diese gewissermassen berühmt geworden ist.

Pflanzliche Mittel

Es gibt allerdings auch pflanzliche Präparate, die nachgewiesenermassen den körperlichen Zustand zu regenerieren vermögen und dadurch eine verjüngende Wirkung zustande bringen. Dies hat man bei Mistel und Pestwurz beobachten können. Die Amerikaner fanden im gewöhnlichen, blauviolettblühenden Immergrün einen Stoff, der eine gewisse verjüngende Wirkung auszulösen vermag. Das Allgemeinbefinden, vor allem auch das Gedächtnis, ist bei betagten Versuchspersonen besser geworden, ohne dass sich irgendwelche Nebenerscheinungen gezeigt hätten. Ein Versuch mit dieser Pflanze, auch bekannt als Vinca minor, mag daher für jene, die die Fünfzigerjahre überschritten haben, lohnend sein. Es genügt, morgens und abends etwa 10 bis 20 Tropfen in einer Flüssigkeit einzunehmen, oder aber dreimal täglich fünf Tropfen, je nach Wirkung.

Natürliche Lebensweise

Das allerbeste und sicherste Mittel ist jedoch der Entschluss, seine Lebensweise auf wirklich gesundheitliche Grundlage zu stellen mit einer natürlichen Ernährung und genügend Bewegung in gesunder Luft. Mit der Ernährung kann man langsam an Gewicht abbauen, den Blutdruck senken, die Adern wieder etwas elastischer werden lassen, das Blut verdünnen und somit den Kreislauf verbessern, was den Funktionen verschiedener Organe zugute kommen wird. Auch das Gehirn zieht daraus wesentlichen Nutzen.

Es fragt sich nun nur, wie man diese Wendung mit Erfolg verwirklichen kann. Zur Beantwortung dieser Frage dienten mir meine Beobachtungen bei asiatischen Völkern. Ich konnte bei ihnen nämlich feststellen, dass sie weniger Eiweiss einnehmen, und zwar kaum die Hälfte wie wir. Sie gebrauchen auch weniger Fett und ausser Reis auch weniger Getreide, ebenso nur wenig Kartoffelstärke. An Stelle dieser Nahrungsmittel verwenden sie mehr Reis und Gemüse. Diese Ernährungsweise hält länger jung und verhindert vor allem den hohen Blutdruck, allgemein ausgedrückt, die Arterienverkalkung. «Der kleine Doktor» gibt Fälle von Arterienverkalkung mit hohem Blutdruck bekannt, die ich durch entsprechende Ernährung bessern sah, so unglaublich dies auch scheinen mag. Die diesbezügliche Diät bestand jeweils aus Naturreis, Quark, Meerrettich und Salaten. Jedem, der sich die erwähnten Leiden zugezogen hat, kann ich diese Diät aufrichtig empfehlen. Es mag für den Arzt praktisch sein, den hohen Blutdruck durch allopathische Mittel herabzudrücken, doch ist dieses Vorgehen gefährlich und zudem keine endgültige Lösung, was hingegen mit der empfohlenen Diät erreicht werden kann, ist nicht nur eine unerwünschte Symptombeseitigung, sondern entspricht einer Heilung und einer grundlegenden Behebung des gefährlichen Zustandes.

Die Reisdiät kann noch mit anderen Erzeugnissen, die Reis enthalten, unterstützt werden. Das Reisbrot Risopan ist sehr zuträglich, da es nebst dem zusätzlichen Nährwert auch bei Gärungen und Darmstörungen günstig aufgenommen wird. Dieses dünne Fladenbrot verfügt über verhältnismässig wenig Kalorien, doch besitzt es ein Höchstmass an Mineralölbestandteilen. Eine richtige Diät mit gleichzeitiger vernünftiger Verminderung des gewohnten Nahrungsquantums kann Wunder wirken im Sinne eines verjüngenden Erfolges. Auf diese Weise kann das geriatrische Ziel ohne Bedenken ins Auge gefasst werden, besonders, wenn es in der Absicht verfolgt wird, die Leistungsfähigkeit steigern zu können.

Viren, Bakterien und Parasiten

Wenn sich in den sogenannten unterentwickelten Ländern etwas stark entwickeln konnte, dann sind es die Mikroorganismen. Kürzlich traf ich mit einem bekannten Bakteriologen und Virologen zusammen. Dieser bestätigte mir, dass viele Länder, die man Tausenden von erlebenshungrigen Safaritouristen empfiehlt, von Viren und anderen Mikroorganismen verseucht seien. Aus eigener Beobachtung ist mir bekannt, dass verschiedene südamerikanische Länder von Viren, Amöben und Spirochäten schon durchseucht waren, als man diese gefährlichen Erreger überhaupt noch nicht feststellen konnte. Schon damals waren also die Einheimischen jener Gegenden völlig durchseucht. Sie beherbergen wohl die Erreger, die man durch die heutige Technik im Blute nachweisen kann, dennoch traten bei ihnen fast keine oder nur unbedeutende Krankheitserscheinungen auf. Kommen solche Mikroorganismen jedoch mit einem gesunden Blut in Verbindung, dann können sie gedeihen, indem sie aufflackern und rege werden, gleich wie eine verkümmerte Pflanze in gutem, nahrhaftem Kompost aufzuleben beginnt, so dass sie mit neuerwachenden Kräften wieder treiben und spriessen kann.

Aeusserste Vorsicht

Durch einen Arzt, der in einem tropischen Staat arbeitete, erfuhr ich, dass er eine Menge junger Europäer gegen Syphilis behandeln musste, während sich unter den Eingeborenen keine Patienten mit akuten Krankheitssymptomen vorfanden. Zwar konnte er bei gelegentlichen Kontrolluntersuchungen verkümmerte Spirochäten feststellen, doch brach dadurch keine Krankheit aus. Solche Menschen dienen demnach nur als Bazillenträger. Etliche unter ihnen mögen die Parasiten und Viren im Blute haben, wodurch sie Fremde anstecken können. Sie selbst aber weisen keine Krankheitserscheinungen auf, durch die jemand gewarnt werden könnte. Man sollte also in fremden Ländern nicht zu vertrauensselig sein. Im Gegenteil, äusserste Vorsicht ist geboten, indem man wählerisch ist, wo man sich verköstigt, wo man schläft und mit wem man überhaupt in Verbindung tritt.

Für Krankheitserreger besteht kein Deklarationszwang, und sie können leider jede Grenze ohne Kontrolle passieren. Die Sucht nach fremdländischem Erleben steigert die Reiselust und den Flugverkehr immer mehr. Dadurch entstehen indes auch vermehrte Probleme für unsere Gegenden. Noch ist unsere Aerzteschaft zum Teil in solchen Fragen unerfahren und kann demnach nicht die entsprechende Hilfe darbieten, wenn jemand erkrankt zurückkehrt. Aus diesem Grunde sollte niemand in Länder reisen, die unseren gesundheitlichen Zustand gefährden können, es sei denn, er lasse sich zuvor gründlich unterrichten, so dass er die Umstände richtig zu bewerten vermag. Um sich solch eine Grundlage aneignen zu können, sollte er sich mit einem kürzlich erschienenen Buch vertraut machen, und zwar mit dem «Gesundheitsführer durch südliche Länder, Subtropen, Tropen und Wüstengegenden». Dadurch erfährt der Reisende, welche Gefahren ihm begegnen können und auch, wie er sich davor schüt-