

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 35 (1978)  
**Heft:** 2

**Artikel:** 100 Jahre gegenüber der Ewigkeit  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-970311>

#### 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:** 11.01.2026

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

Zukunft bringen würde. Immer wieder kommen mir solche Ausflüchte in den Sinn, wenn mir ein Telefonanruf oder ein Telegramm das Herzversagen eines Freunden oder Bekannten meldet. Männer, die meine Söhne sein könnten, rafft der Tod oft frühzeitig hinweg, weil die Stimme der Vernunft nicht Beachtung fand. Ein rasches Auslöschen des Lebenslichtes mag zwar besser sein als eine allfällige Lähmung, ein jahrelanges Siechtum oder ein schmerzerfülltes Krebsleiden. Wer infolge eines starken Herzens und einer guten Konstitution nicht rasch sterben kann, sieht oft einen schweren Leidensweg vor sich, und er bedauert ganz im stillen, nicht auf die Stimme der Vernunft gehört zu haben.

### Wie helfen können?

Schon manche schlaflosen Nächte sann ich über Methoden nach, um einleuchtende Hilfe darreichen zu können. Warum nicht genug auf die Stimme der Vernunft achten, um tragischen Auswirkungen zu entgehen? Immer wieder können uns abwechslungsreiche Mahlzeiten Genuss und Freude bereiten. Es ist gar nicht nötig, diesbezüglich den Reiz ins Unermessliche zu steigern, um sich unnötig zu belasten und zu schädigen. Was nützt es, dass uns die forschende Wissenschaft so manche guten Hinweise verschafft? Sie unterrichtet uns über das Eiweißoptimum, so dass wir wissen, was zuviel oder zuwenig ist! Was nützt es aber, wenn wir dies nicht beachten? Auch das Wissen über Vitamine und Nährsalze sowie über Kalorienberechnungen trägt uns nichts ein, wenn im praktischen Leben keine Anwendung folgt! Das Tier lässt sich in seiner Nahrungswahl vom Instinkt leiten und interessiert

sich für die Aufnahme von Nahrung und Trank nur so lange, bis Hunger und Durst gestillt sind. Der Mensch kann mit seinem Verstand logisch denken und fortwährend Erkenntnis und Wissen aufnehmen, aber es nützt ihm nichts, wenn er nicht darauf achtet, indem er der Stimme der Vernunft Folge leistet. Nach meinem Gutdünken könnten 80 Prozent aller zivilisierten Menschen gesünder sein und auch länger leben, wenn sie nur die Hälfte ihres gewöhnlichen Nahrungsquantums einnehmen würden.

Schon oft habe ich das Leben von 90-jährigen nachgeprüft und gefunden, dass deren Lebensgenuss nicht im Schlemmern, sondern viel eher in massvoller Ernährung liegt. Grundlage ihres günstigen Zustandes ist ein gewisser Seelenfrieden, den sie sich nicht durch kleine Aergerlichkeiten beeinträchtigen lassen. Sie lassen sich auch nicht durch Hochmut und Gier leiten und schonen die gute Erbmasse, damit sie ihnen noch lange dienlich sein kann. Das nennt man Vernunft, die Gutes einbringt. Leider ist es aber eher üblich, eine verkehrte Lebensweise nachzuahmen, statt sich ein günstiges Vorbild zu wählen.

Schon in jungen Jahren vergehen sich viele gegen vernünftige Naturgesetze. Aber das gibt keine Gewähr, dass dies ohne Folgen verbleiben wird. In der Regel weist die Natur die unbezahlten Rechnungen vor, und manche Gebrechlichen erweisen sich als solche, die der Stimme der Vernunft kein Gehör geschenkt haben. Statt dem Genuss triumphieren Leiden und Beschwerden. Eine vernünftige Lebensweise aber mit entsprechendem Masshalten überbrückt Schwächen, mildert sie oder heilt sie womöglich mit der Zeit. Wäre es da nicht angebracht, der Stimme der Vernunft Folge zu leisten?

### 100 Jahre gegenüber der Ewigkeit

Ja, was sind 100 Jahre gegenüber der Ewigkeit? Die heutige Wissenschaft hofft immer zur Unterstützung ihrer Entwicklungslehre auf offensichtliche Fortschritte, besonders was die Verlängerung der Le-

bensdauer anbetrifft. Es ist für sie ohnedies ein Rätsel, dass der Mensch trotz seiner vorzüglichen, körperlichen Ausrüstung nicht ewig zu leben vermag. Statt den kurzen, aber logischen Schöpfungs-

bericht legendärer Verachtung preiszugeben, sollte sie einmal diesen befragen, um entsprechende Antwort zu erhalten. Wäre es angebracht gewesen, die vorzüglichen Lebensmöglichkeiten, die der menschlichen Familie in Aussicht standen, einem rebellischen Menschengeschlecht auf ewig zur Verfügung zu stellen? Statt ewigen Lebens erwarb sich die offensichtliche Aufführung den verheissen Tod. Folgerichtig übertrug sie diesen auf die ganze Nachkommenschaft. Ein lückenloses Geschlechtsregister, das vom ersten Menschen bis zur Sintflut reicht, gibt Aufschluss über die lange Lebensdauer, die den Menschen damals bis zum völligen Verbrauch innewohnender Lebenskraft beschieden war. Mit 969 Jahren starb Methusalem, der älteste Mensch, der je auf Erden gelebt hat. Dieses Umstandes wegen ist er beim Menschengeschlecht noch nicht in Vergessenheit geraten. Noch hat sich seit der Erschaffung der Erde als Wohnplatz des Menschen am bestehenden Zeitmass nichts geändert. Minuten, Stunden, Tage, Jahre sind sich gleichgeblieben, weshalb kein Irrtum vorliegen kann. Die damaligen Mondjahre, die zur Berechnung der Lebensdauer dienten, waren demnach gleich lang wie die heutigen.

#### Auffallender Wechsel

Desto auffallender ist der krasse Rückgang an Lebensjahren nach der Flut. Dies mag mit klimatischen und anderen Veränderungen in Beziehung stehen. Auch wurde der Menschheitsfamilie von da an gestattet, die Ernährungsmöglichkeit zu erweitern, indem sie zusätzlich zur Ternahrung übergehen durfte. Erneut standen auch nach der Flut beweisführende Geschlechtsregister zur Verfügung. Noch mehr wurde die menschliche Lebenszeit eingeschränkt als Mose in der Sinaiwüste den Auftrag erhielt, die Geschichte des israelitischen Volkes aufzuschreiben. Darunter fand sich auch die göttliche Meldung vor, dass sich künftig das menschliche Dasein allgemein auf 70, höchstens auf 80 Jahre belaufen werde. Die Neuzeit hofft zwar diese Lebenserwartung durch

ihre Fortschritte erhöhen zu können, was für sie als Beweis dienen würde, entwicklungsmässig emporgestiegen, nicht aber von der Vollkommenheit hinuntergeglitten zu sein. Sie leitet ja auch aus dem gleichen Grunde den Ursprung des Menschengeschlechtes von dem armseligen Dasein flüchtiger Höhlenbewohner ab, wodurch sie die religiöse Verwirrung erhöht und besonders der Jugend den geistigen Halt erschwert hat. Allerdings glauben heute viele, dass die neuzeitlichen Errungenschaften zur Lebensverlängerung, beitragen, also nicht bloss zur Erleichterung früherer Lasten, aber dabei vergisst man, die geringere Säuglingssterblichkeit infolge besserer hygienischer Vorkehrungen in Betracht zu ziehen.

#### Ausnahme statt Fortschritt

Noch bilden daher 100jährige für unsere Zeit eine entscheidende Ausnahme. Ein solch hohes Alter mag besonders günstigen Einflüssen zu verdanken sein. Nebst gesunder Lebensweise und guten Lebensverhältnissen mag zusätzlich noch eine besonders kräftige Erbmasse vorliegen. Diese Vorteile liegen dem Bericht einer 79jährigen Abonnentin unserer Zeitschrift zugrunde. Sie gab uns nämlich bekannt, dass ihre Mutter vor drei Jahren das hundertste Lebensjahr in körperlichem Wohlbefinden und geistiger Frische hatte beenden können. Sie selbst ist darüber erfreut, dass ihre Familie im gesunden Karmetal in Kalifornien leben kann, besonders da sie sich alle vegetarisch ernähren und sich nach biologischen Grundsätzen ausrichten. Auch unsere Pflanzenmittel kommen ihnen dabei zugute. Der Hausarzt stellte fest, dass bei der Mutter trotz hohem Alter Herz und Blutdruck tadellos in Ordnung seien. Der Aufwuchs auf dem Land und die vegetarische Kost mit Obst und Gemüse mochte an dem guten Zustand wesentlich beigetragen haben. Auch ein eigener Weinberg ohne giftige Spritzmittel nebst jährlich einem ganzen Fass natürlichen Sauerkrauts und reichlichem Genuss von Meerrettich mochten sich ebenfalls daran beteiligt haben.

Viele Ratschläge erteilten zudem «Der kleine Doktor» und die «Gesundheits-Nachrichten». Alles richtig ausgewertet, ergab denn auch den erfreulichen Zustand, konnte doch die Greisin mit 100 Jahren noch die längsten Gedichte deutscher Literatur auswendig aufsagen. Solch eine Errungenschaft mag in erster Linie allerdings auf einem gewissen Talent beruhen, aber auch auf gesunde Lebensführung zurückzuführen sein. Es besteht tatsächlich ein wesentlicher Vorteil, sich eiweissarmer Naturkost statt der allgemein üblichen

mästigen Ernährung zu bedienen, besonders, was Blutdruck und Herz anbetrifft. Das nun war der erfreuliche Zustand der 100jährigen Greisin. In den seither verflossenen drei Jahren haben sich zwar gewisse Schwächen eingestellt, so dass ein fortschreitendes Abnehmen der Kraft einzutreten begann. Dieser verhältnismässig rasche Wechsel beweist wohl, dass es nicht beim Menschen liegt, die Zeitwende, die den Tod ausser Kraft setzen wird, herbeizuführen. Das werden wir nur umschränktem Können zumuten dürfen.

### Fruchtbarer Erdboden

Bei eingehender Ueberlegung kommt man bestimmt zum Schluss, dass unsere irdische Wohnstätte voll von unerwarteten Wundern ist. Wohl werden die wenigsten von uns schon darüber nachgedacht haben, auf welche Weise unser Erdboden entstehen und fruchtbar werden konnte. Zuerst stand doch nur hartes Gestein aus leblosen Mineralien zur Verfügung. Auf welche Weise konnte daraus fruchtbare, schwarze Humuserde entstehen? Pflanzen mit Frucht- und Blumenreichtum sind bestimmt ein Wunder, das wir nicht genug beachten und wertschätzen können. Wieviel Weisheit und Können war nötig, bis sich unser Garten und unsere Wohnung mit Pflanzenschmuck zieren konnte!

Es war vor vielen Jahrtausenden. Die unansehnliche Kugelmasse unserer Erde kreiste tot und leer im Universum, als der Schöpfer daran ging, sie zur würdigen Wohnstätte lebender Geschöpfe aufs sorgfältigste zuzubereiten und auszustatten. Bevor niedrige Pflanzenformen wie Moose und Flechten ihr Werk beginnen konnten, musste Licht auf die Fläche der Erde dringen. In Tausenden von Jahren bildeten sie aus hartem Gestein eine weiche, dunkle Masse, die heute als Humuserde bekannt ist. Aus diesem Gestein lösten sich Mineralien, während aus der Luft Stickstoff zur Verfügung stand. Beides schaffte nach und nach die Voraussetzungen für Pflanzen höherer Art. Schliesslich gesellten sich den pflanzlichen Mikroorganis-

men auch noch tierische Kleinlebewesen bei. Zusammen bildeten sie die unzähligen Helfer, die während vieler Jahrtausende am Abbau der Stein- und Mineralstofflager ihren eifrigen Einsatz zur Verfügung stellten. Auf diese Weise entstand immer mehr lockerer Boden als lebendige, stets tätig wirksame Schicht, die immer reichlicher zunahm. In dieser wunderbaren Humuserde konnten sich die Pflanzen mehrern und grösser werden. Der Schöpfungsbericht weist darauf hin, dass daher die Erde Gras, Kräuter und samentragende Fruchtbäume hervorbringen sollte. Erstmals boten sie den Tieren und später den Menschen Nahrung, also Lebensmöglichkeiten dar.

### Nutzen oder Schaden?

Heute sind wir uns klar, auf welch wunderbare Weise innert vielen Jahrtausenden unzählige Kleinlebewesen pflanzlicher und tierischer Natur den fruchtbaren Humusboden gebildet haben. Aber wir werden auch inne, welch grosse Gefahr diesem droht. Moderne Methoden der Chemie sind aufgestanden, um unbarmherzig zu schädigen, was innert Jahrtausenden mit unermüdlichem Fleiss durch kleine Helfershelfer erarbeitet worden ist. Schädigende Einflüsse sollen plötzlich zerstören, was bis anhin nützlich war. Statt durch günstige Düngung und Bearbeitung das Bakterienleben im Boden zu mehren, ist durch Verblendung der Materialismus