Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 35 (1978)
Heft: 7

Artikel: Die Furcht vor dem Altern
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-970353

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: 15.12.2025

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

rung erwirken zu können. Sehr nützlich erwiesen sich besonders für Kranke in abgelegenen Gegenden jeweils unsere literarischen Arbeiten, weil die erteilten Ratschläge immer wieder nachgelesen werden können, so dass deren Befolgung um vieles erleichtert wird. Eine grosse Unterstützung ist es für den Kranken auch, wenn er erfährt, dass sein eigener Körper über Kräfte verfügt, die ihn erneut aufleben lassen, sofern er sie berücksichtigt. Diese Aussicht belebt auch unwillkürlich sein Drüsensystem und hebt den seelischen Zustand um vieles. Der gesamte Organismus beginnt dadurch besser zu arbeiten, und gerade dies beschafft die notwendigen Voraussetzungen zur Besserung, auch wenn die Lage kritisch sein sollte. Zuversicht hebt den seelischen Zustand, während Hoffnungslosigkeit niederdrückend wirkt und die Krankheit daher fördert. Ein ermunternder Zuspruch ist demnach oft noch die grössere Hilfe als die beste Medizin, wennschon auch diese ihren guten Anteil am Heilen bewirken wird, sofern man die richtigen Naturmittel wählte. Geheilte wundern sich oft darüber, dass auch für sie noch eine erfolgreiche Hilfe gefunden werden konnte. Die heutige Zeit verlangt immer mehr, dass der Kranke lernt, seine Schmerzen durch Zuversicht zu überbrücken, statt zu Mitteln mit gefährlichen Nebenwirkungen zu greifen. Oft schon konnten wir beobachten, wie Kranke durch günstige Ablenkung ihre Schmerzen vergessen können. Lässt man sie ein freudiges oder gar drolliges Ereignis aus ihrem Leben erzählen, dann trägt eine solche Erinnerung dazu bei, Angenehmes wieder aufleben zu lassen, und die Schmerzen scheinen verschwunden zu sein! Noch immer erscheint nach trüben Tagen die Sonne wieder und lässt das blühende Leben aus des Schöpfers Hand farbenfroh und duftig erstrahlen. Das alles dient zur Ablenkung und hilft die Schmerzen überwinden. Es ist dies bestimmt eine erfolgreiche Hilfeleistung in Zeiten der Not.

Die Furcht vor dem Altern

Der bekannte TV-Star Peter Wyngard, der etwa 45–50 Jahre alt sein mag, bekam plötzlich Angst vor dem Altern mit seinem allfälligen Nachlassen geistiger und körperlicher Leistungsfähigkeit. Das ist gar nicht sonderlich erstaunlich, denn wer einmal die schönen Vierzigerjahre überschritten hat, beginnt sich dem Alter des Klimakteriums zu nähern, was bekanntlich mit gewissen Aenderungen in unserem Lebenslauf in Verbindung steht. Zwar äussert sich darüber nicht jeder, den eine solche Angst rein gefühlsmässig zu plagen beginnt, aber es braucht schon eine gewisse lebensbejahende Einstellung, um durch bange Mutmassungen nicht entmutigt zu werden. Jedenfalls erging es dem zuvor erwähnten Peter Wyngard so, denn eine deutsche Illustrierte berichtete von ihm, dass er sich in Wien einer genauen Untersuchung unterzogen habe. Erst als alle Ergebnisse vom Computer verarbeitet worden waren, wich seine Besorgnis, wurde er doch noch immer als ganz gesunder Mann bezeichnet, der mit einer Lebenserwartung von gut 90 Jahren rechnen könne Solch ein günstiger Bericht holte auch sein fröhliches Lachen wieder hervor. Diese erneute Wandlung in seiner Einstellung bestätigt uns, wie ungern doch lebensfrohe, tatkräftige Menschen vom Schauplatz befriedigender Tätigkeit Abschied nehmen.

Frühzeitiges Besinnen

Immerhin wäre es für jeden von uns gut, frühzeitig darüber nachzudenken, zu welchen Möglichkeiten man greifen sollte, um die Beschwerden des Alterns weitgehend auszugleichen. Wenn man trotz zunehmendem Alter innerlich jung und geistig rüstig bleiben möchte, wenn man danach trachtet, sich die körperliche Leistungsfähigkeit möglichst lange zu erhalten, dann erreicht man dies nicht von un-

gefähr. Man muss sich gesundheitlich gut kennen und auch über seine geistigen und seelischen Bedürfnisse Bescheid wissen, um sich richtig einstellen zu können. Ohne reifliches Ueberlegen und entsprechendes Handeln wird man nicht ans gewünschte Ziel gelangen. Wer mit 50 Jahren noch nicht einsehen lernte, dass seine Lebensweise einer Anpassung an die gegebenen Verhältnisse bedarf, sollte dies unbedingt nachholen. Er wird dabei finden, dass er manche Fehler, die ihm ganz gewohnheitsmässig unterlaufen sind, jetzt entschieden ausmerzen sollte, um sich gesundheitlich damit nicht allzusehr zu belasten oder gar empfindlich zu schaden.

Ernährungsfragen

Von grosser Wichtigkeit ist dabei die Ernährungsfrage, weil wir uns durch die richtige Einstellung viel erleichtern können. Die Eiweissnahrung sollte nun pro Tag auf ungefähr 40 g vermindert werden. Dies bedeutet, von jetzt an etwa die Hälfte von dem einzunehmen, was sich der Durchschnittseuropäer an Eiweissnahrung täglich gestattet. Ferner schalten wir auch die raffinierten, also entwerteten Nahrungsmittel aus. Wir müssen dieserhalb auf Weissmehl, Weissmehlprodukte und weissen Zucker verzichten lernen. Statt dessen gehen wir zu den Vollkornerzeugnissen über. Fleisch, Eier und Käse ersetzen wir auf vorzügliche Weise mit Naturreisnahrung, was die Adern vorteilhaft elastisch erhält. Wir gewöhnen uns auch an, Bier- und Weingenuss zu meiden, denn mit Fruchtsäften und milchsauren Getränken dienen wir uns viel besser. Verdünntes Molkosan hilft uns jeweils, den grössten Durst zu stillen. Auch beeinflusst dieses Getränk zudem noch unsere Verdauung äusserst günstig, so dass wir während des Mittagsmahls vorteilhaft ein Glas davon geniessen sollten.

Vermehrte Bewegung

Jetzt ist es an der Zeit, sich mehr Bewegung zu verschaffen. Wir werden also das Autofahren wesentlich einschränken und mehr zu Fuss gehen. Ein tüchtiger Lauf in der abendlichen Natur verhilft uns zu einem ruhigen Schlaf. Eine ausgiebige Wanderung am Wochenende stärkt uns für erneute Arbeitsforderungen. Wer früh zu Bett geht, wird die Nacht nicht zum Tag werden lassen und sich dadurch angewöhnen, den günstigen Vormitternachtsschlaf zu verlängern. Dadurch wird man in der Morgenfrühe ausgeruht noch einen Spaziergang vor dem Frühstück unternehmen können. Die Freude am Vogelgezwitscher, am Wachstum der Natur, wird uns für den Alltag beleben und der Sauerstoff aus frischer Luft stärkt uns zur Bewältigung neuer Anstrengungen.

Verzichten verschafft Vorteile

Wer sich einer gesundheitlichen Lebensweise unterzieht, kann eher auf das Rauchen verzichten lernen, wenn er es sich nicht bereits abgewöhnt hat. Es ist höchste Zeit, es wenigstens jetzt aufzugeben. Wer immer etwas getrocknete Trauben oder Rosinen in der Tasche mitnimmt, bedient sich ihrer an Stelle der Zigarette vorteilhaft. Der natürliche Traubenzucker stärkt gleichzeitig das Herz, weil er sogleich vom Blut aufgenommen wird. Das ist sehr vorteilhaft, weil man sich das Rauchen dadurch möglichst günstig abgewöhnen kann.

Was dem Prozess des Alterns ebenfalls noch risikolos entgegenwirkt, sind Heilpflanzen wie Mistel, Immergrün, Petasites, Bärlauch, Knoblauch und Meerrettich. Sehr nützlich sind die Ratschläge, die «Der kleine Doktor», aber auch das Leberbuch: «Die Leber als Regulator der Gesundheit» erteilen. Eine gemässigte Umstellung ist sehr empfehlenswert, weil dies dem Druck, den die Furcht vor dem Altern heraufbeschwören kann, entgegenwirkt. Es lohnt sich bestimmt, wenn man sich auf der Höhe seiner Lebenskraft richtig einstellt, um noch lange leidlos leben zu lernen. Das wünscht man sich doch eigentlich, und eine vernünftige Lebensweise kann uns dabei behilflich sein. Wir sollten uns aber auch keine unnötigen Lebenssorgen aufladen, denn wir haben mit dem Al-

tern ja auch den Vorteil, reifer zu sein und über mehr Erfahrung zu verfügen. Das Bewahren unseres inneren Gleichgewichtes trägt viel dazu bei, dass wir uns vor dem Altern nicht zu fürchten brauchen. Wenn wir dem Lebensabend seine Vorteile abzugewinnen verstehen, wird er uns viel Schönes bieten können.

Starke Gifte der Natur

Es ist eine erwiesene Tatsache, dass Gifte, die Pflanzen und gewisse Tiere zu erzeugen vermögen, oft stärker wirken als jene, die der Chemotherapie entstammen. Diesen Umstand suchen uns nun unsere Gegner zur Last zu legen. Sie vergessen dabei aber verschiedene andere Umstände, die durch die Wesensart gewisser Naturgesetze bestimmt werden.

Bekannt sind uns die Schlangengifte wie auch jene gewisser Spinnen, Skorpionen und anderer Tiere, wurden sie ihnen doch als Kampfmittel gegeben oder zur Betäubung ihrer Beute, die ihnen zu Nahrungszwecken dienen muss. Im Amazonasgebiet von Mato Grosso lernte ich Ameisen kennen, deren Gift noch stärker ist, als das der Schlangen, braucht es nach Aussage der Indianer doch nur 5 Ameisen, um einen Menschen zu töten. Der ernsthafte Forscher Dr. Hahnemann war es nun, der dem homöopathischen Prinzip zum Erfolg verhalf, wodurch es möglich wurde, solche Gifte als nutzbringende Heilmittel zu verwenden. Weshalb nun lässt sich dies bewerkstelligen, und wie muss man dabei vorgehen? Krankheitserscheinungen, die bei einer Vergiftung als Symptom beobachtet werden können, weisen den Weg. Dies kann veranschaulicht werden durch ein Schlangengift, das das Blut koagulieren lässt, wodurch es wie eine Essigmutter stockt und dick wird. Der Patient stirbt infolge solch gestockten Blutes, weil dadurch der Kreislauf gestoppt wird. Verdünnt nun ein Homöopath ein solches Gift so stark, dass es dadurch seine giftige Wirkung einbüsst, dann hat er ein zuverlässiges Heilmittel gewonnen, um die verursachten Symptome der Vergiftung damit beheben zu können. Dies wird jedoch nur gelingen, wenn die Verdünnung millionen- oder zehnmillionenfach geschieht.

Daran aber stossen sich nun gerade unsere Gegner, die durch ihr allopathisches Denken nicht fassen können, dass kleine Reize anregen, während grosse dagegen zerstören. Auch wenn die Ursache, die zur Krankheit führte, völlig anders ist, setzt die Heilwirkung gleichwohl ein.

Ein weiterer günstiger Umstand, mit dem unsere Gegner nicht rechnen, besteht auch darin, dass Gifte, die durch die Natur erzeugt wurden, also pflanzliche oder tierische Gifte, auch wenn sie so stark eingesetzt werden, dass sie noch immer leicht vergiftend wirken, vom Körper durch die Leber neutralisiert und durch die Haut oder die Niere ausgeschieden werden können. Dieser Vorzug haftet indes den chemischen Giften in der Regel nicht an. Sie sind unserem Körper erfahrungsgemäss fremd. Man beobachtete bis anhin nur, dass sie schlecht oder gar nicht ausgeschieden werden. Der Körper kann sie wohl scheinbar unschädlich machen, jedoch auf eine Art, die ihm auf die Dauer nicht dienlich ist, lagern sie sich doch in den Zellen und im Körperfett ab. Dies kann sich besonders im Alter ungünstig auswirken, und zwar in Form chronischer Leiden oder auch durch Anteilnahme am Entstehen von Krebskrankheiten.

Mögen bestimmte Gifte, die der Natur entspringen, indem sie sich durch Pflanzen oder Tiere auswirken, oft auch bedeutend stärker sein als Gifte der Chemotherapie, besitzen sie gleichwohl den Vorteil, sich erträglicher zu äussern, weil ihnen keine Neben- und Nachwirkungen anhaften, wie dies bei chemischen Mitteln meist der Fall ist. Diese nachteilige Feststellung gibt heute manchen verantwortungsbewussten Aerzten zu denken.