

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 37 (1980)  
**Heft:** 8

**Artikel:** Wie kann man trotz dem Altern jung bleiben?  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-552854>

### **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>**

stellung eines Kranken ankommt, ob er durchhält oder erliegt. Es handelte sich dabei erstens um einen holländischen Steuermann zur See und einen strebsamen jungen Mann, der viele Ideale zu verwirklichen hoffte. Der ungeduldige Seemann beurteilte seine Krankheit allzuschlimm, obwohl sie es nicht in dem Masse war, wie er meinte, denn der Arzt konnte ihm versichern, dass er nach einem halben Jahr als geheilt entlassen werden könne. Aber ihm fehlte die innere Ruhe, seiner Lungentuberkulose die notwendige Zeit zum Heilen einzuräumen, und statt dass er nach sechs Monaten hätte entlassen werden können, starb er zu jener Zeit.

Der andere Patient jedoch, der voll lebensfreudiger Pläne war, liess sich trotz seiner beidseitigen Tuberkulose infolge eines Lungenrisses keineswegs entmutigen, obwohl sein Zustand den Aerzten Sorge bereitete. Er hielt einfach an seiner inneren Ueberzeugung fest und verlor deshalb seine Fassung nicht, sondern, war mit weiser Ueberlegung und eiserner Energie bestrebt, alle Forderungen zu beachten, von denen er am ehesten Heilung erwarten konnte. Seine Einstellung lohnte sich, denn statt sterben zu müssen wie der Seemann, wurde er nach einem halben Jahr als geheilt entlassen. So hatte der Steuermann, der zwar gewohnt war, ein grosses Schiff richtig zu lenken, sein eigenes Lebensschiff nicht an den Klippen vorbeizusteuern vermocht, denn es fehlte ihm an Einsicht und der notwendigen Geduld.

### **Unermüdlicher Lebenswille**

Es ist der bejahende Wille, der danach strebt, wieder gesund werden zu können, der die noch vorhandenen Kräfte im Körper anregt, sowie auch die Drüsen und vor allem die Lymphdrüsen. Das erhöht die Tragfähigkeit und Geduld, und oft ist es weder die Medizin noch sonst eine Therapie, sondern die eigene Regenerationskraft, die zur Heilung verhilft. Es hängt zwar auch noch davon ab, ob ein Krankheitsfall von aussen her verursacht wurde oder ob ein Versagen des Körpers vorliegt, weil man dessen Forderungen jahrzehntelang nicht entsprochen hat. Wir wissen von Artisten, die durch einen Unglücksfall geschädigt und in ihrem beruflichen Können beeinträchtigt wurden, dass sie durch unermüdlichen Lebenswillen zu unablässigem Training angespornt werden konnten und dadurch die Gesundheit wieder erlangten.

Wir kennen auch eine Patientin, bei der die Einwirkung zu starker Radioaktivität, durch Fangopackungen und entsprechende Bäder erhebliche Schwierigkeiten auslöste, so dass dadurch das ganze Drüsensystem aus dem Geleise kam. Die dieserhalb entstandene Schädigung äusserte sich gleich wie bei Gelähmten, die der notwendigen Bewegungsfähigkeit beraubt sind. Eine bejahende Einstellung war nötig, um wieder hochzukommen. Die Auswertung eines unfreiwilligen Entspannungsjahres kann dazu beitragen, eine allgemeine Erschöpfung wieder aufzuholen, aber nur, wenn ein entsprechender Lebenswille überwiegt.

### **Wie kann man trotz dem Altern jung bleiben ?**

Das ist eine wichtige Frage für alle, die im Alter nicht griesgrämig oder gar apathisch werden möchten. Werden wir dieses Ziel wohl am ehesten durch gründlichen Leistungssport erreichen können oder auf welche Weise kann man das Altern am besten durch Frohsinn überlisten? Klopfen wir doch einmal bei der Erfahrung an, um zu hören, was sie uns zu raten hat. Sie weiss, dass wer im Alter

noch leistungsfähig und gesund sein möchte, schon frühzeitig lernen muss, in allem masszuhalten. Vorteilhaft ist es daher, schon in frühester Jugendzeit damit zu beginnen. Wir sollten bestimmt im Essen und Trinken immer mässig sein, aber ebenso mässig auch im Sport, bei der Arbeit und vor allem, wenn es sich um Vergnügungen handelt. Nichts sollten wir übertreiben, also auch nicht den Sport.

Tagsüber mögen wir hart arbeiten, sollten uns aber vor völliger Erschöpfung hüten. Noch weniger werden uns Festzeiten mit allerlei Vergnügungen trotz allfälliger Entspannung gesundheitlich dienen, wenn wir dadurch die Zeit des Schlafes kürzen. Also heisst es in jeder Hinsicht aufgepasst, dass wir nichts ins Masslose übertreiben, indem wir uns übermässige Anstrengungen zumuten. Wir sollten unsere Kraftreserven nie völlig ausschöpfen, sondern sie schonend zu unserer Verfügung halten können. Wer auf diese Ratschläge nicht achtet, weil er sich täuschen lässt, muss sich nicht wundern, wenn ihm die Gesetzmässigkeit natürlichen Geschehens eine unliebsame Rechnung vorlegen muss. Dass dies schon bei jungen Spitzensportlern geschehen kann, habe ich oftmals erlebt, wenn sich solche in ihrer gesundheitlichen Not an mich wandten. Es handelte sich dabei nicht nur um Herzerweiterungen, wie sich diese durch Ueberfordern oft genug einstellen, sondern auch um das Versagen anderer Organe, weil dabei völliges Erschöpftsein der Lebensbatterien im allgemeinen in Frage kommen mag.

Selbst berühmte Olympiadesieger erreichen trotz erfolgreichem Leistungssport nicht unbedingt ein beschwerdefreies Alter. Doch eigentlich ist dies begreiflich, wenn man an die geforderten Regeln der Gesundheit denkt. Wie oft verlangt der Sport massloses Trainieren. Wie oft wird die Anstrengung bis zur Erschöpfung herausgefordert, weil man nicht nachgeben will, da die Ehre höher eingeschätzt wird als das zukünftige Wohlergehen! Aber auch die Festgelage können masslos übertrieben werden, und das schadet in der Regel noch mehr als die Anstrengung harter Arbeit. Kürzlich hörte man am Radio

und durch die Welpresse, wie es dem berühmten Tarzandarsteller und Spitzensportler Weissmüller heute im Alter von 76 Jahren ergeht. Nebst fünf Goldmedaillen gewann er noch viele andere Preise, aber was nützt ihm all dies, da er heute förmlich zum Wrack geworden ist! Was nützen ihm überhaupt seine alten Tage, da er am Leben weder geistig noch sonstwie tätigen Anteil mehr zu nehmen vermag! Der Radiosprecher gab bekannt, dass der betagte Kranke nur noch infolge seines starken Herzens am Leben sei. Doch was nützen solche Tage, wenn sie ohne jegliche Anteilnahme in dumpfem Dahindämmern verstreichen müssen?

Durch Sport und Training kann man zum Muskelathleten werden, aber die übrige Lebensweise entscheidet mit, ob unser Gefässsystem bis ins hohe Alter hinauf elastisch bleiben kann. Dabei ist es keineswegs belanglos, wie wir uns ernähren, und ob wir unserer Gesundheit die notwendige Aufmerksamkeit zollen. Je nachdem ist die Belastung zu gross, und wir haben mit unliebsamen Herzinfarkten und Hirnschlägen zu rechnen, auch wenn wir zuvor Muskelathleten waren und selbst wenn das Herz noch stark ist. Plötzlich tauchen jene Gefahren auf, die dem Leben die schönen Seiten wegnehmen, ja, die ihm sogar allzufrüh ein plötzliches Ende bereiten können. Sportler sollten sich merken, dass Muskeltraining nur einen Teil zu ihrer beruflichen Ertüchtigung beiträgt, denn auch die Ernährung und die übrige Lebensweise sind dabei wesentlich mitbeteiligt, ja, sie sind sogar ausschlaggebend, ob wir die Voraussetzungen erfüllen, dass wir, obwohl wir alt werden, dennoch gesund und frohmütig bleiben können!

### Wer braucht mehr Nahrung, Betagte oder Jugendliche?

In Amerika scheint man besonders der Ansicht zu huldigen, dass Betagte viel mehr Eiweissnahrung gebrauchen würden als junge Menschen. Immer wieder gelangen solcherlei Berichte zu uns, obwohl

diese nicht nur falsch, sondern auch unlogisch sind! – Man muss sich nur einmal überlegen, dass es richtig ist, Eiweissstoffe als Bausteine nicht aber als Betriebsstoffe zu bezeichnen. Man kann bestimmt