

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

**Artikel:** Wer braucht mehr Nahrung, Betagte oder Jugendliche?  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-552903>

#### 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:** 16.02.2026

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

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 Ueberforcieren oft genug einstellen, sondern auch um das Versagen anderer Organe, weil dabei völliges Erschöpftein 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 herausfordert, 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 Weltpresse, 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 verstrecken 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 frohmüsig 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

nicht abstreiten, dass das Kind verhältnismässig viel mehr Eiweiss benötigt als ältere Leute, da es doch wachsen muss, was den Aufbau neuer Zellen erfordert. Gestatten sich nun aber anderseits Betagte zuviel Eiweissnahrung, dann fördern sie durch Uebersäuerung die Arteriosklerose, was die Gefahr des Gefässtodes mit sich bringen kann, anderseits aber auch die Bildung von Krebszellen ermöglicht.

Das zunehmende Alter entlastet viele Betagte meist von körperlich schweren Arbeiten, weshalb sie weniger Kalorien benötigen als Menschen, die sich im mittleren Alter befinden. Es gibt allerdings gewisse Stoffe, die ältere Leute gerade soviel benötigen, wie die jüngere Generation. Bekanntlich handelt es sich hierbei um Vitalstoffe, demnach also um Nährsalze und Vitamine. Aus dieser Forderung

geht deutlich hervor, dass Betagte stets für vitalstoffreiche Nahrung besorgt sein sollten, anderseits aber weniger Eiweiss, Fett und Kohlenhydrate benötigen. Gemüse, Salate und Früchte sind daher für jene, die bereits als betagt angesprochen werden können, der übrigen Nahrung vorzuziehen. Wer diesen Rat berücksichtigt, wird nicht nur länger, sondern auch beschwerdefreier leben können.

Es ist sehr ungeschickt, wenn man verkehrte Ansichten der Oeffentlichkeit als massgebend unterbreitet, denn in der Regel sind die wenigsten mit der Sachlage genügend vertraut, als dass sie sich nicht beirren liessen. Nur allzurasch gelangt man heute auf einen Weg, der mehr schadet, statt zu nützen. Es heisst diesbezüglich daher aufgepasst, um sich logisches Denken nicht rauben zu lassen.

## Die Milch als Nahrung und Heilmittel

Aus irgendeinem Grund schenkt man heute von verschiedenen Seiten her der Milch besondere Aufmerksamkeit. Untersuchen wir daher einmal, welche Gründe und Ansichten zu einer solch ungewöhnlichen Beachtung führen mögen. Sicher ist nicht abzustreiten, dass die Milch als notwendiges Naturerzeugnis geschaffen worden ist, um sowohl dem Säugling als auch dem Kleintier zum gesunden Wachstum zu verhelfen. Es gibt denn auch nichts Besseres und nichts Vollkommeneres für den sich entfaltenden Organismus als die Milch. Die Mutter verabreicht dem Säugling durch die Milch nicht nur Nähr- und Vitalstoffe, sondern noch ein gewisses, geheimnisvolles Etwas, das auch seine seelische und geistige Entwicklung unterstützt, ihn mit der Mutter eng verbindet und ihm sogar hilft, seine Fähigkeiten und Talente besser entfalten zu können. Schon früher hiess es im Volksmund, ein Kind habe seine verschiedenen Vorzüge mit der Muttermilch eingesogen. Wenn man Kindern eine Amme aus fremder Rasse zuhielt, entstand dadurch für das Kind eine gewisse engere Beziehung zu

dieser Rasse. Dies konnte sich oft durch einflussreiche Menschen völkerverbindend auswirken. Die Muttermilch ist daher auch in der Hinsicht für Mensch und Tier wichtig, weil durch sieverständnisvollere Beziehungen zu andersartigen Geschöpfen ermöglicht werden kann. So verhält es sich auch beim Tier, wenn es nicht durch seine arteigene Milch herangewachsen ist, denn dadurch kann sich die Bindung zur eigenen Sippe lockern oder gar verlieren, so dass es später einem solchen Tier Mühe bereitet, sich wiedereinordnen zu können.

## Die Heilwirkung der Milch

Jede Milch besitzt neben den erwähnten Vorzügen auch eine gewisse Heilwirkung, die durch ihre Zusammensetzung bedingt ist. In Ostfriesland und anderen Gegenen, in denen man die typischen Milchschafe hält, dient deren Milch offensichtlich bei lymphatischen und skrofulösen Kindern als Heilnahrung. Auch die Milch der Kamele soll für die Kinder günstig sein, weil festzustellen ist, dass diese durch deren Genuss wider-