

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 38 (1981)  
**Heft:** 5

**Artikel:** Alt werden und jung bleiben  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-970096>

### **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:** 12.02.2026

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



## Alt werden und jung bleiben

Um diesem Geheimnis besser auf die Spur kommen zu können, besuchte ich auf meinen Reisen mit Vorliebe betagte Leute, um aus ihren Erfahrungen vielleicht des Rätsels Lösung zu finden. Wieso war es vereinzelt unter ihnen möglich, trotz hohem Alter körperliche und geistige Frische zu bewahren? Sicher verfügten sie über eine gute Erbmasse, die sie sorgsam zu pflegen und zu erhalten wussten, denn es gibt viele, die glauben, ein solch vorzügliches Geschenk der Natur sei nie zu schmälern, auch wenn man noch so unvernünftig damit umgehe. Dem ist jedoch nicht so, weshalb ich wissen wollte, wie man sich einzustellen hat, um ein frohmütiges und sogar noch leistungsfähiges Alter erreichen zu können.

### Sprechende Beispiele

Prof. Hendschen, den ich in seinem hohen Alter oft auf seinen Kulturen antraf, wo er wie ein Gärtner in seiner grünen Schürze arbeitete, erklärte mir unumwunden, dass er gerade dieser Beschäftigung in frischer, sauerstoffreicher Luft mit entsprechender Bewegung sein Wohlbefinden zu verdanken habe. Neben seiner angestregten Wirksamkeit als Chirurg konnte ihn die abwechslungsreiche Freude in der Natur frisch und gesund erhalten.

Ein anderer alter Mann war bekannt unter dem Namen Black Eagle. Wer nun war dieser Greis von über 90 Jahren? Als Indianerhäuptling hatte er in den Jahren grosser, politischer Änderungen für sein Volk viel Schweres überwinden müssen, weshalb er auch den Rat geben konnte, sich nicht am Ärger aufzureiben, um jung bleiben zu können trotz des fortgeschrittenen Alters. Er kannte auch den Wert guter, aber massvoller Nahrung, und seine Einstellung war vorteilhaft infolge der schwerwiegenden Verluste, die er mit seinen Stammesgenossen durchkosten musste. Aller Beraubung natürlicher Verhältnisse zum Trotz liess er sich auch die gewohnte, gesunde Bewegungsmöglichkeit in der Natur nicht neh-

men und sah in alledem das Geheimnis seiner Rüstigkeit in hohem Alter.

Wer kennt den alten Rockefeller vom Hörensagen nicht? Er war zu seiner Zeit einer der reichsten Männer der Welt. Aber das hinderte ihn keineswegs, sich in Ernährungsfragen sehr vernünftig einzustellen. Er berechnete nämlich genau, welche Nahrungsmenge für ihn nötig war, um gesund bleiben zu können, und dabei blieb er auch, mit dem Erfolg rüstiger Leistungsfähigkeit, obwohl er ein erfreulich hohes Alter erreichen konnte.

Ein betagter chinesischer Bauer, der zufrieden auf sein langes Leben zurückblicken konnte, erklärte mir, dass er dieses freudige Ziel seinem selbst gezogenen Reis, seinem Knoblauch und Meerrettich und nicht zuletzt auch seiner Arbeitslust und der Freude an seiner zahlreichen Familie zu verdanken habe. Dies war es, was ihn frisch und gesund erhielt, trotz den vielen Lebensjahren, die er damit verbracht hatte, stets freudig seine Pflichten zu erfüllen.

In Indonesien war ich kurze Zeit bei einem einheimischen Freund zu Gast. Er lebte in Sukabumi und hatte mir manches zu berichten über die wechselhaften Verordnungen, die vom Staat erlassen und willig befolgt werden mussten. Lieber bürste er dadurch seine eigene Reismühle ein und behalf sich auf andere Weise, um die Existenzfrage kompromisslos lösen zu können, wollte er doch seinen inneren Frieden und sein gutes Vertrauensverhältnis zu seinem Schöpfer nicht durch ungeschickte Auflehnung aufgeben. Dies verschaffte ihm nebst dem Rückblick auf sein arbeitsreiches Leben jene Genugtuung, die auch bei hohem Alter noch geistige Frische gewährleistet.

Der älteste Mann, den ich je persönlich kennengelernt habe, war ein Indianer vom Stamme der Zumi. Als er 118 Jahre alt war, hatte sein Sohn bereits 80 Jahre hinter sich, und da dieser gut englisch sprach, erzählte er mir, wie einfach und natürlich das Leben



seiner Familie verlaufen sei. Zeitweise war ihre Ernährung recht spärlich gewesen, bestand sie doch umständehalber nur aus Mais, Bohnen und einer Kürbisart, bekannt als Squash, nebst Wildfrüchten, Wildgemüsen und Fischen aus den Flüssen. Nachdem die weissen Eroberer des Landes die grossen Büffelherden, die den Indianern zuvor zur Verfügung gestanden hatten, ohne vernünftige Rücksichtnahme walten zu lassen, einfach niederschlachteten, stand den früheren Bewohnern nur noch wenig Fleisch zur Verfügung. Dieses wurde wie gewohnt am Spiess gebraten, wodurch es mit wenig Fett zubereitet werden konnte, was zur Gesunderhaltung der Leber wesentlich beizutragen vermochte. Pflanzennahrung, die dem Altern der Zellen und der Gefässe entgegenwirken kann, finden wir in unseren Tagen im Naturreis, im Knoblauch sowie im Meerrettich. Auch der Genuss von Bärlauch kann den gleichen Vorteil bieten, und selbst das bescheidene Immergrün, bekannt als Vinca minor, vermag zur geistigen Frische beizutragen.

### **Vernünftige Schlussfolgerung**

Will man trotz dem Altwerden jung bleiben, indem man sich körperlich und geistig gesund erhält, dann muss man hierzu über eine gewisse Lebenskunst verfügen, um Ausgeglichenheit zu erlangen, damit man in allen Genüssen des Lebens eine massvolle Bescheidenheit beachten kann. Sogar kränkliche Menschen können durch eine solche Einstellung sich körperlich so weit stärken, dass sie durch ihre Vorsichtsmassnahme ein befriedigendes Alter zu erreichen vermögen, was Gesunden und Starke nicht immer zuteil wird, wenn sie schlemmern und ausgelassener Vergnügungssucht Raum gewähren. Tatsächlich begegnete ich nie Schlemmern, die durch unmässiges Essen, Trinken und Vergnügungsgewohnheiten in Zufriedenheit ein hohes Alter erreicht hätten. Gesteigerte Reize zerstören auch in der Hinsicht, weil sie nie genug bekommen können. Wer aber stets vernünftige Genügsamkeit beachtet, entspricht unwillkürlich gesunden Bedingungen und hat sich den besseren Lebensgenuss erwählt.

### **Rasten heisst rosten**

Zwar habe ich schon 1902 meinen Lebenslauf begonnen und bin bereits als kleiner Knirps auf den Skiern gestanden, die für Kleinkinder damals noch aus «Fassdauben» hergestellt wurden. So hatte ich manche Jahre Gelegenheit, mich in diesem Sport zu üben, und habe auch diesen Winter auf den Schneeabhängen des Engadin nicht gefehlt. Trotz meinem Alter sind mir die Diavolezza-, die Corvatsch- und die Cervigliaabfahrten noch immer vertraut, denn ich habe mich jedes Jahr an diesem Gesundheitssport erfreut und bin dadurch auch noch gesund und leistungsfähig geblieben.

Es war für mich ein erfreuliches Erlebnis, als ich im vergangenen Februar auf der Diavolezza mit einem noch rüstigen Skifahrer meines Alters zusammentraf. Er war bloss zwei Jahre jünger als ich, also im Jahre 1904 geboren. Nie zuvor hatten wir

uns gesehen, begrüsst uns aber im guten Einvernehmen wie alte, bekannte Veteranen aus Freude, dass wir unsere Skifahrten noch immer erfolgreich geniessen konnten. Auch beim Langlauf waren solche Begegnungen möglich, da ich auch dort etliche ältere Herren, die in meinem Alter sein mochten, antraf. Sie fanden es auch als angebracht, nicht müssig zu rasten, da ein vernünftiges, gesundes Training tatsächlich verjüngen hilft. Im Winter ist es der Skisport, der beweglich erhält, im Sommer das Wandern, das Kräutersammeln oder eine immer noch erspriessliche Gartenarbeit. Tatsächlich erholt man sich durch Bewegung in frischer Luft infolge guter Atmung, genügender Sauerstoffaufnahme und gesunder Anregung des Kreislaufes vorzüglich, man muss nur nicht übertreiben, sondern dem Alter entsprechend stets massvoll sein, dann beschafft man sich da-