

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 38 (1981)
Heft: 12

Artikel: Alt werden und jung bleiben
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-970173>

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: 22.02.2026

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

beeinflusst werden sollte. Auch wenn der Arzt noch nichts Krankhaftes, demnach auch noch keine Vergrößerung feststellen konnte, sollte man jeden Morgen und jeden Abend entweder zehn Tropfen Sabal D₁ oder Prostan einnehmen. Es wäre nicht günstig, abzuwarten bis der Strahl beim Wasserlösen schwächer und schwächer wird, so dass man nur noch mit einem Kräuterdampf Abhilfe schaffen kann. Wenn man sich nicht vorsieht, kann sich die Prostata dermassen erweitern, dass sie den Harnleiter fast abstoppt und den Harn behindert, durchzugehen. Das kann nach 5, 6, 8 oder 10 Jahren die Folge sein, weil man gegen ein solches Leiden nicht vorbeugend vorgegangen ist. Manchen konnte ich im Laufe der Zeit vor einem Prostataleiden warnen, indem ich ihm eine vorbeugende Pflege empfahl, damit beginnend, spätestens im Alter von 50 Jahren. Jene, die darauf achteten, hatten mit 70 Jahren noch keine Beschwerden, aber es gab auch andere, die es darauf ankommen liessen,

bis es zu hapern begann, weil sie glaubten, ein guter Arzt genüge auch dann noch, um sich entsprechend umzustellen. Aber das ist nun verkehrt, denn dann ist die Operation in der Regel die Lösung, und sie ist keineswegs ein Kinderspiel. Nie weiss man, ob sich in der vergrösserten Prostata drüse nicht Krebszellen bilden, was zu einem Prostatakrebs führen wird. Jeder ist zu bedauern, der mit all den damit verbundenen beschwerdevollen Schwierigkeiten zu rechnen hat, denn ein solches Leiden kann sich zum traurigen Abschluss des Lebens auswirken.

Dies alles steht im beklagenswerten Widerspruch zum wirtschaftlichen Erfolg eines Mannes, den er sich erringen konnte, und sollte vermieden werden. Dieserhalb ist es unbedingt angebracht, vorbeugende Ratschläge nicht achtlos umgehen zu wollen, sondern dazu zu greifen, sobald die Zeit dazu herangekommen ist. Das bedeutet keine grosse Mühe, erspart jedoch viel Leid und Kummer.

Alt werden und jung bleiben

Gerade wegen der heute immer schwieriger werdenden Verhältnisse, in denen wir uns zurechtfinden müssen, ist es doppelt angebracht, sich zu fragen, ob es eine Möglichkeit gibt, dass man trotz dem Altwerden, das man ja bekanntlich nicht wunschgemäss verhindern kann, dennoch jung zu bleiben vermöchte? Zum Altern gesellt sich heute als schwerwiegende Belastung die allgemeine Umweltverschmutzung mit hinzu. Hand in Hand mit dieser erweisen sich die vielen Gifte, die sich in der Luft, der Nahrung, den Getränken und nicht zuletzt auch in den chemischen Medikamenten vorfinden, als gesundheitliche Gefahr für uns. Es ist daher keineswegs leicht, Vorschläge zu unterbreiten, die uns zusammen mit dem fortschreitenden Altern dennoch jung bleiben lassen. Infolge der ungünstigen Verhältnisse, mit denen wir es aufzunehmen haben, sind die Gefässleiden einer steten Zunahme ausgesetzt, und auch mit der Krebssterblichkeit steht es nicht besser. Aber gerade aus diesem Grunde

mögen sich heute mehr Menschen um einen Ausweg interessieren, der ihnen die Möglichkeit zu beschaffen vermag, trotz dem Altern jung und gesund bleiben zu können.

Dieses Interesse an der fast unmöglichen Lösung einer schwerwiegenden Lebensfrage für die Tage des Alterns kam mir auf meiner letzten Vortragsreise durch Belgien und Holland auffallend zum Bewusstsein, da die Säle bei diesem Thema stets voll besetzt waren, und zwar in Antwerpen, in Rotterdam, in Groningen wie auch in Arnheim. Ungefähr 5000 Zuhörer lauschten aufmerksam und gespannt meinen Darbietungen aus eigener Erfahrung.

Meine Vorschläge, wie man vor allem den Zivilisationskrankheiten am besten begegnen könnte, suchte ich leicht und verständlich zu veranschaulichen, indem ich sie unter sieben Punkten einzeln beleuchtete.

1. Zuerst kam die Ernährungsfrage zur Beantwortung, da diese in den zivilisierten Ländern wegen Eiweissüberfütterung ent-

schieden zu beanstanden ist. Das von der Weltgesundheitsorganisation festgesetzte Eiweissoptimum ist 0,5 Gramm pro Tag und pro Kilogramm Körpergewicht. Das wäre für eine Person, die 70 Kilogramm schwer ist, 35 Gramm Eiweiss pro Tag. In unseren gemässigten Zonen wird nun aber das Doppelte und Dreifache, was man an Eiweiss benötigt, eingenommen. Hauptsächlich handelt es sich dabei um Fleisch-, Fisch- sowie Eierspeisen wie auch um Käse und andere Milchprodukte. Wer gesund und zugleich lange leben möchte, sollte von den erwähnten Erzeugnissen demnach im Maximum nur die Hälfte einnehmen, als er es bis jetzt gewohnt war. An Stelle von tierischem Eiweiss könnte man allerdings auch pflanzliches Eiweiss einschalten, wozu sich vor allem Soja und Sojaprodukte besonders eignen mögen.

2. Als zweiter Punkt wäre nun zu beachten, mehr Vitalstoffe in unserer Ernährungsweise festzulegen, demnach also darauf bedacht zu sein, dass man mehr Mineralbestandteile und Vitamine einnimmt. Dies erfordert eine Umstellung von den üblichen, entwerteten Produkten zu Vollwert-erzeugnissen. Es hiesse demnach Weissmehl und Weisszucker sowie den aus ihnen gewonnenen Erzeugnissen sorgfältig zu meiden und sich statt dessen auf mehr Gemüse umzustellen, wobei die Rohkostform vor allem bevorzugt werden sollte. Konzentrierte Vitalstoffe erhalten wir durch Rohsäfte, und zwar vor allem durch Gemüsesäfte.

3. Was seiner Bedeutung wegen ebenfalls ins Gewicht fällt, das ist begreiflicherweise auch die Qualität der Nahrung. Wollen wir für den Körper die gesunde Grundlage nicht gefährden, sondern sie vielmehr zu erhalten suchen, dann müssen wir um biologisch gezogenes Gemüse und ebensolche Früchte dringlich besorgt sein. Sie dürfen in dem Falle weder chemisch gedüngt sein, noch sich ihre Werte beeinträchtigen lassen durch den Gebrauch von Spritzmitteln und anderweitigen Giften. Wer die Möglichkeit besitzt, sollte sich zu seiner Ernährung selbst biologische Erzeugnisse durch eigenen Anbau beschaffen. Es ist als Fort-

schritt zu bezeichnen, dass in immer mehr Ländern sich immer mehr Gärtner und Landwirte zur Verfügung stellen, dem gesteigerten Bedürfnis nach biologischen Erzeugnissen gerecht werden zu können.

4. Das gesamte Nahrungsquantum des Einzelnen ist in zivilisierten Ländern 30 bis 50 Prozent zu hoch. Darum ist jener im Vorteil, der naturbelassene Nahrung einnimmt, weil er dadurch unwillkürlich zur Sättigung weniger Nahrung benötigt, als wenn er sich der üblichen entwerteten Nahrungsmittel bedienen würde.

5. Als gasförmiges Lebelement für unseren Zellstaat ist Sauerstoff viel wichtiger, als allgemein angenommen wird. Darüber berichtet mein Buch «Der kleine Doktor» im Kapitel «Atem ist Leben» eingehend. Auch der moderne Mensch sollte in frischer Luft mehr Sauerstoff tanken, um damit seine Lungen ausgiebig zu füllen, indem er wacker wandert, statt nur Benzin für seinen Wagen zu tanken, um möglichst wenig gehen zu müssen. Auf diese Weise beschafft er sich keinen Ausgleich zur einseitig geistigen Arbeit, denn das gelingt ihm nur durch Abwechslung, indem er auf Naturboden stramm läuft oder sich im Garten körperlich anstrengt.

6. Durch all diese Erwägungen gelangten wir nun beim einzig richtigen, biologischen Rhythmus von Spannung und Entspannung an. Nach strenger Tagesarbeit im Geschäft, im Büro, der Werkstatt, der Fabrik, kurz, nach angestrenzter Spannung, wenn nicht gar nach förmlichem Stress, sollte nun die notwendige Entspannung erfolgen, und zwar weder in rauchgeschwängertem Lokal noch vor den Darbietungen der Television. Dadurch kann nämlich keine Entspannung entstehen. Die sogenannte Manager-Krankheit, die so leicht Herzinfarkte auslöst, würde nicht in Erscheinung treten, wenn Feierabend und Freizeit zur Entspannung dienen würden, und zwar, wenn immer möglich, in frischer Luft, denn dadurch wird man sich den notwendigen Ausgleich am ehesten beschaffen können.

7. Freude, Friede und Dankbarkeit helfen das seelische Gleichgewicht zu erhalten.

Ein altes Sprichwort sagt die Wahrheit, dass nämlich Friede ernährt, während Unfriede verzehrt. Allerdings ist damit nicht gesagt, man müsse zu allem Ungereimten, zu allem Unwahren und Unschönen nun einfach eine bejahende Stellung einnehmen, um den Frieden nicht gefährden zu müssen. So verkehrt schlussfolgerte die anti-autoritäre Erziehungsweise unserer Zeit und ihre Verkehrtheit hatte bittere Früchte zur Folge. Hinter einem falschen Frieden versteckt sich in der Regel ein unheilvoller Krieg. An solchen Kriegen ist unsere Neuzeit ja nicht arm, wohl aber an einem dauerhaften Frieden. Mit diesem verbunden ist auch eine echte Herzensfreude, die allem Schönen entspringen kann. Da solche Freude einen stärkenden und heilenden Einfluss auf uns auszuüben vermag, widmete ich ihr im Buch «Der kleine Doktor» einen Artikel mit der Aufforderung «Freue

dich gesund». Wer sich am Schönen freut, das uns der Anblick unverdorbener Natur noch immer ermöglicht, erfüllt sich auch mit erwärmender Dankbarkeit. All das aber trägt dazu bei, sich das körperliche und seelische Gleichgewicht erhalten zu können, so dass die sieben Punkte unserer Betrachtung dem einzelnen zum Ansporn dienen mögen, um durchzuhalten. Allerdings stehen inzwischen die übermässig bewaffneten Zerstörungsmächte zum Vernichten unserer schönen Erde bereit. Aber die einzig bestehende Allmacht wird das Gute erhalten und nur das Böse beseitigen. Wer wird dann noch altern müssen, wenn es dem Menschen beschieden sein wird, zu seiner Jugend zurückkehren zu können? Die sieben Ratschläge dienen demnach als erleichternde Übergangslösung zu einer völlig veränderten Daseinsmöglichkeit auf unserer wiederhergestellten Erde.

Mangel an Vitalstoffen als Krankheitsursache

Zwar leidet die westliche Welt allgemein an einer Überernährung, vor allem an Eiweissüberfütterung, aber auch bei ihr ist in Betracht zu ziehen, dass es an gewissen Vitalstoffen mangeln mag, sind darunter doch Vitamine und Mineralbestandteile zu verstehen. Würde man nun ganz davon absehen, entwertete Nahrungsmittel zu geniessen, dann würde bei der übrigen Ernährungsweise kein solcher Mangel in Erscheinung treten können. Leider ist dieser nun aber bei vielen Menschen festzustellen und ein natürlicher Ausweg sollte sich als vernünftig erweisen. Da Vollgetreide, Gemüse und Früchte genügend Vitalstoffe enthalten, und zwar vor allem in rohem Zustand, sollten wir in unserer Ernährungsweise die Rohkost weniger vernachlässigen, sondern ihrer Bedeutung mehr Beachtung schenken. Gleichzeitig sollten wir aber auch denaturierte Stärke- und Weisszuckernahrung meiden, denn gerade durch sie kann Mangel entstehen. Ein typisches Beispiel hiervon ist die allgemeine Zahnkatastrophe, die sich beim Schulkind meldet trotz anderweitiger reichhaltiger Ernährung.

Zweckmässige Kuren

All dies beeindruckt heute aufgeschlossene Ärzte und Ernährungstherapeuten, so dass sie es vorzogen, ihr Augenmerk auf Rohkost und Saftkuren zu richten, weil sie erfahrungsgemäss dadurch sogar für schwierige Krankheiten Heilung erlangen können, selbst wenn es sich um solche handelte, die als unheilbar bezeichnet worden sind. Dies ist der Fall, weil die Rohkost- und Saftkuren, vor allem jene mit Gemüsesäften, dem Körper die fehlenden Vitalstoffe zuführen. Die überschüssige Eiweiss- und Fettnahrung fällt dadurch weg und entwertete Nahrungsmittel kommen überhaupt nicht in Frage. Auf diese Weise erhält der Körper die Möglichkeit, die eigenen, aufbauenden Kräfte anzuregen, wodurch selbst schwere Leiden zur Heilung gelangen können. Die unmittelbare Wirksamkeit naturgegebener Verhaltensregeln heilt nicht nur Gefässleiden, sondern oft auch Krebs durch die notwendige, vitalstoffreiche Nahrung. Es handelt sich bei einer solchen Heilung somit nicht um ein Wunder, sondern ganz einfach um die Berücksichtigung vorliegender, natür-