

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

**Herausgeber:** A. Vogel

**Band:** 39 (1982)

**Heft:** 8

**Artikel:** Das Geheimnis hochbetagter Andenbewohner

**Autor:** [s.n.]

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-970004>

### 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>**

war es doch ein grosser Trost für mich. Alle freundschaftlichen Beziehungen zu den Tieren brachten mich so weit, dass mir die Fleischnahrung nicht mehr zusagte, und es gefiel mir überaus, dass im Garten Eden die Fruchtnahrung für den Menschen bestimmt war. Wenn der Löwe wieder einmal Stroh fressen wird wie das Rind, dann wird diese Zeit zurückkehren. Solche Aussichten erfüllten mein jugendliches Herz und liessen es froh erstarken.

#### **Wer kennt die Sprache der Blumen?**

Ich hatte allerdings noch viele andere Freunde, sogar solche, die stumm blieben, wenn ich sie freudig begrüsste, denn ihre Schönheit diente ihnen als Sprache. Das waren natürlich die Blumen, mit denen mich mein Vater ebenfalls schon früh in nähtere Beziehung versetzt hatte, wusste er doch Bescheid über sie und ihre verschie-

densten Hilfsmöglichkeiten durch die wertvollen, heilsamen Stoffe, die sie alle auf wunderbare Weise aus dem Erdreich zu ziehen vermochten. All das offenbarte mir Schritt für Schritt den Reichtum, den die Erde an mannigfaltiger Schönheit und Nützlichkeit für uns birgt.

#### **Schlussfolgerung**

Ist es daher nicht ein grosser Frevel, dies alles mit unglaublicher Zerstörungswut dem Verderben preisgeben zu wollen? Einzig und allein auf unserem kleinen Planeten herrscht gegenüber der mustergültigen Naturgesetzlichkeit alles Bestehenden eine unheilvolle Rebellion durch menschliche Überheblichkeit. Dadurch verliert die Menschheit allerdings den verlässlichsten Freund, der einzige, der machtvoll genug ist, die Probleme zu lösen, statt sich seinem Schutz zu unterstellen. Wie töricht!

### **Das Geheimnis hochbetagter Andenbewohner**

Bekanntlich gibt es in den Anden mehr Bewohner, die über 100 Jahre alt sind, als bei uns. Oft schon fragte ich mich, woran es liegen mag, dass diese einfachen Indianer, die in ungefähr 4000 Meter Höhe leben, so alt werden und dabei noch geistig und körperlich frisch, gesund und leistungsfähig bleiben können. Gewiss können sie verschiedene Kräuter, die in dieser Höhe wachsen, zu ihrer Gesunderhaltung beziehen. Vielleicht hilft ihnen auch die eiweißarme, fast fleischfreie Ernährungsweise, die gesundheitlichen Vorteile zu erlangen. Die Luft ist zwar etwas sauerstoffarm in dieser Höhe, dafür aber rein, so dass auch sie zu den günstigen Ergebnissen beitragen kann. Um nochmals auf die Ernährung zurückzukommen, ist zu erwähnen, dass Getreide, Mais, Bohnen, Kartoffeln und etwas Käse die Hauptnahrungsmittel sind. Es ist daher nicht verwunderlich, dass diese ausdauernden Bergbewohner keinerlei Zivilisationskrankheiten kennen, denn von Herzinfarkt, Gicht, Rheuma und Krebs haben sie höchstens etwas zu hören bekommen, müssen selbst aber nicht

darunter leiden. Mit 90 Jahren sind sie noch fähig Kinder zu zeugen. Viele sterben erst, wenn sie über 100 Jahre alt sind, an Altersschwäche. Dr. David Davier vom Institut für Altersforschung der Universität in London besuchte diese Anden-Indianer ebenfalls, um hinter ihr Geheimnis kommen zu können. In der Zeitschrift der Weltgesundheitsorganisation berichtet er darüber und betont hauptsächlich die einfache, gesunde Lebensweise dieser Bergindianer, wobei ihm als bemerkenswert erschien, dass sie nie zu arbeiten aufhören, weshalb sie sich auch nie vereinsamt fühlen, sondern stets ein nützliches Glied der Gemeinschaft bleiben, was zu ihrem inneren Gleichgewicht beiträgt. Auch wenn sie bereits hochbetagt sind, gehen sie täglich noch immer ruhig kleineren Beschäftigungen nach. Das verschafft ihnen das Gefühl, noch nützlich zu sein, weil man sie noch gebrauchen kann, und dieses Gefühl erhält sie zufrieden und jung. Dies mag neben allen andern Vorzügen, die ihnen Klima und Ernährung bieten, das einfache Geheimnis ihres hohen Alters sein.