

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 41 (1984)
Heft: 8

Artikel: Das gesundheitliche Geheimnis einer hundertjährigen Türkin
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-552784>

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: 23.02.2026

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

Alkohol verändert die Hautbeschaffenheit, und durch die Erweiterung der Kapillaren kommt es zu einer rötlich-violetten Verfärbung der Haut und zu den sogenannten Besenreisern. Aus diesen Hautveränderungen darf man aber auf keinen Fall sofort auf einen Menschen schliessen, der zuviel Alkohol konsumiert, denn diese Erscheinungen treten auch bei einer Bindegewebsschwäche auf. Zur Gesunderhaltung unseres Körpers gehört aber auch noch jenes wunderbare Geschenk, das als Schlaf bekannt ist und das man nur zu gerne benachteiligt, indem man bei elektrischem Licht

den Tag in die Nacht hineinzieht, sei es, um zu arbeiten oder einem Vergnügen zu fröhnen. Deshalb gehört ein reichlicher Vormitternachtsschlaf unbedingt zur Gesundheits- und Schönheitspflege und nicht zuletzt auch zur Füllung unseres Geistes mit wertvoller Nahrung, denn noch viel mehr als alle Äusserlichkeiten bedingt der geistige Inhalt die Anmut unserer Erscheinung.

Wenn wir alle diese grundlegenden Regeln der Schönheitspflege beachten, dann werden wir uns bis ins hohe Alter der Anmut und der Gesundheit erfreuen. WG

Das gesundheitliche Geheimnis einer hundertjährigen Türkin

Immer wenn ich ältere Leute treffe – die über neunzig sind und gegen die hundert gehen – und denen es praktisch genommen gesundheitlich noch recht gut geht, dann frage ich sie, was nach ihrem Dafürhalten der Grund ist, warum sie bei doch relativ guter Gesundheit dieses hohe Alter erreichen durften. Es ist interessant, welche unterschiedlichen Antworten man bekommt. Von Winston Churchill, den ich einmal in Kent besucht hatte, weiss ich, dass er immer, wenn einer seiner Freunde für seine Begriffe zu früh gestorben war, gesagt hat, der habe verfehlt, jeweils nach dem Essen zu ruhen, ein Schläfchen zu machen. Das war in seinen Augen ein Grund, warum man sich selbst von seinem Lebensfaden etwas abschneidet.

Geistige Regsamkeit ist notwendig

Nun hatten wir vor längerer Zeit einer weit über neunzigjährigen Türkin Mittel geschickt. Sie war auf Naturheilmittel, also auf Pflanzenmittel eingestellt. Da ich leider keine Gelegenheit fand, die Dame in Istanbul aufzusuchen, hatte ich einen Freund beauftragt, mit dieser 99jährigen Türkin Verbindung aufzunehmen und mit ihr zu sprechen. Er sollte sie ebenfalls nach dem Grund fragen, warum sie so alt geworden sei, bei verhältnismässiger Frische. Diese alte Frau war auch eine begeisterte Leserin

biblischer Schriften, sie war nicht mehr Mohammedanerin, sondern sie hatte sich viel mit dem Studium und der praktischen Verwirklichung der christlichen Grundsätze befasst. Bis in ihr hohes Alter hatte sie also sehr viel geistige Nahrung aufgenommen und anderen Menschen mit Begeisterung von ihren Funden einer tieferen Erkenntnis aus dem Buche der Bücher erzählt.

Ein einfaches Ernährungsrezept

Das Geheimnis ihres hohen Alters, erzählte sie, sei ein Ratschlag ihres Vaters, der ebenfalls sehr alt geworden ist. Als der Vater bereits über neunzig war, kam er zu einem Arzt, der ihm geraten habe, man solle – wenn man einmal sechzig Jahre hinter sich habe – nichts mehr auf die Nacht essen, also nur noch morgens und mittags eine Mahlzeit einnehmen. Abends höchstens eine Kleinigkeit, ein paar Früchte vielleicht, ein kleines Yoghurt oder nur etwas Tee. Sie habe diesen, vom Vater weitergegebenen, Rat befolgt. Sogar, wenn sie eingeladen war und ein besonderes Essen zubereitet worden sei, hätte sie höchstens eine Kleinigkeit gegessen, um die Gastgeber nicht zu beleidigen.

Es ist interessant, wie oft ältere Leute gerade darin ihren Erfolg sehen, dass sie im Essen eine gewisse Disziplin entwickeln. Diese

Erfahrung, am Abend wenig, also etwas Leichtes, oder gar nichts zu essen, ist bestimmt viel besser, als wenn man es umgekehrt macht – wenn man kein Frühstück nimmt, dafür aber abends kräftig zugreift. Es ist auch erklärlich, dass es für die Nachtruhe günstiger ist, den Körper nicht mit kräftiger Nahrung zu belasten. Das Blut fließt natürlich nach einem reichhaltigen Nachtessen in die Verdauungsorgane, der Körper muss die Verdauungssäfte aktivieren und der entspannende Moment, die Schlafbereitschaft, wird dadurch weniger leicht erreicht.

Natürlicher Todesschlaf

Während ich im Brief meines Freundes las, dass diese Türkin gerade im hundertsten Jahre einfach einschlief, musste ich an die Schwester meiner Grossmutter denken, der es genau gleich erging. Ohne Todeskampf,

wie ein Kerzenlichtlein, ist ihr Leben erloschen. Wenn man daran denkt, wie heute der Grossteil der Menschen, bevor sie das sechzigste Lebensjahr erreicht haben, an Zivilisationskrankheiten, wie Arthritis, Osteoporose, Krebs und so weiter leiden, dann muss man sich sagen, es lohnt sich, über solche einfachen Lebensgewohnheiten nachzudenken, die uns von Menschen, die sehr alt geworden sind, übermittelt werden. Wenn man in der Türkei nun davon ausgeht, dass man mit sechzig Jahren die Umstellung vornehmen sollte, dann wäre es vielleicht für unsere Verhältnisse gegeben, dass man dies schon früher, vielleicht mit fünfzig, überlegen und beginnen sollte. Auf jeden Fall würde sich ein Versuch unter Umständen, auch wenn es nur für einige Monate ist, lohnen, um zu sehen, wie der Körper, beziehungsweise wie das Allgemeinbefinden darauf reagiert.

Eine Kreuzfahrt ohne Nikotin und mit Vollwertkost

Obwohl ich auf Kreuzfahrten schon allerlei angenehme und unangenehme Erlebnisse hatte – sei es im Pazifik, auf dem Atlantik oder anderen Meeren – habe ich mich wiederum verleiten lassen, eine Mittelmeerkreuzfahrt auf dem griechischen Schiff «Atalante» mitzumachen, die vom 7. bis 14. April stattfand. Allein schon die Ankündigung: «Ohne Nikotin und mit Vollwertkost» hatte mich angelockt. Es ist wirklich etwas ganz speziell Angenehmes – besonders für Nichtraucher und Vegetarier – wenn Kreuzfahrten, Wanderferien und ähnliche Veranstaltungen unter diesen Voraussetzungen durchgeführt werden. Bei Wanderferien ist es vielleicht nicht so einfach, weil man auf die örtlichen Verhältnisse angewiesen ist. Aber auf dieser Kreuzfahrt, auf der «Atalante», war es nun möglich, weil die ganze Ernährung von Frau Danner – die übrigens sehr interessante Kochbücher geschrieben hat – organisiert wurde.

Vorzüge einer «Gesundheits-Kreuzfahrt»

Bereichert wurde die ganze Fahrt noch durch die Vorträge von Herrn Dr. H. Anemüller, der es glänzend verstand, den Anwesenden die Grundbegriffe einer vernünftigen Ernährung beizubringen. Das Wetter war ausgezeichnet und die Atmosphäre angenehm. Der ganze Geist auf diesem Schiff wurde durch eine Klasse von Menschen geprägt, die die Probleme des Lebens noch von einem ethischen Standpunkt aus betrachten. Deshalb fühlte ich mich veranlasst, auch etwas zum besten zu geben und von meinen vielen Erfahrungen bei Naturvölkern zu erzählen. Ich muss ehrlich sagen, dass ich schon etliche Kreuzfahrten mitgemacht habe, aber noch nie mit einem solch positiven Erfolg. Auch die Orte, die besucht wurden, haben eine ganz spezielle Atmosphäre ausgestrahlt. Denken wir nur an die Insel Patmos, auf welcher der Apostel Johannes diese grossartige Umgebung bekam, die er in der Offenbarung