

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 42 (1985)  
**Heft:** 12

**Artikel:** Alt werden und jung bleiben  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-969918>

#### 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>**

fügung stehen, das ganze Erfahrungsgut, jahrzehntelange Überlegungen und Beobachtungen, das kann mit dem Buchpreis nicht aufgewogen werden. Es soll, wie von jedem Autor, der sich die Mühe genommen hat, seine Erfahrungen und sein Wissen zu Papier zu bringen, ein Geschenk sein und als solches sollte es betrachtet werden. Es ist der Lohn meiner Mühe, einen weltweiten Leserkreis gefunden zu haben.

### Zuerst nachschlagen – dann schreiben

Man sollte an Autoren, besonders wenn sie das achte Lebensjahrzehnt überschritten haben, nicht wegen jeder kleinen Unpässlichkeit, sei es Schnupfen oder Erkältung, herantreten. Damit würde viel Kraft und Zeit auch dem Schreibenden erspart bleiben. Besser wäre es, sich zuerst die Mühe zu machen, in einem der Bücher nach einer Lösung zu suchen und erst dann zu schrei-

ben. Es gibt Leute, die sich jahrelang mit einem Leiden herumplagten und dann ungeduldig innerhalb von drei Tagen eine Antwort erwarten, und wenn diese nicht gleich erfolgt, einen mit Telefonaten bedrängen. Ein solches Verhalten ist unverständlich. Eine Antwortfrist von zehn Tagen darf man vom Schreibenden, im Hinblick auf die grosse Flut der Briefe, wohl erwarten.

Wer mit der Natur und den ganz einfachen, natürlichen Anwendungen gute Erfahrungen gemacht hat, der bespreche dies mit seinen Freunden und seinen Kollegen, damit sie ebenfalls von der Güte und der Zuverlässigkeit der Natur und der in uns wohnenden regenerierenden Kräfte überzeugt werden können. Vergessen Sie auch nicht, uns diese Erfahrungen mitzuteilen, damit eine grosse Leserschaft der «Gesundheits-Nachrichten» einen Nutzen daraus ziehen kann.

### Alt werden und jung bleiben

Oft werde ich aufgefordert, in Kreisen von Pensionierten über dieses Thema zu sprechen. Im Grunde genommen sollte man auch mit Jugendlichen über dieses Thema diskutieren können, aber in diesem Lebensabschnitt hat man eben noch wenig oder gar kein Interesse, gesundheitliche Vorsorge zu treffen, um eben im Alter noch mit gewissen Reserven und einer guten Grundlage rechnen zu können. In der Regel kümmert man sich erst um seine Gesundheit, wenn sie anfängt in eine Krise zu geraten.

### Es ist nie zu spät

Oft sagen ältere Leute, einen alten Baum kann man nicht mehr versetzen, oder es hat doch keinen Wert mehr, wenn all die Altersbeschwerden kommen, sei es nun Rheuma, Nervenschmerzen, Schwierigkeiten mit dem Darm oder sonstige Probleme, die als eine Folge von Fehlern in der Ernährung, der Lebensweise oder irgendwie einer Überbeanspruchung des Körpers in Erscheinung treten. Diese Einstellung ist im

Grunde genommen falsch. Der Körper ist immer bereit zur Regeneration. Man muss ihm nur helfen und die Möglichkeit dazu geben. Es ist falsch, wenn man Krankheitssymptome unterdrückt, ob es sich nun um Kopfweh, unbestimmte Schmerzen, eine Gehbehinderung oder sonst eine Störung, die einen plagt und Unannehmlichkeiten verschafft, handelt. Statt die Symptome mit Chemie oder einem Betäubungsmittel zu beseitigen, muss man sich darüber klar werden, was die Ursache dieser Beschwerden ist und woher sie kommen. Wenn man dann den Grund erkannt hat, dann muss man eben die Natur unterstützen, damit sie selbst die Störung wieder korrigiert. Es ist nun eine Erfahrungstatsache, und wir dürfen darauf vertrauen, dass die Natur immer bereit ist zu regenerieren, wenn man ihr dabei hilft. Es braucht allerdings etwas Zeit und Geduld. Es geht nicht so schnell wie mit irgend einem Betäubungsmittel oder mit einer Tablette, also einem chemischen Präparat.

### **Ursachen aufspüren**

Ein Kopfweh kann schnell mittels Chemie verschwinden, aber die Ursache ist lange nicht behoben. Nehmen wir als Beispiel leichte Kopfschmerzen. Die Störquelle kann im Darm liegen, vielleicht handelt es sich aber um eine nervliche Überlastung, wenn man zu lange in die Nacht hinein gearbeitet hat. Oder wir haben abends noch alkoholische Getränke eingenommen, sind zu lange in der Sonne gelegen, ohne Sonnenhut und Sonnenschutz. Auch das lange Sitzen vor dem Fernseher und die Einwirkung der Strahlen auf uns kann zu Kopfschmerzen führen. Es gibt so viele Ursachen, die uns Kopfweh verursachen. Wenn es sich um eine reguläre Migräne handelt, dann ist unsere Leberfunktion vielleicht nicht in Ordnung. Da müssten wir eben auf die Leber einwirken. Statt eines Betäubungsmittels nehmen wir einen bitteren Tee, zum Beispiel Löwenzahntee, Teufelskralletee, Artischockenblättertee oder Tausendguldenkrauttee. Diese wirken auf die Leber und auf die Magenschleimhäute, wenn vielleicht noch eine Übersäuerung des Magens mit im Spiel ist. Gegen viele kleine Störungen und Nervositäten kann uns das Buch «Der kleine Doktor» einfache Ratschläge erteilen, wie wir dem Körper mit Pflanzen, Wasseranwendungen, Wickeln und so vielen andern alten, bewährten, natürlichen Heilanwendungen behilflich sein können, damit er Störungen von sich aus überwindet. Mit Geduld und Ausdauer lässt sich manches beheben, nur

dürfen wir es nicht anstehen lassen, damit ein Leiden nicht in ein chronisches Stadium übergeht und uns das Leben unerträglich macht.

### **Das seelische Gleichgewicht bewahren**

Auch eine gewisse vernünftige Lebensphilosophie ist notwendig, um unsere Funktionen vom psychischen Standpunkt aus immer aktiv zu halten. Wenn wir älter geworden sind, dann benötigen wir ein gutes Verhältnis zwischen unserer geistigen und physischen Tätigkeit. Wir müssen uns regelmäßig im Freien bewegen, atmen. Wir schützen uns dabei vor den Unbillen der Witterung, indem wir uns gut kleiden. Wichtig ist auch, dass wir eine befriedigende Tätigkeit ausüben, auch wenn wir beruflich nicht mehr aktiv sein können, sei es ein Hobby, sei es der Garten. Es können auch Krankenbesuche sein, einfach irgend etwas, das uns das Leben noch lebenswert macht. Vielleicht beschaffen wir uns auch ein liebes Tierchen, einen Hund, der uns veranlasst, immer ins Freie zu gehen und uns mit seiner Lebensfreude und seinen Gefühlsäußerungen immer wieder aktiv hält. Es gibt so viele kleine Dinge, die uns Freude bereiten. Denn nur eine vernünftige Aktivität kann uns über die schweren Folgen einer seelischen und körperlichen Passivität hinweghelfen. Auch die Dankbarkeit unserem Schöpfer gegenüber für das, was wir noch an positiven Werten in geistiger und physischer Hinsicht besitzen, sollten wir nicht vergessen.

### **Befriedigende Arbeit hält jung**

Vor 18 Jahren habe ich Eduardo bei einem Vortrag in Johannisburg (Südafrika) kennen gelernt. Als Auslandschweizer betrieb er erfolgreich eine Farm, hatte dann leider aber Pech in der Familie. Dies veranlasste ihn weiterzuziehen, und zwar nach Guatemala, wo er eine kleine Farm kaufte. In der Folge hat er viele Anpflanzungsversuche unternommen, mit allerlei subtropischen und tropischen Pflanzen. Durch Unwetter, Missernten und Stürme erlitt er immer

wieder Rückschläge, aber mit der Zähigkeit eines Pioniers hat er immer wieder von vorne begonnen. Und nun schreibt er mir, dass es mit seiner Farm langsam vorwärts gehe. Mit seinem Nachbarfarmer hat er fünf Hektaren Mais gepflanzt, die nun üppig und grün dastehen. Die vor fünf Jahren gepflanzten Cashewnuss- und Mangobäumchen haben nun die ersten Früchte getragen. Aber während der Regenzeit machen die Platanos nur langsam