

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 43 (1986)  
**Heft:** 10

**Artikel:** Männer über 50  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-553014>

#### **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:** 25.12.2025

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

oft auftretende Zahnfleischbluten, das meistens einen Vitamin-C-Mangel als Ursache hat, sollte beachtet werden. Es gibt aber auch Fälle, wo kein Vitamin-C-Mangel vorhanden ist und doch ein Zahnfleischbluten immer wieder vorkommt. Dies kann dann der Fall sein, wenn sich Zahnstein ansetzt, und zwar nicht nur am Zahnhals, sondern weiter unter dem Zahnfleisch. Wenn das so ist, sollte man von Zeit zu Zeit beim Zahnarzt vorstellig werden, damit er den Zahnstein entfernt. In den Taschen, die am Zahnfleisch entstehen, können sich nämlich viele Bakterien einnisten, die an der Zahnkaries mitbeteiligt sind. Es sind meistens zwei Faktoren, die hier eine Rolle spielen; der innere Mineralstoffmangel und die äusseren Bakteriennester, die in der Zusammenwirkung die Zahnkaries auslösen.

### Mundpflege mit Kräutern

Äusserlich kann jeder mit einem guten Kräutermundwassern nachhelfen. Die älteste Pflanze, die ich kennengelernt habe und die schon seit Jahrhunderten für Mund- und Zahnpflege verwendet worden ist, das ist die Rhataniawurzel. Sie wächst an den trockenen Abhängen der Anden und zwar von Bolivien über Peru bis nach Chile hinunter. Überall findet man diese eigenartige Wurzel mit ihrem rotbraunen Saft. Schon die Inkas haben mit dem adstringierenden Saft der Rhataniawurzel Zähne und Zahnfleisch gesund und kräftig erhalten. Man

kann auch mit einem rhataniahaltigen Mundwasser oder mit Rhataniatinktur das Zahnfleisch massieren, indem man ein paar Tropfen auf den Finger gibt und so das Zahnfleisch massiert. Wenn man dies zwei bis drei Mal wöchentlich durchführt, dann ist damit schon ein guter Teil der Mundhygiene erreicht. Zu einem guten Kräutermundwasser gehört auch noch Salbei, weiter Spilanthes, das gegen Aphten sogar günstig wirkt und pilzliche Erreger zu beseitigen vermag. Sanikel ist ein weiteres Kräutlein. Zu erwähnen wäre noch Myrrhe, die an beiden Seiten des Roten Meeres in Arabien gedeiht. Die Wirkung ist ganz ähnlich wie bei Rhatania. Sie wurde von den arabischen Völkern gegen Aphten und Mundgeschwüre und zur Pflege des Zahnfleisches verwendet. Myrrhe ist ein Strauch, der in trockenen Gegenden wächst und eigentlich unserem Schwarzdorn, mit sehr spitzen Dornen, ähnlich ist. Der aus dieser Pflanze gewonnene Saft oder die Tinktur riecht kräftig, balsamisch. Schon im frühen Altertum war sie als Heilmittel im Gebrauch. Ein Mundwasser, das solche wertvollen pflanzlichen Stoffe enthält, sorgt auch, neben der Pflege von Zahnfleisch und Zähnen, für ein besseres Funktionieren der Speicheldrüsen. Eine Zahnpasta sollte auch diese wichtigen pflanzlichen Heilstoffe beinhalten, wenn sie neben dem mechanischen Reinigungs effekt auch noch einer guten Mundhygiene dienen soll.

### Männer über 50

Wie oft erlebte ich beim Besuch alter Freunde im Pensionsalter, mit denen ich mich schon jahrzehntelang verbunden fühlte, dass sich bei den Männernein Leiden ausprägte, welches vielleicht schon eine Operation notwendig machte. Immer dann habe ich mir sagen müssen, dass dieses Leiden oder gar die Operation vermeidbar gewesen wäre, wenn man frühzeitig prophylaktisch vorgesorgt hätte! Wenn solche Männer einmal in die 70er Jahre kommen,

dann ist oft auch die Potenz nicht mehr ganz in Ordnung. Zum Teil im Zusammenhang mit der Prostataoperation, oder sie leiden an Eiweissspeicherkrankheiten, was sich tragisch auswirken kann, wenn möglicherweise eine Krebsdisposition vorliegt.

### Folgen falscher Lebensweise

So sind die Folgen von Eiweissspeicherkrankheiten eine grosse Gefahr, oder wenn vielleicht väterlicherseits eine Neigung zur

Gefässverengung vorhanden ist. So fühle ich mich dann doppelt besorgt, wenn ich im Wohnzimmer oder im Büro eine Pfeife im Aschenbecher liegen sehe, oder wenn ich beim Mittagessen, bei den sonst ausgezeichnet gekochten Gemüserouladen Speck in den Füllungen feststellen kann. Oft muss ich dann noch feststellen, dass diese Männer, die sonst tüchtig sind, viel geleistet haben und eine ethisch hohe Lebensauffassung besitzen, sich aus Mangel an Erkenntnis ein Leiden zugezogen haben, nur weil sie nicht wussten, was man tun sollte, wenn die 50er Jahre einmal überschritten sind. In der Regel wird auch noch die Freude an sportlicher Betätigung mit einer gemütlichen Entspannung vertauscht, also der aktive Sport aufgegeben. Gerade dann, wenn durch Atmung und Bewegung mehr Sauerstoff gebraucht wird, wird das Skifahren aufgegeben und das Schwimmen vielleicht nur noch spärlich betrieben. Wenn dann noch eine Gewichtszunahme erfolgt und man rundlichere Formen anzunehmen beginnt, dann ist das Zurückkurbeln, selbst bei Einsicht und Befolgung guter Ratschläge, nicht mehr so leicht wie das Vorbeugen. Gerade diesem Vorbeugen möchte ich nun etwas Gewicht verschaffen.

#### **Aufklärende Broschüre in Sicht?**

Sollte ich noch die Zeit und Ruhe finden, dann möchte ich gerne über dieses Thema noch eingehender schreiben, vielleicht in Form einer kleinen Broschüre.

#### **Welche Heilpflanzen helfen?**

Wie notwendig es ist – und ich muss es immer wieder betonen – dass Männer, wenn sie einmal das 50. Lebensjahr erreicht haben, oder eventuell sogar früher, der Prostata mehr Aufmerksamkeit schenken und pflanzliche Mittel einnehmen, die in der Hinsicht günstig wirken, wie zum Beispiel Sabal serrulata, der Same von der Sabalpalme, Populus tremula, Staphisagria und die Tinktur von Weidenröschen (Eplibium). Man sollte sich jeden Morgen ein Teelöffelchen voll frisch gemahlene Kürbiskerne unter das Müesli mischen. Solche Vorsorge, sofern auch die vorerwähnten

Pflanzenextrakte miteingesetzt werden, kann spätere Schwierigkeiten vermeiden helfen.

#### **Eiweisskonsum einschränken**

Wenn man noch daran denkt, das Eiweiss-Quantum vielleicht um die Hälfte zu reduzieren gegenüber der allgemein üblichen zu hohen Menge, und man dafür besorgt ist, anstelle von tierischem Eiweiss ein gutes pflanzliches Eiweiss in die Ernährung einzuschalten, dann hat man einen weiteren Schritt prophylaktisch vorwärts getan. Dieser ist von viel grösserer Bedeutung als man dies normalerweise zu beurteilen und zu erkennen vermag.

#### **Gute Gewohnheiten pflegen**

Wenn eventuell sogar noch die Zigarette, der Stumpen oder die Pfeife langsam zum Erlöschen gebracht werden, dann hat man sowohl bei gefährdeten Gefässen (um dem Herzinfarkt vorzubeugen) wie auch dem gegenüber, der in seiner Erbmasse eine Krebsdisposition besitzt, einen riesigen Dienst erwiesen und ihm vielleicht sogar die Möglichkeit verschafft, länger leidlos zu leben. Wenn man noch in das Freizeit- und Ferienprogramm Wanderungen einzubauen vermag oder auch vernachlässigten Gesundheitssport wieder aktivieren kann, damit die Milliarden Zellen des Körpers erneut richtig mit Sauerstoff durchspült werden, dann hat man seine Aktivitäten in richtiger Weise und nutzbringend angelegt. Oft ist es mit einem grossen Schock verbunden, wenn wir plötzlich vor unabänderlichen Tatsachen stehen und uns sagen müssen: Erst vorgestern war ich noch mit ihm zusammen, da war er so fröhlich und guter Dinge, und jetzt die Nachricht, dass dieser liebe Mensch infolge eines Herzinfarktes von uns gegangen ist. Oder er musste sich einer Prostataoperation unterziehen, und ist in seinen Funktionen des endokrinen Drüsensystems nicht mehr der gleiche wie vorher. Es hat sich etwas geändert. Eine Erkenntnis, die oft sogar auf das Gemüt drückt und die das seelische Gleichgewicht zu beeinflussen, ja sogar zu stören vermag.

### Der Zweck dieses Artikels

Wie oft habe ich liebe Freunde beizeiten aufmerksam gemacht und später, wenn ich ihnen dann auf ihrem Leidensweg wieder begegnete, haben sie mir eingestanden, dass sie schon früher hätten auf mich hören sollen und meinen Rat hätten befolgen müssen. Man hat es nicht ernst genommen oder noch nicht begriffen. Gerade aus diesem Grunde, aus Mitgefühl und Verständnis, aus Liebe zu all den Männern, die dies noch nicht begriffen haben, dass Vorbeugen viel einfacher, leichter und angenehmer ist als heilen, schreibe ich diesen Artikel. Ich hoffe, dass alle Männer in den 50er Jahren und darüber, über das hier Geschriebene nachdenken in einer stillen Stunde, überlegen, zum Beispiel anlässlich eines Spaziergangs durch den Wald, wie

sie dazu beitragen können, aufgrund der erwähnten Programmfpunkte ihr Leben umzustellen und somit das Los zu erleichtern oder einem schicksalhaften Ereignis zu entgehen.

Zugegeben, es ist oft leichter, sich in einem Sturm bei Wind und Wetter durchzukämpfen, als die eigenen, verkehrten, naturwidrigen Lebensgewohnheiten zu überwinden und dem Körper die Möglichkeit eines ruhigen, beschwerdefreieren guten Starts in das höhere Alter zu verschaffen. Ich hoffe und wünsche, dass sehr viele Männer in den 50er Jahren und darüber durch diese ehrliche und klare Schilderung, aufgrund von Beobachtungen und Erfahrungen, angespornt werden, ein so gestecktes Ziel zu erreichen und einen Leidensweg zu verhindern.

### Inhalationen mit Kräutern

Von einem unserer guten Kunden, der eine Drogerie im Bernbiet betreibt, werde ich gefragt, ob man nicht einen Artikel in den «Gesundheits-Nachrichten» über die Möglichkeit des Inhalierens von Frischkräutern veröffentlichen könnte.

Sicherlich ist das Inhalieren mit Heilkräutern eine sehr alte und bewährte Anwendungsmethode. Ich weiss von Grossmutter's Seite, also schon vor dem Ersten Weltkrieg, dass man mit all den Kräutern, die ätherische Öle enthalten, die also aromatisch sind, Inhalationen durchführte. Ich denke an die Inhalationen mit Thymian, die die Luftwege bei schweren Katarrhen reinigen und über das Lymphsystem eine antisep-tische Wirkung bei verschiedenen Infektionen ausüben. Thymian enthält ja das bekannte stark desinfizierende ätherische Öl mit dem hervorragenden Gehalt an Thymol.

#### Bewährt bei Infektion der Luftwege

Wenn eine Grippe im Anzug war, dann wurde Kamille kochend überbrüht, in ein

Gefäß oder einen Kessel geleert, der Kopf mit Tüchern überdeckt und der Dampf mit den ätherischen Stoffen langsam eingetmet. Man hielt den Kopf über das Gefäß. Das gleiche konnte man bei Schlaflosigkeit und nervösen Zuständen mit Zitronenmelisse tun, die ebenfalls sehr viele ätherische Öle enthält.

Später haben wir besonders bei Engatmigkeit, bei Emphysem und bei ganz schlecht heilenden Bronchialkatarrhen ein enges Gefäß, zum Beispiel eine alte Kaffeepfanne, mit dem überbrühten Tee in das Zimmer gestellt und den Dampf mit den ätherischen Stoffen im Schlafzimmer ausströmen lassen.

Durch Inhalationen kann man mit allen aromatischen Tees einen Erfolg erzielen. Nur rein mineralstoffhaltige oder kiesel-säurehaltige Tees eignen sich nicht für diese Methode. Diese muss man kochen, damit die gelösten Mineralstoffe wirken. Die Inhalationen sind eine feinstoffliche, aber wirksame Methode, die, wenn man sie richtig anwendet, ganz hervorragende Erfolge bringen.