

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 44 (1987)
Heft: 4

Artikel: Wie stellen ältere Menschen ihren Körper auf den Rhythmus des Frühlings um?
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-551837>

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: 12.01.2026

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

Wie stellen ältere Menschen ihren Körper auf den Rhythmus des Frühlings um?

Ich wurde 1902 geboren, bin also jetzt schon im 85. Altersjahr. Viele Leute fragen mich, was ich getan habe und heute noch tue, um geistig und körperlich immer noch aktiv und frisch zu sein und zu bleiben! Ich habe zwar auf meinen vielen Auslandsreisen – in tropischen Gebieten, durch Urwälder, auf Schiffsreisen mit allerlei Stürmen, in Höhenlagen von über 4000 Meter wie in den Kordilleren in Südamerika – viele Strapazen durchgestanden, die mir manchmal körperlich sehr zugesetzt haben. Aber ich habe mich während der ganzen Zeit, seit über 40 Jahren, rein pflanzlich ernährt und dabei noch folgendes beachtet: Ich konsumierte verhältnismässig wenig Eiweiss, wie es die Naturvölker tun. Wer also Gemischtkost-Esser ist, der sollte sich merken, dass er, besonders wenn er älter wird, mit der Eiweissnahrung Zurückhaltung üben soll. Von Fleisch, Eiern und Käse vielleicht nur noch die Hälfte des gewohnten Quantums essen, dafür aber viel vitalstoffreiche Nahrung, also Gemüse, Salate und Früchte zu sich nehmen.

Jungerhaltende Pflanzen

Die Salatsauce sollte mit Molkenkonzentrat oder mit Zitronensaft zubereitet und immer etwas Knoblauch dazugegeben werden. Ebenso wichtig ist die Verwendung von Meerrettich. Frisch geraffelter Meerrettich wird mit Quark vermennt und regelmässig auf den Tisch gebracht. Knoblauch und Meerrettich sind für die Blutgefässe von grosser Bedeutung. Im Frühling gibt es einen wunderbaren Wildsalat: Bärlauch sollte man fein geschnitten unter die Salate mischen. Knoblauch, Meerrettich und Bärlauch erhalten uns jugendlich! Man kann mit diesen drei Pflanzen gegen den erhöhten Blutdruck vorgehen und damit der Schlaganfallgefahr vorbeugen. Es sollte nicht versäumt werden, jungen Löwenzahn auf einer ungedüngten Wiese zu sammeln, und auch diesen regelmässig den Salaten beizufügen. Löwenzahn wirkt ausgezeichnet auf die Leber. Man kann sie damit

direkt reinigen. Auch Kresse, sogar die Kapuzinerkresse, kann als Frühlingssalat gegessen werden. Kressearten wirken günstig auf die Drüsen.

Welches Eiweiss wird bevorzugt?

Wer Milchprodukte liebt, soll lieber Joghurt, Sauermilch, Kefir geniessen. Milchsäure Milchprodukte stellen ein besseres Eiweiss dar als Fleisch. Eierliebhaber sollten ja keine hartgesottenen sondern vielleicht höchstens Drei-Minuten-Eier essen. Man kann sie auch roh in eine Bouillon verrühren. Frische Fische haben auch ein besseres Eiweiss als Fleisch. Wer auf Schweinefleisch verzichtet, wird weniger unter den Folgen von Stoffwechselgiften zu leiden haben.

Gute Essgewohnheiten pflegen

Ich selbst esse jeden Morgen mein Müesli, dazu Bambukaffee und Vollkornbrot mit Butter und Honig. Selten versäume ich abends noch einen rohen Apfel zu essen. Wer nicht mehr gut beissen kann, soll ihn raffeln, auf jeden Fall aber roh essen.

Besonders für ältere Menschen ist es sehr wichtig, regelmässig Naturreis auf den Tisch zu bringen. Er enthält wichtige Vitamine, die auf das Gefässsystem, auf die Arterien so wunderbar wirken.

Einige Verhaltensregeln

Man sollte nie ausser acht lassen, genügend Sauerstoff einzuatmen. Wer also noch beweglich ist und laufen kann, sollte regelmässig Spaziergänge unternehmen, in möglichst sauerstoffreicher Luft, in einer Parkanlage, abseits der Autoabgase und im Wald, wo die ätherischen Stoffe der Pflanzen ausströmen. Von grossem Vorteil ist, abends auf schwere Mahlzeiten zu verzichten. Vom Käse sagt man nicht umsonst, er sei morgens Gold, mittags Silber, aber abends Blei. Solche alten, bewährten Regeln werden heute zu wenig beachtet. Es ist wichtig, den Vormitternachtsschlaf nicht zu versäumen, also beizeiten ins Bett zu

gehen. Man sollte sich an das frühzeitige Abendessen gewöhnen, anschliessend noch einen Spaziergang machen und dabei tief ein- und ausatmen. Bei Einschlafschwierigkeiten werden keinesfalls schwere Schlafmittel genommen, sondern ein wenig Hafersaft (*Avena sativa*) in Melissentee.

An den Anstieg der Temperaturen im Frühjahr muss sich der Körper langsam gewöhnen. Es gibt oft noch kalte und regnerische Tage. Den besten Ausgleich gewährleistet Unterwäsche aus Baumwolle und Wolle. Synthetisches Material ist überhaupt nicht atmungsaktiv und kann zu Erkältungen beitragen. Nie dürfen wir mit kalten Füßen ins Bett gehen. In solchen Fällen hilft ein Fussbad mit Thymian, Heublumen oder Kamille.

Gesundheit fördern mit Naturmitteln

Zur Unterstützung der Gesundheit werden Naturmittel verwendet. Ältere Männer, die mit der Prostata keine Probleme haben wollen, sollten regelmässig Brennesselwurzeltee trinken, Kürbiskerne kauen oder gemahlen ins Müesli geben, und eine Pflanzentinktur, zusammengestellt aus *Sabal serrulata* und anderen günstig wirkenden Kräutern, einnehmen. Die Regenerationskraft des Körpers regt man am besten mit *Echinacea* an. Diese Indianerpflanze habe ich vor vielen Jahrzehnten bei den Sioux-Indianern kennen gelernt und dann nach Europa gebracht. Sie regt die endokrinen Drüsen an und man wird weniger

empfindlich für Infektionen. Damit wird die eigene Regenerationskraft gefördert.

Im Alter brauchen wir manchmal auch vermehrt Vitamin C. Es gibt heute auch natürliche Vitamin-C-Tabletten, hergestellt aus Früchten und Beeren. Wer mit dem Herzen etwas Mühe hat, soll Weissdorn-Tinktur (*Crataegus*) einnehmen. Es sind die einfachen, roten Beeren, die man im Herbst überall sieht. Sie stärken die Herzmuskulatur und Herznerven. Wer gerne ein Glas Wein trinkt, sollte es zum Mittagessen geniessen. Das Quantum sollte sich wirklich auf ein Glas, möglichst Rotwein, beschränken. Auch die Nierentätigkeit muss im Alter gepflegt werden. Mit Goldruten-tee oder -tropfen (*Solidago*) kann man die Aktivität wunderbar unterstützen.

Bewusstes Leben durch gute Information

Oft bekomme ich interessante Berichte aus fernen Ländern, von Bekannten, die ich vor vielen Jahren getroffen habe. Diese haben mein Buch «Der kleine Doktor» als Berater immer zur Hand. Darin schlagen sie nach, was sie gegen die vielen kleinen Unregelmässigkeiten, die es im täglichen Leben gibt, auf natürlicher Basis mit Pflanzen und Produkten, die greifbar sind, unternehmen können.

Vergessen wir nie: Der Mensch kann helfen, aber die Natur allein kann heilen! Wer auf die Natur vertraut, kann sorgenfreier und weniger von Schmerzen geplagt, alt werden!

Schwierige Probleme für Landwirte

Ein Besuch bei einem Landwirt im Bernbiet – er hat einen ziemlich grossen Betrieb zu bewirtschaften, hat folgendes Problem zur Diskussion gestellt: Der Landwirt hat einen sehr schönen, privaten Garten mit allerlei Gemüse und bebaut ihn nach rein biologischen Grundsätzen. Er macht seinen Kompost, vernichtet das Unkraut noch von Hand mit der Hacke oder Pendelhacke, er bearbeitet den Garten ganz und gar so, wie

er es von seinen Eltern gelernt hat. Wie gerne würde er den ganzen Hof auf diese Weise bewirtschaften, erzählt er mir, aber dazu sehe er keine Möglichkeit. Früher beschäftigte er in der Saison dreissig bis vierzig Leute. Heute ist er gezwungen, Unkraut-Vertilgungsmittel zu spritzen und chemisch zu düngen, wenn er eine rentable Produktion aufrecht erhalten will. Die ganze Arbeit auf den Kulturen verrichtet er