

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 45 (1988)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Alt werden und jung bleiben  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-551842>

#### **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>**

Er dankt auch für den «Kleinen Doktor» und die «Gesundheits-Nachrichten», die ihm dort in der Fremde sehr gute Dienste leisten. Wir bekommen oft Mitteilungen von Auslandschweizern, aus vielen Ländern der Welt, die das im «Kleinen Doktor» und in den «Gesundheits-Nachrichten» niedergelegte Gedankengut in der Fremde sehr gut gebrauchen können. Dieser Bekannte hat in Meeresnähe ein Stück Land gekauft, wo er eine kleine, gemischte Farm betreibt. Er arbeitet aber noch in seinem angestammten Beruf als Elektriker, und seine Frau ist für Milch und Brot, das heißt für die Nahrung besorgt.

### Unreife Bananen gegen Magengeschwüre

Nun schickte er mir einen Zeitungsartikel, veröffentlicht von einer britischen Forschungsgesellschaft, die festgestellt hat, dass sich Bananen ebenfalls als Heilmittel gegen Magengeschwüre bewährt haben. Dr. David Lewis von der Universität in Birmingham, England, schreibt, dass die unreifen Bananen – also nicht die ausgereiften Früchte – als Heilmittel gegen Magengeschwüre in Betracht kommen. Dr. Lewis hat sich noch darüber an der Banaras-Hindhu-Universität in Varanasi, Indien, erkundigt. Von dort erhielt er die Heilwirkung unreifer Bananen bestätigt. Man hat die Wirkungseffekte in Indien, in Ghana und in Westindien geprüft. Gelbe

und reife Bananen waren ohne Wirkungseffekte.

### Wie werden sie zubereitet?

Dr. Lewis berichtet, dass man die Bananen für Heilzwecke bereits fünf Wochen vor der Reife erntet, in feine Scheiben schneidet und an der Luft trocknet, aber höchstens bis 50 Grad Celsius, sonst werden die Wirkungseffekte zerstört. Anschliessend werden die getrockneten Bananen zu Pulver verfeinert. Der Patient erhält täglich vier Gramm Pulver auf nüchternen Magen. Der gleiche Effekt kann auch erreicht werden, wenn man diese unreifen Bananen mit einer Raffel schabt und vier Gramm vom frischen Mus verwendet. In seltenen Fällen musste dreimal täglich eine Dosis gegeben werden, um in verhältnismässig kurzer Zeit eine Heilung von Magengeschwüren zu erwirken.

### Ein guter Ersatz für Kartoffelsaft

Ich veröffentliche dies in erster Linie deshalb, weil wir so viele Leser unserer «Gesundheits-Nachrichten» in südlichen, tropischen Gegenden haben, wo genügend Bananen wachsen, aber keine Kartoffeln. Und ich hoffe, dass ich damit vielen einen Dienst erweisen kann. Aber dabei darf man nicht vergessen, dass man die Grundursache der Magengeschwüre, also andauernden Stress und Ärger, ebenfalls bekämpfen muss, um nicht rückfällig zu werden.

### Alt werden und jung bleiben

Vorausgesetzt, dass man sich nicht durch falsche Ernährung eine Arteriosklerose aneignet, kann der Mensch damit rechnen, dass die Körperzellen rascher altern als die Nerven, vor allem die Gehirnzellen. Bei älteren Menschen erlebt man oft, dass sie in der körperlichen Leistungsfähigkeit rascher abnehmen als in der geistigen. Ich habe dies kürzlich wieder feststellen können, als ich einen alten Freund besuchte, den ich schon seit 1920 kenne. Er ist gerade 90 Jahre alt geworden. Ich war über seine geistige Frische sehr erstaunt. Wir haben uns über

die vielen Erfahrungen, die wir rückblickend in unserem Leben zum Teil gemeinsam gemacht haben, lange unterhalten.

### Warum manche alt werden?

Ich habe mir dann überlegt, worin das Geheimnis lag, dass Adolf 90 Jahre alt wurde und körperlich noch einigermassen leistungsfähig war, denn er konnte noch ziemlich ausgedehnte Spaziergänge unternehmen. Vor einigen Jahren überstand er sogar eine sehr schwere Lungenentzündung, bei der sein behandelnder Hausarzt Zweifel

hegte, ob er sie überstehen würde. Er hatte allerdings kurz zuvor seine Lebensgefährtin verloren, die mit 82 Jahren gestorben ist und immer dafür gesorgt hatte, dass beide sich ganz natürlich und rein pflanzlich ernährten. Das mag ein Grund dafür sein, warum er physisch in so guter Verfassung war. Dass er geistig so frisch blieb, scheint damit zusammenzuhängen, dass er seine Gefäße elastisch erhielt, indem er nie rauchte. Zudem ist ihm ein fröhliches Gemüt in die Wiege gelegt worden. Ich bin überzeugt, dass dies alles ein Geheimnis ist, um alt zu werden und jung zu bleiben.

### Gottvertrauen, eine Quelle der Kraft

Wir haben dann gemeinsam einen Besuch bei einer lieben alten Bekannten gemacht, die wir auch schon seit den zwanziger Jahren kennen. Dieses Klärli ist nun 97 Jahre alt und hat, wie es zum Altwerden nötig ist, eine ganz hervorragende Erbmasse mitbekommen. Sie verfügt über eine gute Leberfunktion, verträgt jetzt noch im hohen Alter praktisch alles, isst vernünftig und hat ein sonniges Gemüt. Ich glaube, vor allem diese geistige Einstellung hat viel dazu beigetragen, dass sie so alt werden konnte. An der fröhlichen, sonnigen Art vom Klärli konnte man sich immer wieder aufrichten, wenn man einmal bedrückt oder deprimiert war. Ohne fanatisch zu sein, behielt Klärli immer einen tiefen

Glauben und grosses Vertrauen in den Schöpfer, der alles lenkt und leitet und zu dem man mit all seinen Problemen kommen kann und Hilfe erhält. Diese nie versiegende Kraftquelle hat ihr jederzeit geholfen, seelisch im Gleichgewicht zu bleiben. Obwohl ihre Beine etwas schwach geworden sind und nicht mehr die gleichen guten Dienste leisten wie früher, ist der übrige Körper noch gut in Funktion.

### Erbanlage und Lebensführung – das Geheimnis des hohen Alters

Es ist interessant, wenn man mit älteren Leuten im Gespräch nachforscht, worin das Geheimnis liegen könnte, dass sie geistig und physisch so lange leistungsfähig geblieben sind, dass neben der guten Erbanlage immer auch die eigene Lebensführung ausschlaggebend war und ist. Wenn man alt werden und sowohl leistungsfähig als auch gesund bleiben möchte, kommt es darauf an, was man isst und trinkt, und wie man die Essenstechnik gestaltet, auch inwieweit man sich immer bemüht, genügend Bewegung im Freien zu haben, also genügend Sauerstoff zu atmen. Man muss es auch verstehen, seine Gemütslage möglichst gut im Gleichgewicht zu halten. All das ist ausschlaggebend dafür, ob man sich im Alter einer verhältnismässig guten geistigen und physischen Leistungsfähigkeit erfreuen kann.

## Der Apfel als Energiespender

Seit Jahren habe ich mir zur Gewohnheit gemacht, jeden Abend vor dem Zubettgehen einen oder zwei Äpfel zu essen. Dies auch, wenn ich mir zum Nachtessen, das ich möglichst früh einnehme, Bambu-Kaffee, eine Honig-Brotschnitte, eventuell noch ein Stück Papaya oder ein paar Beerenfrüchte aus dem Garten zu Gemüte führte. Ich habe erfahren und empföhle dies seit Jahren in meinen Schriften, dass man am Abend keine Eiweissnahrung zu sich nehmen soll. Diese sowie auch fettige Nahrung soll in bescheidenem Rahmen beim Mittag-

essen verzehrt werden. Ob man gut und tief schläft, hängt in starkem Masse davon ab, was man zum Nachtessen oder vor dem Zubettgehen einnimmt.

Da wirkt ein Apfel tatsächlich fast wie eine Heilnahrung. Die Fruchtsäure, genauer gesagt die Apfelsäure, wirkt nämlich auf den Verdauungstrakt, auf Magen und Darm, ganz hervorragend. Die feinen Phosphate, die der Apfel enthält, wirken sehr günstig auf die Hirntätigkeit. Nicht umsonst hat auch Molleschott schon gesagt: «Ohne Phosphor kein Gedanke.»