

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 45 (1988)  
**Heft:** 8

**Artikel:** Regeln für ältere Sportler  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-552964>

#### **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:** 25.01.2026

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

ruiniert. Darum ist eine Berücksichtigung der gegebenen Ratschläge, die mir durch mein ganzes Leben hindurch geholfen und

mich vor manchem Unheil bewahrt haben, bestimmt für jeden Menschen gesundheitlich von grossem Nutzen.

## Regeln für ältere Sportler

Besonders heute, da man nicht mehr gewohnt ist die Füsse zu gebrauchen und sich für jede Besorgung ins Auto setzt, ja wo sogar der Landmann so wenig wie möglich zu Fuss geht und seine Arbeit nicht mehr von Hand verrichtet, wie dies früher Gewohnheit war, da kommt die Bewegung und die damit verbundene gesunde Atmung wesentlich zu kurz. Die jüngere Generation der Landleute kann kaum mehr mit einer Sense umgehen. Es ist nicht verwunderlich, dass in der modernen Zeit infolge mangelhafter körperlicher Tätigkeit neue gesundheitliche Gefahren auftauchen. Nur selten wird tief geatmet und somit zu wenig Sauerstoff aufgenommen. Zudem wird noch eiweissreich und fett gegessen. Damit treten Leiden auf, die man früher nicht oder nur selten gekannt hat.

### Gefahren der Bewegungsarmut

Die Folgen von zu wenig körperlicher Tätigkeit und Bewegung mit dem daraus resultierenden Sauerstoffmangel, führen bei den meisten Menschen automatisch zu einer Blutdruckerhöhung, Stauungen im Kreislauf und Übersäuerung des Blutes. Als Gefahrenherd kommt bei Aufregung oder bei einer starken körperlichen Belastung ein Herzschlag oft als allzu frühe Folgeerscheinung in die Quere. Wer dieser tragischen Situation entgegenwirken will und beizeiten etwas tun möchte, um seine Spannkraft und Elastizität noch länger geniessen zu können, der muss entgegen den Ratschlägen vieler Ärzte seinen Eiweisskonsum, Fleisch, Eier, Milchprodukte und Fisch um mindestens die Hälfte des heute bei uns üblichen Quotums reduzieren. Als weitere Bedingung braucht der Berufstätige einen Ausgleich für seine meist sitzende Arbeitsweise. Deshalb sollte er in der Freizeit Gesundheitssport betreiben. Man darf sich nur nicht verleiten lassen, mit den

Jüngeren, die oft dem unvernünftigen Leistungssport ergeben sind, Schritt halten zu wollen.

### Gesunden Ausgleichssport betreiben

Der beste Gesundheitssport ist das Wandern in möglichst reiner Luft, zum Beispiel im Wald, dann das Velofahren und das Schwimmen. Im Winter kommt der Skilanglauf in Frage oder das Hinaufsteigen mit den Fellen statt sich nur an den Schleppliftbügel zu hängen, um dann abzufahren. Ältere Menschen müssen grundsätzlich darauf achten, dass sie langsam mit einer Sportart beginnen. Wenn man dies richtig durchführt, dann kommt nach ungefähr einer halben Stunde der sogenannte zweite Atem, der uns langsam von der Müdigkeit befreit. Dieser interessante Vorgang kann innerlich beobachtet werden.

### Bewegung hilft Schlacken ausscheiden

Die Anfangsmüdigkeit, bei der man nicht forcieren darf, entsteht dadurch, dass die sogenannten harnpflichtigen Stoffe, die im Blute kreisen, in die Niere übergeführt und ausgeschieden werden. Erst wenn dieser Reinigungseffekt vorüber ist, kommt der sogenannte zweite Atem, und dann kann man ohne grosse Ermüdung seiner sportlichen Tätigkeit nachgehen. Es muss nur sehr darauf geachtet werden, dass niemals Sport bis zur Erschöpfung betrieben wird. Sobald die Ermüdung die sportliche Lust reduziert, legt man eine Pause ein. Man betrachtet zwischendurch die schöne Landschaft, vespert sein Vollkornbrot mit einem Apfel und nach einer Rast setzt man sein Training fort.

### Durch Regelmässigkeit zum nutzbringenden Effekt

Wer sich regelmässig in seiner Freizeit vernünftig sportlich betätigt, der hält seinen

Körper, vor allem die Muskulatur, elastisch. Wenn er sich durch Jugendliche nicht hinreissen lässt etwas zu tun, was normalerweise über seine Kräfte geht, dann wird ihm der Sport im Hinblick auf den gesamten gesundheitlichen Zustand wirklich eine Wohltat und ein Nutzen sein. Gesundheitssport ist heute eine Notwendigkeit, aber es

muss dabei die Vernunft walten. Jede körperliche Betätigung muss dem eigenen Naturell angepasst sein. Mit einem vernünftigen Gesundheitssport können wir die oft unglücklichen Folgen der Zivilisationskrankheiten zurückhalten. Dies ist oft des Rätsels Lösung, warum viele Menschen bis ins hohe Alter leistungsfähig bleiben.

## Erfahrungen aus dem Leserkreis

### **Hautveränderungen auf Krebsverdacht untersuchen**

Der Vorteil bei der Behandlung eines Hautkrebses ist der, dass er sichtbar auf der Hautoberfläche liegt und deshalb auch sehr schnell entdeckt wird. Man kann die Entwicklung gut beobachten, und er ist der Behandlung von aussen leicht zugänglich; vorausgesetzt, dass der Betroffene so bald als möglich einen Hautarzt aufsucht. Wird die Behandlung hinausgeschoben, womöglich aus Angst, es könnte doch ein Krebs sein, kann die Wucherung in tiefere Schichten des Hautgewebes eindringen und dann wird es gefährlich! Bis zu diesem Stadium braucht es aber niemand kommen zu lassen. Jede Hautveränderung muss nicht unbedingt bösartig sein, denn es gibt verschiedene Vorstadien des Krebses, die man rechtzeitig behandeln lassen kann.

Einen erfreulichen Brief erhielten wir von Herrn A. O. aus Z., der uns folgendes schreibt:

«Fast zwei Jahre lang hatte ich so eine kleine, lästige, stecknadelkopfgroße Wundstelle an einer Ohrleiste, die kam, verschwand, blutete, verkrustete und zudem stets neckisch juckte. Alles in allem recht unangenehm, und zuletzt schmerzte das Ohr auch vermehrt. Ein Ohrenarzt, bei dem ich aus anderen Gründen zur Kontrolle war, gab mir eine Salbe auf den Weg mit dem Hinweis, wenn die Stelle nach deren Anwendung nicht heile, sollte man weiter kontrollieren, es könnte eine Art Krebs sein. Die Creme half nicht, ich unterliess eine weitere Kontrolle und wusste so auch nicht, welche Art von Krebs es sein konnte.

Dann las ich in den „Gesundheits-Nachrichten“ von pflanzlichen Mitteln, was mich sofort zu einem Versuch anregte. Ich kaufte also Thuja-Tinktur und betupfte den lästigen „Ohrschmuck“ einige Male am Tag, nahm zugleich täglich dreimal Thuja-D<sub>4</sub>-Tropfen. Das Verblüffende für mich traf schon nach wenigen Tagen ein: Die kleine Wunde schloss sich, verkrustete und verschwand völlig. Der leichte Schmerz am gesamten Ohr verschwand damit auch und ist bis heute, ein halbes Jahr danach, ausgeblieben. Die Tinktur liess ich gleich weg, die Tropfen nahm ich aber zirka vier Monate lang mehr oder weniger regelmässig. In einem Allgemeinuntersuch bei einem Arzt, der auch die Naturheilbehandlung einbezogen hat, erwähnte ich auch die „Ohrgeschichte“. Er meinte dann freundlich lächelnd: „Jaja, das kann die Thuja gut“, schaute sich dann die Ohrstelle und stellte fest: Gut verheilt und vernarbt.

Herrlich, fand ich, und dafür möchte ich auch Ihnen danken, für Ihren Hinweis und für Ihre Präparate. So rund ums Jahr nehme ich auch immer Echinaforce und andere Ihrer Produkte, welche mir durch die schonende, aber eindeutige Wirksamkeit recht zusagen.»

Solche Erfolge mit natürlichen Mitteln sind sehr erfreulich. Dies sollte niemanden ermuntern, selbst mit verschiedenen Tinkturen und Salben zu probieren, denn vor jeder Behandlung steht bekanntlich die Diagnose.

Nach einer erfolgreichen Behandlung muss unbedingt eine Nachsorge durchgeführt werden, damit die Abwehrkräfte gestärkt