

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 59 (2002)  
**Heft:** 3: Diabetes : Risiko abwehren

**Artikel:** Gesund ins Alter  
**Autor:** Rütting, Barbara / Görner, Bernd  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-557601>

### **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>**



# Gesund ins Alter

Man kennt sie von der Leinwand, dem Bildschirm und der Bühne. Sie selbst erinnert sich noch gut an den Glanz und Glamour der Zeit als Schauspielerin. Die Barbara Rütting von heute zieht es vor, statt der Schminke ihre Natürlichkeit zu tragen. Vielen Menschen ist sie als Umweltaktivistin und sehr gefragte Gesundheits- und Ernährungsexpertin bekannt. Ähnlich wie Brigitte Bardot oder Karlheinz Böhm fand auch sie keine dauerhafte Erfüllung im Schauspielerberuf. In den achtziger Jahren liess sie sich zur Gesundheitsberaterin ausbilden, engagierte sich für die Umwelt, in der Friedensbewegung, machte als Kämpferin gegen Tierversuche der Kosmetikindustrie von sich reden und schrieb mehrere Bestseller. GN-Mitarbeiter Bernd Görner sprach mit ihr in ihrem Haus bei Rosenheim.

**GN:** *Ihr neues Buch heisst «Lachen wir uns gesund». Lachen Sie selbst «dreimal täglich», um gesund zu bleiben?*

**B. Rütting:** Nein, ich muss mir das nicht verordnen. Ich kann gut lachen und gut weinen – immer schon. Ich erhielt meine erste Filmrolle Anfang der fünfziger Jahre weniger wegen meines schauspielerischen Könnens als vielmehr wegen der Tränen, die ich als Flüchtlingsmädchen so grossartig rollen lassen konnte. Offenbar bin ich aber auch mit einem besonders ansteckenden Lachen gesegnet. Beim Einkaufen zum Beispiel höre ich oft: «Ich habe Sie gleich an Ihrem Lachen erkannt». Die heilsame Wirkung von Lachen habe ich in Indien erfahren, wo ich an einem Seminar «Mystic-Rose-Therapie» teilgenommen habe. Dort wurde u. a. eine Woche lang täglich drei Stunden gelacht. Es war für mich ein absolutes Aha-Erlebnis, wie durch Lachen die inneren Heilungskräfte der Seminarteilnehmer mobilisiert wurden. Seit dieser Zeit versuche ich in kleineren Gruppen, u.a. in Kliniken, bei Gesundheitskongressen und Kreuzfahrten, auf denen

ich Vorträge als Gesundheitsberaterin halte, diese Erfahrung weiter zu vermitteln und stelle fest, wie wohl das Lachen meinen Zuhörern tut. Die alte Volksweisheit «Lachen ist die beste Medizin» gilt auch heute noch. Wer viel lacht, lebt länger!

**GN:** *Man sieht viele ältere Menschen mit einem verbitterten Gesichtsausdruck. Verlernt man im Alter das Lachen?*

**B. Rütting:** Das Leben ist natürlich nicht nur schön, sondern kann auch schrecklich sein. Und wenn man nicht aufpasst, kann man das Lachen tatsächlich verlernen und verbittert werden. Das ist aber kein Grund, es nicht wieder zu lernen! In England gibt es ein schönes Sprichwort: *It's never too late to have a happy childhood* – es ist nie zu spät eine glückliche Kindheit zu haben! Auch wenn einem durchaus nicht zum Lachen zumute ist, wirkt interessanterweise auch ein «künstliches Lachen»: Man zieht die Mundwinkel nach oben, bleckt die Zähne und macht ein paar Minuten «Hihi» «Hoho» – auch dieses künstliche Lachen signalisiert dem Gehirn: Dieser Mensch ist fröhlich, nun schütte Glückshormone aus!

**GN:** *Und was kann man gegen die weit verbreitete sogenannte Altersdepression tun?*

**B. Rütting:** Man sollte ein pralles, erfülltes Leben leben, mit Höhen und Tiefen, und nicht so dahindümpeln. Altersdepression ist meiner Meinung nach eine Übergangsdepression, die an der Schwelle vom Arbeitsleben zum «Alten-teil» stattfindet. Das ist der Zeitpunkt, an dem man sich wieder neue Aufgaben suchen kann. Man ist unabhängig von den Zwängen des Arbeitsplatzes und hat wieder Zeit, das eigene Leben zu gestalten. Das fällt vielen Menschen nicht leicht. Es ist aber wichtig, das eigene Leben in die Hand zu nehmen, sich selbst und anderen Gutes zu tun, und zwar genau in der Reihenfolge. Nur wer im Einklang mit sich selbst ist, kann auch andere Menschen glücklich machen. Und immer wieder loslassen üben, neugierig auf jeden neuen Tag sein, ein Fest aus jedem Tag machen. Ich habe meine



Geburtstage nie gefeiert, aber den sechzigsten, den habe ich gefeiert, und wie ich den gefeiert habe! In einem echten Schloss, einer Runde von 150 fröhlichen Menschen, mit Kerzen, Blumen und Musik und einem gigantischen Büfett, unter dem Motto: Ich bin fest entschlossen, die kommenden Jahre zu den schönsten meines Lebens zu machen!

**GN:** *Viele ältere Menschen essen und trinken weniger als jüngere (man denke an den Seniorenteller). Braucht der älter werdende Körper eine andere Ernährung?*

**B. Rütting:** Wir essen grundsätzlich zu viel,

## Barbara Rütting



Geboren 1927, ist die frühere Schauspielerin heute als Bestsellerautorin und Gesundheits- und Ernährungsberaterin erfolgreich. Sie lebt als «glücklicher Single» bei Rosenheim. Sie ist sehr engagiert im Umwelt- und Tierschutz und wurde kürzlich für den alternativen Nobelpreis nominiert.

Buchtipps:

Lachen wir uns gesund

160 S., Herbig-Verlag

ISBN 3-7766-2236-9, CHF 27.50/Euro 14.90

**Bleiben wir schön gesund**

352 S., gebunden, Herbig-Verlag

CHF 36.10/Euro 19.90

**Bestellen Sie dieses Buch direkt bei uns. Per Bestellkarte an der letzten GN-Seite oder telefonisch:**

**In der Schweiz:** Verlag A. Vogel, Teufen,  
Tel. 071/335 66 66;

**In Deutschland:** Verlag A. Vogel Konstanz,  
Tel. 07533/40 35

auch die Jungen. Und natürlich brauchen ältere Menschen noch weniger, aber keine andere Ernährung, sondern die richtige. Das ist für mich die vegetarische Vollwerternährung. Ich selbst habe meine Ernährung vor über dreissig Jahren langsam, aber konsequent auf eine vollwertige vegetarische Kost umgestellt und bekam so mein Rheuma in den Griff. Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass Vegetarier grundsätzlich erst einmal gesünder sind. Vermutlich leben sie auch länger. Im Alter weniger zu trinken halte ich für grundfalsch. Wir trinken sowieso schon alle zu wenig. Der Körper braucht eine gewisse Menge von Flüssigkeit, damit der Stoffwechsel gut funktioniert. Und im Alter ist das besonders wichtig: Wenn man zu wenig trinkt, vertrocknet man! Der Körper besteht ja zum grossen Teil aus Wasser und das braucht er.

**GN:** *Brauchen ältere Menschen mehr oder andere Vitamine als jüngere?*

**B. Rütting:** Nein, das brauchen Sie nicht. In einer ausgewogenen vollwertigen Ernährung ist alles enthalten, was der Körper braucht.

**GN:** *Ist Fasten auch für ältere Menschen eine Möglichkeit, ihren Körper zu entschlacken oder ist es eher schädlich?*

**B. Rütting:** Gelegentliches mildes Fasten ist gut, auch für ältere Menschen – übrigens am wirksamsten bei abnehmendem Mond. Aber auch die Schlackenbildung im Körper ist natürlich abhängig von der Art der Ernährung. Bei einer bewussten, vitalstoffreichen Vollwerternährung entstehen schon von vornherein nicht so viele Schlacken. Ich selbst mache eine Fastenkur immer im Februar. Das Fasten löst ja auch seelische Ablagerungen und stärkt die Selbstdisziplin.

**GN:** *Was halten Sie von den vielgepriesenen Anti-Aging-Hormonen?*

**B. Rütting:** Von Hormongaben halte ich überhaupt nichts, auch nicht von Anti-Aging-Präparaten. Ich bekomme genügend pflanzliche Hormone durch die Nahrung, wie z.B. durch die grünen Mungbohnen, Sojabohnen, die pflanzliche Östrogene enthalten, durch Spirulina oder Fenchelsamen, den ich abends als Tee zu mir nehme – hilft zudem noch beim Ein-



schlafen. Auch durch Baden in Moor kann man sich natürliche Hormone zuführen.

**GN:** Was kann man gegen die Alterskrankheit Osteoporose tun?

**B. Rütting:** Osteoporose ist gar keine Alterskrankheit, sondern die Folge jahrzehntelanger Fehlernährung, die sich dann eben im Alter bemerkbar macht. Osteoporose kann man durch eine frühzeitige Umstellung der Ernährung verhindern. Wichtig sind frische Früchte, Vollkornprodukte, Linsen und Bohnen und viel Gemüse. Vor allem müssen tierische Eiweisse reduziert werden, speziell Milchprodukte. Vergleichende wissenschaftliche Studien haben herausgefunden, dass der Verzehr von zu viel tierischen Eiweissen die Entstehung von Osteoporose fördert.

**GN:** Warum ist das so?

**B. Rütting:** Wenn wir zu viel tierisches Eiweiss zu uns nehmen, dann landet das nicht in unseren Muskeln, sondern in unserer Leber oder den Nieren – und dann buchstäblich mit unserem Urin in der Toilette. Das Problem ist, dass dieser «Eiweissverteilungsprozess» auch Kalzium aus unserem Blut löst. Auch dieses Kalzium verschwindet in der Toilette. Unser Körper gerät in ein Kalziumdefizit, und unser Darm kann nicht genügend davon aufnehmen, um es zu ersetzen. Das Ergebnis ist Osteoporose.

**GN:** Viele Männer bekommen im Alter Pros-



«Frauen erinnern sich nur an Männer, die sie zum Lachen brachten, Männer nur an Frauen, die sie zum Weinen brachten.» Marcel Pagnol

tatabeschwerden. Ist dagegen «ein Kraut gewachsen»?

**B. Rütting:** Gegen alles ist ein «Kraut gewachsen». Seit geraumer Zeit beschäftigt sich ja auch die Wissenschaft zunehmend wieder mit der Heilkraft von Pflanzen. Ein grosser Teil meiner Heilpflanzen wächst im Garten und ums Haus herum. Der Garten liefert uns Gesundheit für Bauch, Kopf und Herz in Hülle und Fülle: Liebstöckel, Majoran, Pimpinelle, Rosmarin und Thymian würzen nicht nur Speisen, sie entwässern auch, wirken krampflösend, regen den Kreislauf an oder lindern Husten und Bronchitis und so weiter. Auch Prostatabeschwerden müssen nicht sein. Geeignete Arzneipflanzen, welche vorbeugend und heilend wirken, sind beispielsweise Sägepalme und Kürbiskerne.

**GN:** Kann man etwas dafür tun, sich seine Zähne bis ins Alter gesund zu erhalten?

**B. Rütting:** Ich habe leider erst mit vierzig Jahren begonnen, mich vollwertig zu ernähren. Vorher habe ich die üblichen Fehler gemacht und Fleisch, Zucker, Auszugsmehlprodukte etc. verzehrt. Meine Zahnschäden stammen alle aus dieser Zeit und sind natürlich nicht mehr rückgängig zu machen. Es gibt aber genügend wissenschaftliche Studien, die zeigen, dass Naturvölker, die sich noch natürlich ernähren, auch weniger kranke Zähne haben. Erst mit der Industrienahrung beginnt der Zahnverfall. Der Zahnschmelz ist eigentlich die härteste Substanz des ganzen Wirbelkörpers, wie die Zähne der vorgeschichtlichen Höhlenbären in unseren Museen ja auch sehr schön demonstrieren. Die Ursache des heute allgemein verbreiteten Zahnverfalls ist also nicht eine Unvollkommenheit der Natur, sondern liegt vielmehr in einem Fehlverhalten des modernen Menschen: nämlich in seiner Fehlernährung. Sind die Zähne gesund, ist alles gesund – die ernährungsbedingten Krankheiten beginnen bei den Zähnen, mit Karies und Zahnfleischschwund. Wenn man diese Warnung beachtet, ist noch viel zu retten.

**GN:** «Gesund und fit» ist ja ein Modetrend geworden. Entsteht da bei älteren Menschen nach einem langen Arbeitsleben nicht wie-



der ein neuer Druck? Früher sass der Grossvater einfach auf der Ofenbank und war alt.

**B. Rütting:** Vielleicht entspringt ja der berühmte Grossvater auf der Ofenbank, der den ganzen Tag Speck gegessen, Schnaps getrunken und Pfeife geraucht hat, einem romantisch verklärten Wunschdenken von uns. Das ist Historie. Die Menschen leben heute zwar länger, sind aber kränker als je zuvor. Gerade habe ich gelesen, dass es in Deutschland eine Million Demenzkranke gibt. Von den Rheuma-, Diabetes- und Allergiekranke ganz zu schweigen. Über fünfhundert Millionen Euro werden jährlich in Deutschland für die Behandlung ernährungsbedingter Krankheiten ausgegeben. Krankheiten, die also durch gesunde Ernährung verhindert werden könnten. Das ist total verrückt! Im übrigen gibt es heute keine Ofenbänke mehr. Und unser stressiges Leben kann auch nicht mit dem unserer Grosseltern verglichen werden. Dazu kommt, dass wir mittlerweile die vierte oder fünfte Generation von Fehlernährten sind, als Folge der Industrialisierung. Ausserdem ist es sinnlos, der Vergangenheit nachzutrauern. Wir leben heute und müssen das Beste daraus machen. Und es geht ja nicht darum, mehr Jahre ins Leben zu bringen, sonder mehr Leben in die Jahre.

**GN:** Welches ist Ihre Vorstellung für Sie selbst von einem glücklichen und erfüllten Alter?

**B. Rütting:** Ich habe versucht, in Österreich eine ökologisch-spirituelle Gemeinschaft auf die Beine zu stellen: das Zusammenleben von Mensch und Tier, Jung und Alt in einer intakten Umwelt – selbstverständlich bei vegetarischer Ernährung. Das ist leider nicht geglückt. Nach wie vor wäre so eine Gemeinschaft mein Ideal vom Leben im Alter. Wo Menschen in einer Art Wahlverwandtschaft miteinander leben, aber nicht aus Bedürftigkeit, weil sie es allein nicht aushalten, sondern aus der Fülle heraus, weil sie miteinander teilen wollen. Vielleicht klappt es ja im nächsten Leben.

**GN:** Sie selbst sind 74 Jahre alt. Haben Sie ein Geheimrezept, dass Sie noch so gesund und vital aussehen?

**B. Rütting:** Ich achte sehr auf meine Ernährung. Das ist das A und O. Hinzu kommen täg-

lich Entspannungsübungen, Qi Gong, das richtige Atmen, Walking mit meinen Hunden, Singen, Lachen. Also alles ganz einfach, man muss es nur machen!

• BG

## Natürlichkeit & Lebensqualität

So lautet das Motto zu allen unseren Aktivitäten, welche im Jubiläumsjahr 2002 stattfinden. Der wichtigste Aspekt für die Lebensqualität jedes Einzelnen ist die Erhaltung und Pflege der Gesundheit. Manchmal ist das leichter gesagt als getan: man hört dies, liest jenes – nicht immer ist es leicht, den Überblick zu behalten.

## Gesundheitsforum von A. Vogel

Das A. Vogel-Gesundheitsforum steht allen Ratsuchenden zur Seite. Ob es sich um kleinere oder grössere Gesundheitsprobleme handelt, chronische oder akute Störungen, das Team des Gesundheitsforums nimmt sich Zeit für Ihre Anliegen und wird versuchen, Ihnen fachgerecht zu helfen. Haben Sie Fragen zur Naturheilkunde, zu A. Vogels Empfehlungen oder finden sich im Dschungel alternativer Therapieangebote nicht zurecht? Möchten Sie wissen, wie Sie Erkrankungen vorbeugen, ihre Selbstheilungskräfte aktivieren und ihre Gesundheit stabilisieren können? Beim telefonischen Beratungsdienst des A. Vogel-Gesundheitsforums finden Sie kostenlos Unterstützung!



Das Beratungsteam:

Silvia Bommer, Jrene Lutz, Lukas Herzig, Gabriela Schnüchel, Ingrid Langer (v. li. n. re.)

## Telefonische Beratung:

071/335 66 00 (aus der Schweiz)

(v. Ausland) 0041 71 335 66 00