

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 23 (1966)
Heft: 3

Artikel: Werden Ärzte und Naturheilanhänger älter?
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-969351>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

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. [Voir Informations légales.](#)

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. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 17.05.2025

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

durchspeichelt, wirken bei Durchfall in der Regel heilend.

Vielseitige Hilfeleistungen

Wer viel reist, staunt immer wieder über die Mannigfaltigkeit von Früchten, die es allenthalben gibt. Dort, wo es gefährlich ist, sie frisch vom Baum zu geniessen, wächst die Mehrzahl von ihnen in mehr oder weniger dicken Schalen. Die Brotfrucht ersetzt vielerorts das Getreide, und da, wo die Parasitengefahr sehr gross ist, wächst auch das wunderbare Gegenmittel, die Papayapflanze mit dem eiweiss-verdauenden Papain. Manche Südfrüchte decken den Vitamin-C-Bedarf, was wir besonders in Gegenden dankbar empfinden, in denen wir unsere gewohnte Ernährung vermissen. Wer anfangs in den Tropen Mühe hat, vermisst unwillkürlich unser nordisches Obst. Dabei ist uns der Apfel der Inbegriff einer wohlschmeckenden, durststillenden, nährenden Frucht.

Bekannt ist sein Gehalt an Phosphor und bekannt auch das Sprichwort: «Ohne Phosphor kein Gedanke!» Von der Güte des Apfels ist besonders auch Fräulein K. aus W. überzeugt, berichtete sie uns doch, dass ihr bei einseitigem Kopfweh 1 bis 2 rohe Äpfel bessere Dienste leisten würden als ein Kopfwehmittel. Sie fühlt sich nach deren Genuss erfrischt und das Wasser geht vermehrt fort, was auf eine günstige Wirkung auf die Nieren schliessen lässt. In Korea, wo grosse Nahrungsknappheit herrscht, kann die Meerpflanze Kelp als täglich zugezogener Ersatz manchen Mangel decken.

So können wir uns hinbegeben, wo immer wir die Möglichkeit haben, überall finden wir Nahrungsmittel, die zugleich Heilmittel sind. Wir müssen nur die Augen offen halten und die verschiedenen Werte nebst der günstigsten Verwertungsmöglichkeit kennenlernen.

Werden Ärzte und Naturheilanhänger älter?

Ist es angebracht, vernünftig zu leben und uns natürlich zu ernähren, nur um dadurch unser Leben womöglich etwas verlängern zu können? Wäre es nicht im Gegenteil besser, alle Freuden und Genüsse, die uns unsere Erde bietet, in vollen Zügen auszukosten, auch wenn wir dadurch etwas weniger lang leben könnten? Das sind Überlegungen, über die jeder von uns für sich selbst zu entscheiden hat. Tatsache aber ist, dass auch Ärzte verhältnismässig früh sterben können, und zwar eigenartigerweise oftmals gerade an Krankheiten, die sie bei ihren Patienten mit voller Zuversicht behandelt haben. Wieso ist dem so? Sollten nicht gerade unter ihnen, wie auch unter Vegetariern und all den verschiedenartigen Lebensreformern die ältesten Menschen zu finden sein?

Solche Fragen sind bestimmt berechtigt, und es ist gut, etwas weiter auszuholen, um sie beantworten zu können. Der Hauptgrund, warum sich viele Menschen Mühe geben, so vernünftig als möglich

zu leben und alle schädlichen Genüsse zu meiden, ist nicht in erster Linie nur darin zu suchen, dadurch das Leben verlängern zu können. Es gibt noch andere Beweggründe, die dazu antreiben, ist es doch angenehm, die Gesundheit, die Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden möglichst auf der Höhe halten zu können. Viele innerlich reife Menschen scheuen den Tod keineswegs, aber sie fürchten sich vor dem Kranksein mit seinen unliebsamen Behinderungen, vor einem schwerwiegenden Leiden oder gar vor einem Siechtum, das jahrelang andauert oder womöglich sogar unheilbar ist. Es ist nicht so wesentlich, ob jemand 60, 70, 80 oder 90 Jahre alt wird, wesentlich ist jedoch, ob man während seiner Lebenszeit etwas leisten konnte. Normalerweise braucht es hierzu die notwendigen Kräfte und eine möglichst gute Gesundheit.

Ich kenne Vegetarier, die über 90 Jahre alt geworden sind und wenig kranke Tage in ihrem Leben zu verzeichnen hatten. Die Schwester meiner Grossmutter schlief

im hundersten Jahre ihres Lebens ruhig ein, ohne je einmal ernstlich krank gewesen zu sein. Sie war keine Vegetarierin, lebte jedoch stets einfach und gesund. Auch ein Arzt ist mir bekannt, der bereits 90 Jahre alt war und zeitweise immer noch Patienten empfangen konnte. Von einem Bergler weiss ich, dass er mit seinen 78 Jahren heute noch Ski fährt, ohne völliger Abstinenter oder Vegetarier zu sein. Meine Erfahrungen liessen mich schlussfolgern, dass Ernährung und Lebensweise in der Frage des Altwerdens erst an dritter Stelle stehen. Das erste Erfordernis, um alt werden zu können, hängt vielfach mit der seelisch-geistigen Einstellung des Menschen zusammen. Gleich wichtig mag auch der zweite Punkt sein, nämlich die Erbmasse, die jemandem zur Verfügung steht. Als dritte Forderung kommt, wie oben bereits erwähnt, die Ernährung und Lebensweise in Frage. Auch sie ist von Bedeutung, wenn sie auch nicht erst-rangig ausschlaggebend ist. Wenn jemand, dessen gesundheitlicher Zustand durch starke Erbbelastung beeinträchtigt ist, gerade aus diesem Grunde Arzt wird, weil es ihn drängt, auch anderen, die behindert und benachteiligt sind, zu helfen, dann sollte sich ein solcher nicht noch zusätzlich schwächen, indem er sich jahrelang allzuviel zumutet. Seine Kenntnisse und Heilmittel werden seinen verkürzten Lebensfaden nicht verlängern können, wenn er im Verausgaben seiner Kräfte nicht gleichzeitig auch einen vernünftigen Massstab anwendet. Allzufrüh wird er ohne die genügende Einsicht eine Menge enttäuschter Patienten zurücklassen müssen.

Vernünftige Rücksichtnahme

Es ist daher unbedingt notwendig, dass Heilpraktiker, Physiotherapeuten, Krankenschwestern, überhaupt alle, die sich mit der Pflege Kranker befassen, klar bewusst sind, dass auch ihre Lebenskräfte bemessen sind. Kenntnisse und Erfahrungen bewahren nicht vor Krankheit, Leiden und frühem Tod, wenn man sie nur für andere, nicht aber auch gleichzei-

tig für sich selbst auswertet. In jungen Jahren kann man es sich eher noch leisten, am Morgen der erste zu sein und dennoch in die Nacht hinein zu arbeiten, obwohl man tagsüber keine Pause einschalten konnte. Wird man jedoch älter, dann sollte man dies berücksichtigen und nicht in gleicher Weise weiterfahren wollen. Nach angestrengtem Tagewerk sollte die Nachtarbeit unbedingt ausgeschaltet werden. Wer tagsüber beruflich leistungsfähig bleiben möchte, sollte auch die Abende nicht mit gesellschaftlichen Verpflichtungen ausfüllen, denn auch diese sind meist eine unnötige Belastung, die es verunmöglicht, dass man die Kräfte durch genügend Vormitternachtsschlaf erneuern kann. Eine solche Auffrischung regelmässig durchgeführt, vermag den täglichen Verbrauch der Kräfte immer wieder aufzuforsten, so dass man am frühen Morgen neu gestärkt die Pflichten des Alltags viel besser bewältigen kann, als wenn man sich in übermüdetem Zustand förmlich durch den Tag hindurchschleppen muss.

Es nützt tatsächlich nichts, mit guten Vorsätzen ausgerüstet zu sein, ohne sie auch wirklich auszuführen. Wer sich täglich vornimmt, in seinem Tagesprogramm einen regelmässigen Lauf an frischer Luft einzugliedern, ohne diesen Entschluss auszuführen, wird auch dessen günstige Wirkung nicht auswerten können. Ebenso zwecklos ist es, wenn er sich vornimmt, rechtzeitig Ferien einzuschalten, um einmal richtig ausspannen zu können, wenn es nur beim guten Vorsatz bleibt. Es ist begreiflich, dass es jedem, der mit vollem Herzen im Heilberufe wirksam ist, schwerfallen mag, die Kranken auch nur vorübergehend im Stiche zu lassen, um dem eigenen Körper und der Gesundheit einmal zum notwendigen Rechte zu verhelfen. Wie oft bleibt es aber nur beim Planen, während doch in Wirklichkeit der gute Vorsatz immer wieder hinausgeschoben wird. Vertagt man ihn jedoch stets wieder, ja sogar auf Jahre hinaus, dann muss man sich nicht wundern, dass es womöglich schliesslich zu spät ist, ihn

überhaupt ausführen zu können, denn ein Kurzschluss kann der Übermüdung und dem steten Forcieren plötzlich ein Ende bereiten. Ist unser Herz immer auf Höchstleistung eingestellt, ohne dass wir ihm die nötige Ruhe zukommen lassen, verschafft es sich in völlig verbrauchtem Zustand seine Ruhe durch vollständigen Stillstand schliesslich selbst. Den verlassenen Patienten ist dadurch allerdings keineswegs gedient, und es wäre bestimmt vernünftiger, sich rechtzeitig die notwendige Schonung zu gönnen, weil man dadurch imstande sein würde, seinen Helferberuf länger und leistungsfähiger ausüben zu können. Die ununterbrochene rege Wirksamkeit von Ärzten, Heilkundigen und vielen natürlich lebenden

Menschen bildet eine der Hauptursachen, warum ihr Leben oft allzufrüh endet.

Da sich viele tragische Krankheiten beständig mehren, ist es für jene, die sich der Kranken annehmen, nicht leicht, sich in einem gewissen Alter vom Berufsleben völlig zurückzuziehen, denn ihre Hilfeleistung ist notwendig und kostbar. Das will aber nicht sagen, dass uns das Verständnis für ihre Entspannungsmöglichkeiten fehlen sollte. Wenn wir ihre Hilfe noch lange in Anspruch nehmen möchten, sollten wir im Gegenteil etwas zu ihrer Schonungsmöglichkeit beitragen. Es ist nicht leicht, mit vollem Pflichtbewusstsein auszuspannen, und nur die Aussicht, nachher wieder tatkräftiger und leistungsfähiger zu sein, lässt den Entschluss leichter in die Tat umsetzen.

Kinderkrankheiten im Frühling

Betrachten wir die Kinderkrankheiten im Frühling einmal von einem anderen Gesichtspunkt aus als üblich. Obwohl wir uns freuen, wenn uns die Sonne im Frühjahr wieder kraftvoller beleben kann, und wiewohl wir beglückt sind, wenn wir in unserem Garten bereits die ersten Frühlingsblumen begrüßen dürfen, müssen wir doch auch damit rechnen, dass uns in dieser Zeit gleichwohl vermehrte Sorgen erwachsen können. Besonders kinderreiche Familien werden davon betroffen, wenn sich die sogenannten Frühlingskrankheiten bemerkbar machen. Trotz dem Nachlassen der Kälte kann sich unsere Empfindlichkeit gegenüber Infektionskrankheiten steigern, und dies hängt eindeutig mit einem Mangel an Vitaminen zusammen.

Die Lagerware verliert immer mehr an Vitaminen, und Konserven enthalten ohnedies wenig davon. So wären wir auf die jungen, frischen Frühlingsgemüse angewiesen, aber diese sind noch nicht so weit. Es ist daher angebracht, die Mangelerscheinungen einmal etwas näher zu betrachten, um festzustellen, welche Abhilfe geboten ist und in Frage kommt.

Vitamin-A-Mangel

Ein Vitamin-A-Mangel schwächt beispielsweise die Abwehrfähigkeit der Haut, und zwar vor allem der Schleimhäute. Bei Kindern können deshalb Infektionserreger leichter in den Körper eindringen. Diese rasche Infektionsbereitschaft können Kinder jedoch überwinden, wenn man ihnen täglich Karotten, Karottensaft oder das Konzentrat Biocarottin gibt, denn dadurch kann die vermehrte Anfälligkeit der Atem- und Verdauungsorgane wie auch der Harnwege für Erkältungskrankheiten und Katarrhe verschwinden. Dies ist notwendig, denn ein Vitamin-A-Mangel kann bei Kindern auch einen Wachstumsrückstand hervorrufen, ebenso eine schlechte Zahnbildung. Gleichzeitig mit dem Vitamin-A-Mangel ist auch noch ein Kalkmangel zu berücksichtigen, was durch Einnahme eines guten Kalkpräparates wie Urticalcin geschehen kann.

Mangel an Vitamin D₁

Bei einem Mangel von Vitamin D₁ stellt sich Frühlingsmüdigkeit ein, das Allgemeinbefinden verschlechtert sich und die körperliche und geistige Leistungsfähig-