Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 26 (1969)
Heft: 4

Artikel: Masshalten verlängert das Leben
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-969247

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: 23.05.2025

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

Anwendung. Von einer entzweigeschnittenen Knoblauchzehe presste er morgens und abends den Saft aus der Schnittfläche auf seine Warze. Dies löste zuerst starke Schmerzen aus, was mein Freund als gutes Zeichen deutete. Er fuhr deshalb mit seiner Behandlungsweise fort, und nach 14 Tagen war zu seinem grossen Erstaunen das Gewächs so gut wie verschwunden, denn man konnte davon fast nichts mehr sehen. Dieser unverhoffte Erfolg war meinem Freund Beweis genug, dass seine Überlegung richtig gewesen war.

Auf solche Weise entdeckt man oft durch Zufall neue Wirkstoffe in der Natur. So hat sich das ganze Erfahrungsgut, die sogenannte empirische Naturheilmethode, durch die Auswertung von Beobachtungen Jahrhunderte hindurch heraussammeln lassen und sich zu dem herangebildet, was heute als anerkannte Hilfsquelle besteht. Wohl wissen wir in vielen Fällen, dass ein pflanzliches Mittel zu helfen vermag, das Warum aber bleibt uns oft verborgen, bis es der wissenschaftlichen Forschung nach und nach gelingt, herauszufinden, worauf die Hilfe im Grunde genommen beruht. Hat der Chemiker oder Pharmakologe den eigentlichen Wirkstoff in einer Pflanze endlich entdeckt, dann versucht die Industrie aus praktischen und materiellen Überlegungen heraus diesen Wirkstoff nun synthetisch herzustellen, da ihr dies praktischer, billiger und auch rationeller zu stehen kommt. In der Regel jedoch besitzt der rein chemisch aufgebaute Stoff nicht mehr die genau gleiche Wirkung wie das Erzeugnis der Natur. Es ist allerdings noch nicht erwiesen, ob die Ballaststoffe oder noch nicht erforschte Unterschiede im Wirkstoff selbst für eine oft völlig andere Wirkung verantwortlich gemacht werden müssen.

Wenn nun mein Freund noch wissen wollte, wie der Mechanismus, der ihn von der lästigen Warze befreite, wohl gearbeitet habe und wie sich dieses Vorgehen biochemisch erklären lasse, dann muss er sich eben mit den soeben geäusserten Erwähnungen vorläufig zufrieden geben.

Masshalten verlängert das Leben

Wie oft hatte ich Gelegenheit, über schwächliche Patienten zu staunen, denn wenn sie auch zeitweise schwer erkrankt waren, kamen sie doch wie Stehaufmännchen immer wieder durch. Manche von ihnen sind sogar auffallend alt geworden, so dass man sich darüber förmlich wundern konnte, besonders wenn man sie mit jenen verglich, die erbmässig als robuste Naturen viel besser beschenkt worden waren, gleichwohl aber plötzlich weggerafft wurden. Die vorhandenen Kraftreserven konnten sich bei ihnen leider nicht entsprechend auswirken, weil sie dazu keine Gelegenheit erhielten.

Nachahmenswertes Beispiel

In diesem Zusammenhang kommt mir die Sekretärin einer Berner Grossfirma in den Sinn. Jahrzehntelang hatte ich diese in gesundheitlichen Fragen beraten. Sie war aus Hamburg gebürtig, hatte in der Jugendzeit eine schwere Tuberkulose durchgemacht und war zudem schwerhörig. Ich freute mich immer darüber, mit ihr alle vorkommenden Probleme genauestens durchsprechen zu können, denn sie vermochte in allem Mass zu halten. Im Essen war sie sehr darauf bedacht, nur gesunde Nahrung zu bekommen, und betreffs des Quantums liess sie sich nie dazu verleiten, von ihren bescheidenen Bedürfnissen abzuweichen. Trotz ihrer Schwerhörigkeit, die manche dazu veranlasst, misstrauisch zu werden, war ihre Lebenseinstellung allen Lagen gegenüber immer bejahend. Wenn mir ihr Gesundheitszustand selbst einmal Sorgen bereitete, dann sah sie gleich wieder einen Ausweg. Stets machte sie sich die Ratschläge, die ihr «Der kleine Doktor» und die «Gesundheits-Nachrichten» getreulich übermittelten, zu eigen, so dass sich die erlangte Einsicht zusammen mit dem Vertrauen in die Heilkraft des eigenen Körpers immer wieder rechtfertigte. Da ihr Körper keineswegs mit Chemikalien vergiftet war, sprach sie auch ausgezeichnet auf Naturmittel an. Sie konnte da-

her auf deren getreue Wirksamkeit zählen. Nie liess sie den Kopf hängen, sondern war stets zuversichtlich, und diese gesunde Lebenseinstellung lohnte sich denn auch gebührend, denn sie wurde weit über 80 Jahre alt. Wer sie von früher her kannte, war über dieses günstige Ergebnis sehr erstaunt. Ihr Sterben war auch bloss wie ein stilles Einschlafen, so dass sie den Tod nicht als schlimmen Feind empfinden musste.

Erstrebenswerte Einsicht

Es ist nicht ohne weiteres leicht, so vorbildlich mit der vorhandenen Lebenskraft umzugehen, und es gehört bestimmt auch eine gewisse günstige Veranlagung dazu. Immerhin kann man aus allem Erstrebenswerten etwas lernen, weil alles, was nachahmenswert ist, auch uns dienlich sein kann. Selbst jemand, der völlig anders veranlagt ist, kann durch Einsicht, Überlegung und notwendige Schulung lernen, mit seiner Lebenskraft haushälterisch umzugehen. Wohl mag es manchem schwer fallen, in allem Mass zu halten, aber es ist mit Anstrengung und gutem Willen keineswegs unmöglich. Einsicht, Fleiss und Ausdauer erreichen oft mehr als das Erbe günstiger Veranlagung und grosser Talente, denn der so Beschenkte ist nur zu oft sorglos und beachtet nicht, dass alles, was Segen erbringen soll, aufmerksamer Beachtung und entsprechender Wertschätzung nebst gebührenden Fleisses bedarf.

Fragen verschiedener Art

Der Inhalt gewisser Artikel veranlasst manchen Leser, Vergleiche mit seinem Leben vorzunehmen. Erlebnisse und Erfahrungen verschiedener Art führen zu Überlegungen und Fragen, deren Beantwortung eine befriedigende Bestätigung eigener Ansichten oder sonstwie eine Hilfe sein mögen. Alle, die sich selbst viel in anderen Ländern aufgehalten haben, begrüssen Berichte aus anderen Zonen, und wer noch in der Ferne weilt, freut sich besonders über hilfreiche Auskünfte. Vor allem sind gesundheitliche Ratschläge beliebt, denn im Grunde genommen leidet niemand gerne, und auch Betagte sind erfreut, wenn sie möglichst frisch und leistungsfähig bleiben können.

Vor geraumer Zeit erzählte uns ein Leser, der inzwischen 78 Jahre alt geworden ist, wie er als junger Koch in verschiedenen Ländern gearbeitet habe. So war er in Italien, Frankreich, England, dann wieder in der Schweiz, und überall beobachtete er, seinem Beruf entsprechend, vor allem Ernährungs- und Essgewohnheiten. Dabei fiel ihm besonders auf, wie verschieden die einzelnen Ansichten und Liebhabereien waren. Sollte man nun Spaghetti, Reis und Mais den Kartoffeln vorziehen? Hatten nicht die Bewohner des Südens bessere Zähne, und gibt man bei uns nicht den Kleinkindern zuviel Breinahrung, wodurch gründliches Beissen und Kauen nicht mehr notwendig ist, wohingegen uns doch die Natur belehrt, dass Werkzeuge, die man nicht gebraucht, verkümmern müssen?

Wenn nun die Italiener verhältnismässig bessere Zähne aufweisen als wir, dann mögen reichlichere Sonnentage daran beteiligt sein und ebenso der gewohnheitsmässige Genuss von dunklen Trauben und Rotwein, was ziemlich viel Hämoglobin bildet. Beides ist somit ein schätzenswerter Vorteil für sie. Nebst den Spaghetti haben sie natürlich auch noch Gemüse und gute Früchte, vor allem Feigen, die sehr kalkreich sind. – Bestimmt ist es anderseits ein Fehler, den Kindern das Kauen ersparen zu wollen, aber entwertete Nahrung und Schleckzeug tragen womöglich noch mehr zum mangelhaften Zustand der Zähne bei.

Der Fragesteller wunderte sich dann noch, wieso bei gleicher Tätigkeit, gleicher Kost und anderweitig gleichen Lebensverhältnissen nicht auch die gleiche Widerstandskraft gegen Krankheiten bestehen kann? 20 Jahre hatte er mit seiner Frau die Fabrikkantine eines Grossbetriebes bedient. Das nachfolgende Ehepaar starb nach 10 Jahren an Krebs, wodurch die Frage entstand, ob wohl die Leber nicht einwandfrei gearbeitet und dieserhalb das Gemüt