

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 31 (1974)  
**Heft:** 9

**Artikel:** Das Altern anders gesehen  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-553355>

### **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:** 15.03.2025

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

sten von ihnen befinden sich in den Provinzen von Antalya, Burdur, Isparta, Konya und Mersin. Bekanntlich ist das Land an drei Seiten von Meer umgeben. Im Süden liegt das warme Mittelmeer. Die Küste ist hier 1700 km lang und verschafft besondere Gelegenheit für Unterwassersport. Es gibt ausgezeichnete Badestrände in den Gebieten von Cilicia und Antalya. Diese Strände sind indes niemals so überfüllt, wie wir dies in Italien und Spanien kennen. Die Durchschnittstemperatur an der türkischen Mittelmeerküste variiert von 29 Grad C im wärmsten Monat des Jahres bis zu 16 Grad im kältesten Monat. Das Aegäische Meer weist die durchschnittliche Temperatur von 18–20 Grad Celsius auf, während das Marmarameer sowie das Schwarze Meer nur 14–16 Grad Celsius bieten. Die Aegäische Küste beträgt 2450 km, ist reich an abwechselnden Sandstränden, aber auch an steil abfallenden Felsen, und man kann von diesem Gebiet sagen, es gehöre zu den schönsten Küstenstreifen der Welt. Die Küste des Marmarameeres ist ähnlich, die Schwarzmeerküste ist indes mehr gebirgig. An den drei Küstengebieten herrscht mildes Seeklima. In Mittelanatolien sind die Sommer heiss und trocken. Im östlichen Anatolien dagegen sind sogar die Sommer kühl, während die Winter ein äusserst rauhes Klima mit schweren Schneefällen aufweisen. Das Wüstenklima des mittleren Ostens beeinflusst indes Südost-Anatolien mit heissen, trockenen Sommern und Wintern, die

längst nicht so rau sind wie im Innern des Landes.

### **Pflanzen, Tiere, Bodenschätze**

Das Klima beeinflusst auch den Pflanzenwuchs des Landes. Die Küstengebiete sind mit widerstandsfähigen Sträuchern bewachsen, teilweise dicht, oft aber auch spärlich. Zwischendurch aber stehen Felder und Plantagen für Oliven- und Zitrusbäume. Die Zitrusfrüchte gelangen in viele europäische Länder, ebenso Baumwolle, Haselnüsse, Feigen und Oliven. Zwar herrscht die Landwirtschaft, wie in früheren Zeiten, noch immer vor und wird es wohl auch in absehbarer Zeit bleiben. – Koniferen und Laubwälder bedecken die Gebirge, die sich an den Küsten erstrecken.

In Ostanatolien gibt es riesige, natürliche Weideflächen. Noch ist die Tierwelt zahlreich an Rehen, Gazellen, Wildschafen, Steinböcken, Antilopen, Bären, Wölfen, Füchsen, Geparden, Luchsen, Hasen, Iltissen und Wildschweinen. Auch die Vögel sind nicht am Aussterben, denn es gibt 400 verschiedene Arten. Das mag für manchen Tierliebhaber eine verlockende Einladung sein. Das Land ist auch noch nicht seiner natürlichen Bodenschätze beraubt, findet sich doch ein Reichtum an Mineralien vor, so Oel, Borax, Kupfer, Chrom, Aluminium und Kohle. Vergleicht man diese Umstände mit jenen beraubter Länder, dann ist man darüber angenehm überrascht.

## **Das Altern anders gesehen**

Zugegeben, das Altern bringt mancherlei Beschwerden mit sich, so dass viele dieserhalb seine Vorzüge gar nicht wahrnehmen können. Schon der weise Salomo erklärte zu seiner Zeit das Altern als die unglücklichen Tage und die Jahre, an denen man kein Gefallen mehr habe. Auch ich möchte nun einmal von jenen reden, die mehr als 60 oder 70 Lenze hinter sich haben. Vor allem aber denke ich dabei an jene, die trotzdem gesund geblieben sind. Dennoch haben auch diese mit verschiedenen

Unannehmlichkeiten zu kämpfen, doch geht es im Leben ja ohnedies nicht ohne Kampf ab, besonders wenn man sich gerade Richtlinien zum Ziel gesetzt hat.

### **Das Gedächtnis**

Zwar beklagen sich heute auch schon sehr viel junge Leute über ein mangelhaftes Gedächtnis, doch wird das schwindende Gedächtnisvermögen besonders im vorge-rückten Alter zur Last. Hauptsächlich dann, wenn man noch immer mit Arbeit

sehr überlastet ist, kann sich dieser Gedächtnisschwund sehr peinlich auswirken. Trotz grosser Müdigkeit zwingt man sich vielleicht, eine wichtige Arbeit noch fertig zu erledigen, kann sich aber an dies und das einfach nicht mehr erinnern, oder man verlegt ständig wichtige Schriftstücke, mit denen man gerade beschäftigt ist, und vielleicht auch Gegenstände, die man dringlich benötigt, wie Schlüssel und dergleichen mehr. Solche Umstände beweisen, dass man eben nicht mehr 30 Jahre alt ist, und man schüttelt bedenklich den Kopf und fragt sich besorgt, wie das noch enden mag? Immerhin ist es besser, man stellt sich so ein, als man regt sich auf und ärgert sich so sehr über das Unvermeidliche, dass man sich nachts sogar den ruhigen Schlaf rauben lässt. Besonders bei grossen Belastungen muss man sich damit abfinden, dass man älter geworden ist und alles etwas langsamer gehen sollte, denn damit kann man sich wesentlich schonen und seine Kraftreserven richtig verteilen. Ein gutes Heilmittel, das Gedächtnis zu stärken, ist Acidum phos D<sub>6</sub>, auch Kelpasan mag uns dabei behilflich sein, nur sprechen nicht alle gleich günstig darauf an, weil es einige je nachdem in dosierter Form verwenden sollten. Auch wenn man früher durch ein gutes Gedächtnis verwöhnt war, muss man nun im Alter Notizblock und Bleistift zu Hilfe nehmen, um alles, was man nicht vergessen darf, aufnotieren zu können, mag einem dies auch etwas unbequem erscheinen. Noch besser wäre es allerdings, die frühen Morgenstunden für belastende Arbeiten zu gebrauchen, weil man dann noch frisch und ausgeruht ist und sich alles weit besser einprägen kann. Auch das Erinnerungsvermögen ist dann weniger geschwächt. Kann man es sich daher leisten, den Rest des Tages mit weniger schwierigen Arbeiten zu verbringen, dann kann dies gewissermassen sogar entlastend wirken. Man sollte auch nicht mehr, wie in früheren Jahren, pausenlos arbeiten, ja, man sollte sich sogar ein kleines Mittagsschläfchen gönnen, weil dies aufholen kann, was der Morgen verbrauchte, so dass man sich ge-

nügend ausgeruht auch während der Nachmittagsstunden befriedigender Arbeit widmen kann. Sehr nachteilig wirken sich auch Hast und Aufregung auf das Gedächtnis aus, weshalb man in einem gewissen Alter statt dessen unbedingt Gelassenheit und innere Ruhe einschalten sollte, was einem gelingen wird, wenn man sich für alles genügend Zeit einräumt. Man sollte stets bedenken, dass viel Erfahrung und innere Reife eine gewisse Ueberlegenheit darstellt, was im Alter den entsprechenden Ausgleich erreichen lässt, während gesteigerte Hast und Aufregung die noch vorhandenen Fähigkeiten nur zu erdrosseln vermögen.

### **Pflege des Schlafes**

Viele betagte Leute klagen, weil sie keinen guten Schlaf mehr haben. Dieser ist aber gerade in alten Tagen ein wunderbares Mittel zur Erholung und Auffrischung. Statt den Schlaf durch viele Sorgen zu verschrecken, weil man nicht mehr so leistungsfähig ist wie früher, wäre es besser, sich durch etwas, das geistig aufbaut, abzulenken. Man sollte auch beginnendem Schlafbedürfnis frühzeitig nachgeben, denn jedes Brechen des Schlafes erschwert das Einschlafen. Wecken uns nachts die Sorgen, dann grübeln wir nicht über sie nach, denn man kann sie bekanntlich nur beheben, wenn man sie wegearbeitet. Statt dessen sinnen wir über Schönes nach oder lesen etwas Erbauliches. Ist besonders unser Kopf sehr verkrampft, dann kann man allfällig schmerzende Stellen mit Echinaforce reichlich beträufeln und beharrlich mit den Fingerspitzen einreiben und gründlich massieren. Oft sind auch der oberste Rückenwirbel und der Nacken stark verkrampft, weshalb wir diese Massage auch dorthin verlegen, und vielleicht müssen wir auch die Achselgegend, besonders, wenn sie schmerzhaft Stellen aufweist, auf diese Weise behandeln. Das löst sogenannte Gelosen, und in der Regel findet man daraufhin den Schlaf, während man sich ihn mit den berüchtigten Schlafpillen nur ganz zerstören würde. Will man also in Zukunft sein Schlaf-

zentrum richtig beachten und pflegen, damit es erstarken kann, dann schalte man seine Tagesuhr um und gehe frühzeitig schlafen, um als Folge frühzeitig und ausgeruht aufstehen zu können. Ein guter Schlaf zur rechten Zeit ist nicht nur erfrischende Erholung, sondern wirkt sich für den Alltag wie eine Verjüngung aus. Achten wir also darauf, indem wir uns den Vormitternachtsschlaf wählen, denn er zählt doppelt. Es gibt auch Betagte, die sich bewusst den sogenannten Naturschlaf wählen, indem sie schon um 7 Uhr zu Bette gehen, um dann etwa um 4 Uhr morgens, wenn nicht noch früher, aufzustehen und in aller Stille ungestört ihr Tagewerk beginnen. Besonders ältere, alleinstehende Frauen mag dies vielleicht eher befähigen, noch allfällige geschäftliche Pflichten bewältigen zu können. Es ist allerdings mehr üblich, spät ins Bett zu gehen und daher auch spät aufzustehen als früh oder gar allzufrüh.

#### **Das Aufgeben der Arbeit**

Auftretende Altersbeschwerden mögen es mit sich bringen, dass man froh ist, sich von der Arbeit zurückzuziehen, sich also pensionieren zu lassen und den Rentner zu spielen. Ist man aber erst einmal ausgeruht, dann empfindet man die Lücke, die mangels fehlender, regelmässiger Arbeit entsteht als unangenehm, auch kommt sich der eine oder andere auf diese Weise als unnütz vor. Daher suchen sich ältere Personen oftmals erneut ein befriedigendes Arbeitsfeld, dem sie noch gut vorstehen können, weil es sie nicht zu sehr belastet. Dadurch können sie sich meist noch als sehr nützlich erweisen. Schon manchem ist es indes zum Verhängnis geworden, wenn er die geliebte Arbeit aufgeben musste. Selbständig wirkenden Geschäftsleuten, die keine Aenderung vornehmen können, fällt es oft schwer, das richtige Mass einzuhalten, und doch sollte dies sein, wenn sich auch der Erfolg des Lebens unter Umständen wie eine Lawine auswirken mag, so dass man vor schwer lösbaren Probleme steht. Wer nie lernte nein zu sagen, wenn sich neue Pflichten

aufdrängen, dem fällt es im Alter doppelt schwer, wenn er nur noch eine Auslese von Belastung auf sich laden darf. Aber alles muss eben gelernt werden.

#### **Vorbeugen geboten**

Was nun schwere Körperarbeit anbetrifft, merkt man im Alter, wenn meist auch ungerne, dass man sich nicht mehr alles zumuten sollte. Das Aufheben und Tragen schwerer Lasten überlässt man besser jüngeren Kräften, um Muskelzerrungen oder gar Wirbelverschiebungen vermeiden zu können. Es fällt jenen, die immer gesund waren, ohnedies schwer, nachzugeben, um Ruhe und Entspannung einzuschalten. Sie waren daher bei Erkrankungen und grippeartigen Störungen keine geduldigen Patienten, weshalb es im Alter doppelt angebracht ist, sich vorbeugend einzustellen. Die Harnorgane verlangen ihre besondere Pflege, und man muss sich vor Erkältungen in acht nehmen. Sehr gefürchtet sind unter dem männlichen Geschlecht die Beschwerden, die eine vergrösserte Prostata mit sich bringt. Vorbeugend wirkt dann und wann die Einnahme von Prostanen. Auch ist es kein Luxus, wenn man zeitweise Nieren- und Lebertropfen einnimmt, da dies für die Niere und Leber eine kleine Nachhilfe bedeutet und zugleich als Reinigung dient. Dies ist besonders dann angebracht, wenn man beobachten kann, dass der Urin hell wird und der Stuhl die Farbe verliert. Da das Nikotin infolge der gefässerengenden Wirkung im Alter noch gefährlicher ist als in der Jugend, ist es weise, das Rauchen wesentlich zu vermindern oder, noch besser, aufzugeben.

#### **Das Nahrungsquantum**

Wer alt werden und doch gesund bleiben möchte, muss im Essen und Trinken masshalten können. Steht indes viel Zeit zur Verfügung, dann füllt man sie oft aus lauter Langeweile mit Essen und Trinken aus, und das ist entschieden verkehrt, braucht man doch im Alter weniger Nahrung als in der Vollkraft der Jahre. Das Wenige, das der Körper fordert, sollte in-

des gut und ansprechend sein. Das entspricht einer vernünftigen Gesundheitsregel. Auch von reichlichem Alkoholgenuß sollte man Abstand nehmen, da Niere und Leber sonst empfindlich Schaden leiden.

#### **Autofahren oder Bewegung?**

Selbst gute Autofahrer sind im Alter den Anforderungen der Autobahnen auf die Länge nicht mehr gewachsen. Sie sollten daher keine langen Strecken mehr zurücklegen. Wer nicht gänzlich mit dem Fahren aufhören möchte, sollte die frühen Morgenstunden dazu benützen, weil dann noch am meisten Spannkraft vorhanden ist. Bevor sich jedoch eine lähmende Müdigkeit einstellen kann, sollte die Fahrt beendet werden, weil man sich sonst unnötigen Gefahren aussetzen kann, wodurch auch andere gefährdet werden mögen.

Viel gescheiter wäre es da, wieder mehr auf Schusters Rappen zu gehen, und zwar jeden Tag, weil das die notwendige Bewegung ermöglicht, die gesund erhalten kann, weil man dadurch den Sauerstoffbedarf deckt. Die Aufnahme von genügend Sauerstoff aber ist Bedingung, denn im Alter nimmt die Elastizität der Zellen ohnedies ab. Auch Gartenarbeit verschafft Bewegung. Morgens und abends ist ein tüchtiger Marsch in frischer Waldluft empfehlenswert, um sich auch auf diese Weise genügend Sauerstoff, Bewegung und Atmung beschaffen zu können, denn dies alles stärkt gleichzeitig das Gedächtnis und regt den Kreislauf an. Es ist zwar eine Kunst, das gesundheitliche Vermögen im Alter richtig zu verwalten. Man muss sie erlernen, auch wenn es oft schwerfallen mag, dieserhalb alte Gewohnheiten aufzugeben.

### **Kampf gegen den Tod**

An einer mit Kräutern schön bemalten Schweizer Apotheke ist der wahrheitsgetreue Spruch zu lesen: «So viel Kräutlein wider Leibesnot, aber kein einziges wider den Tod.» Dessen war ich mir bewusst, als ich einem älteren Arzt entgegnete: «O nein, ich kämpfe nicht gegen den Tod, sondern nur gegen das Leiden, und bin glücklich, wenn ich mitwirken kann, die Krankheit zu lindern und wertvolles Leben zu verlängern.» Dieser Arzt besuchte mich mit seinem Sohn, der ebenfalls den Arztberuf ausübt, weil er mir seinen erstaunlichen Erfolg mit unseren Naturheilmitteln persönlich mitteilen wollte. Dabei scheute er eine lange Autoreise nicht, wiewohl er bereits 79 Jahre zählt, denn er war von seinem Erfolg so sehr beeindruckt, dass ihn nichts zurückhalten liess. Er hatte ein sehr schlimmes Emphysem, so dass der eine Lungenflügel durch degenerierte Zellen starke Strukturveränderungen aufwies. Das Röntgenbild erwies sich demnach als sehr bedenklich. Eine Operation wäre wohl möglich gewesen, aber der Chirurg erkannte das Risiko des vorgerückten Alters, weshalb ihn diese Lösung nicht be-

geisterte. Zwar raucht der Patient seit 20 Jahren nicht mehr, aber gleichwohl ist es nicht sicher, ob sein Zustand nicht doch etwas mit dieser früheren schädlichen Gewohnheit in einem gewissen Zusammenhang steht.

Sehr erfreut ist der Patient durch den Umstand, dass er durch die natürliche Heilmethode sein gutes Gedächtnis wieder fast ganz zurückgewinnen konnte. Auch ein dumpfes, unbestimmbares Empfinden im Kopf soll verschwunden sein. Das gleiche konnte er auch von dem Auswurf berichten. Ebenso konnte er wieder gut sehen wie vor der Krankheit. Bestimmt handelt es sich hierbei um einen erfreulichen Erfolg, da die erwähnte Mitteleinnahme erst seit einigen Wochen geschieht. Es ist keine Kleinigkeit, wenn sich ein solch schweres Lungenemphysem zurückbildet und zugleich auch das Allgemeinbefinden um so vieles besser wird.

#### **Hilfeleistung**

Die günstige Hauptwirkung wird jedenfalls auf die Petasiteskapseln zurückzuführen.