

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 38 (1981)
Heft: 12

Artikel: Forderungen für Männer in den Fünfzigerjahren
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-970172>

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: 16.03.2025

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

achtete ich immer wieder die Anwendung ausgezeichneter physikalischer Behandlungsarten zur Unterstützung der verordneten Pflanzenheilmittel. Mit Wickeln, Dämpfen, Kräuterauflagen und Kräuterpackungen konnten sie dem kranken Zustand erfolgreich beikommen. Bei uns arbeiteten Sebastian Kneipp, Priessnitz, Louis Kuhne und andere mehr auf diese Weise. Dadurch sind in den letzten Jahren die verschiedenen Methoden sowohl bereichert als auch verbessert worden. Das hat zur Folge, dass kein Arzt mit biologischer Einstellung und ebenso auch kein Naturarzt auf die Unterstützung der erwähnten Fachleute für physikalische Therapien, die ihr Gebiet voll beherrschen und dafür eingerichtet sind, verzichten möchte, zählt doch auch diese Behandlungsart zur sogenannten Ganzheitsmethode.

In diesem Zusammenhang möchte ich nun noch einige empfehlenswerte Adressen aus

meinem Freundeskreis erwähnen, wo Interessenten nebst entsprechender Fähigkeit und Erfahrung auch die notwendige Einrichtung zu erfolgreicher physikalischer Therapie vorfinden werden.

Otto Haller, Physikalische Therapie
Rebenstrasse 22a, 9320 Arbon,
Telefon 071 46 30 75

Jakob Haubenschmid,
Physikalisches Institut
Quellenstrasse 21, 8580 Amriswil
Telefon 071 67 18 19

Frau Ils, Diplomierte Masseuse
8802 Kilchberg ZH, Tel. 01 715 29 44

Christensen
Kirsebaervej 55, 7800 Scive,
Dänemark

Jan de Fries
Mankton b/Froon, Schottland

Forderungen für Männer in den Fünfzigerjahren

Wer als Mann von 50 Jahren seinen beruflichen Einsatz unermüdlich verfolgte, kann in der Regel auf befriedigenden Fortschritt zurückblicken. Vielleicht war er Leiter einer Firma geworden oder er hatte Erfolg im eigenen Betrieb. Was auf irgendeinem dieser Gebiete erreicht werden konnte, dient bei vielen gewissermassen insofern zur vollen Genugtuung, dass die Beachtung gesundheitlicher Forderungen, wie dies in jugendlichen Jahren noch Norm gewesen war, weniger mehr in Betracht zu fallen scheint. Eine solche Sorglosigkeit kann sich jedoch im Laufe der Zeit irgendwie schwerwiegend auswirken. Gerade in den Fünfzigerjahren beginnen die Herbsttage des Lebens, und sie verlangen eine doppelte Berücksichtigung der gesundheitlichen Forderungen. Noch fühlte man sich zur Sommerszeit gewissermassen stark und leistungsfähig und merkte kaum, dass die unermüdliche Erfüllung ansteigender Pflichten unmerklich zu jener Belastung führen könnte, einem Herzinfarkt entgegenzusteuern.

Vorbeugen statt Nachlassen

Kann man keinen erholsameren Rhythmus einschalten, dann sollte man sich wenigstens auf gesundheitlichem Gebiet doppelt gut unterweisen lassen, um den neuzeitlichen Schädigungen möglichst ausweichen zu können. Man achtet vielleicht gar nicht auf eine gesunde, natürliche Lebensweise, so dass sich ein Krebsleiden oder irgendeine andere Zivilisationskrankheit vorbereiten kann. Wie können wir daher die notwendige Vorsicht walten lassen und einer solchen Tragik entgegenwirken?

Viele werden neben der geistigen Beanspruchung mit dem zunehmenden Alter unwillkürlich in der körperlichen Regsamkeit etwas nachlässig, wenn nicht gar bequem. Langsam gibt man der Neigung nach, sich vom aktiven Gesundheitssport zurückzuziehen. Statt sich, wie in jungen Jahren, begeistert einzusetzen, wenn es heisst, ein sportliches Ziel zu erreichen, gesellt man sich lieber zu den Veteranen, die wenigstens noch zuschauen, was die Jungmannschaft zustande bringen kann. Es ist

daher kein Wunder, wenn man auf diese Weise mit der Zeit an Körpergewicht zunimmt und allmählich etwas schwerfälliger wird. Der Arzt beruhigt zwar, dass die Nerven bei ein wenig mehr Fettansatz auch mehr Reserven zur Verfügung hätten. So unternimmt man immer weniger, um sich körperlich gesund zu erhalten. Statt die angestrenzte Inanspruchnahme nach Geschäftsschluss noch mit einem wackeren Lauf im naheliegenden Park auszugleichen oder bei befriedigender Gartenarbeit noch gleichzeitig den Vorzug frischer Luft geniessen zu können, sucht man den Klub auf, sitzt mitten im Rauch am Stammtisch, obwohl man es zustande gebracht haben mag, trotz alledem Nichtraucher zu bleiben. Da man sich aber inmitten der Rauchschwaden genau so schädigt wie jene, die rauchen, beginnt man womöglich sogar mitzurauchen. Der Dunst im Lokal scheint dadurch erträglicher zu werden, aber gleichzeitig kann dadurch auch der Blutdruck zu steigen beginnen. Drückt sich der Arzt besorgt darüber aus, dann fängt man eben an, blutdrucksenkende Medikamente zu schlucken. Statt dessen sollte man vorteilhafter die Ernährung etwas umstellen. Es wäre der richtige Weg, das Eiweiss um die Hälfte zu vermindern. Ebenso sollte man mit dem Gebrauch von Fett vorsichtiger umgehen. In Fett gebackene Speisen sollte man sich keineswegs zumuten. Was den Alkoholgenuss anbetrifft, muss auch dieser gut überwacht werden. Zum Mittagessen kann man sich bei entsprechendem Bedürfnis ein Glas Wein gestatten, sollte jedoch vom behandelten Weisswein zum Rotwein übergehen, während man Likör und konzentrierten Alkohol besser ganz meidet. Von besonderem Vorteil ist es auch, die richtige Essenstechnik zu beachten, indem man sich nicht in aufgeregtem Zustand zu Tische setzt, sondern mit innerer Ruhe und Gelassenheit sich Zeit zum Essen nimmt, denn man muss durch gründliches Kauen gut einspeicheln, da dies zur Vorverdauung dient. Je gewissenhafter man in der Hinsicht vorgeht, um so besser lässt sich die Nahrung auswerten, besonders, wenn es sich dabei um eine voll-

wertige Kost handelt, was zur Folge hat, dass man rascher gesättigt ist und daher mit weniger Nahrung auskommen kann.

Weitere Ratschläge

Diese Vorsichtsmassnahme lässt uns unsere Körperfunktionen besser berücksichtigen, denn auf diese sorgfältig zu achten, erspart uns unnötige Leiden. Die Neigung zur Verstopfung lässt sich durch den gegebenen Rat beheben, besonders, wenn man in hartnäckigen Fällen seiner Nahrung morgens und abends ein bis zwei Esslöffel Kleie beifügt. Statt sich mit Bohnenkaffee oder mit Schwarztee zu begnügen, wäre es gesundheitlich vorteilhafter, zu einem cerealen Kaffee zu greifen. Sehr beliebt ist hierzu der Bambu-Kaffee. Auch der Schwarztee lässt sich günstig durch Hagebutten- oder sonst einen Kräutergenusstee ersetzen. Liegt hoher Blutdruck vor, dann nimmt man regelmässig Cerefoliumtropfen ein, ein Frischpflanzen-erzeugnis aus dem Gartenkerbelkraut. Durch dessen Anpflanzung im Garten kann man sich seines Vorteils stets bedienen, indem man das feingeschnittene Kraut unter den Salat mischt. Auch mit dem Gebrauch von Knoblauch sollte man sich unbedingt befreunden. Wenn man ihn auspresst und in einem Quarkbrei vermengt, gewöhnt man sich am besten an ihn. Man kann aus diesem Brei auch eine schmackhafte Salatsauce zubereiten. Ebenso kann man mit geraffeltem Meerrettich vorgehen. Beide Gewürze beeinflussen die Gefässe vorteilhaft, so dass sie die Blutdruckerhöhung zu hemmen vermögen. Man kann sich allerdings auch behelfen, wenn man Knoblauchkapseln oder Arterioforce-Kapseln einnimmt. Vernachlässigen wir also auf keinen Fall diese erwähnte, vorteilhafte Wirksamkeit zugunsten der Gefässe nicht, denn im steigenden Alter sind sie eine angemessene Hilfe.

Notwendige Pflege der Prostata

Eine ebenso grosse Bedeutung hat für Männer in den Fünfzigerjahren auch die vorbeugende Pflege der Prostata, da diese unbedingt in dem erwähnten Sinne günstig

beeinflusst werden sollte. Auch wenn der Arzt noch nichts Krankhaftes, demnach auch noch keine Vergrößerung feststellen konnte, sollte man jeden Morgen und jeden Abend entweder zehn Tropfen Sabal D₁ oder Prostan einnehmen. Es wäre nicht günstig, abzuwarten bis der Strahl beim Wasserlösen schwächer und schwächer wird, so dass man nur noch mit einem Kräuterdampf Abhilfe schaffen kann. Wenn man sich nicht vorsieht, kann sich die Prostata dermassen erweitern, dass sie den Harnleiter fast abstoppt und den Harn behindert, durchzugehen. Das kann nach 5, 6, 8 oder 10 Jahren die Folge sein, weil man gegen ein solches Leiden nicht vorbeugend vorgegangen ist. Manchen konnte ich im Laufe der Zeit vor einem Prostataleiden warnen, indem ich ihm eine vorbeugende Pflege empfahl, damit beginnend, spätestens im Alter von 50 Jahren. Jene, die darauf achteten, hatten mit 70 Jahren noch keine Beschwerden, aber es gab auch andere, die es darauf ankommen liessen,

bis es zu hapern begann, weil sie glaubten, ein guter Arzt genüge auch dann noch, um sich entsprechend umzustellen. Aber das ist nun verkehrt, denn dann ist die Operation in der Regel die Lösung, und sie ist keineswegs ein Kinderspiel. Nie weiss man, ob sich in der vergrösserten Prostata drüse nicht Krebszellen bilden, was zu einem Prostatakrebs führen wird. Jeder ist zu bedauern, der mit all den damit verbundenen beschwerdevollen Schwierigkeiten zu rechnen hat, denn ein solches Leiden kann sich zum traurigen Abschluss des Lebens auswirken.

Dies alles steht im beklagenswerten Widerspruch zum wirtschaftlichen Erfolg eines Mannes, den er sich erringen konnte, und sollte vermieden werden. Dieserhalb ist es unbedingt angebracht, vorbeugende Ratschläge nicht achtlos umgehen zu wollen, sondern dazu zu greifen, sobald die Zeit dazu herangekommen ist. Das bedeutet keine grosse Mühe, erspart jedoch viel Leid und Kummer.

Alt werden und jung bleiben

Gerade wegen der heute immer schwieriger werdenden Verhältnisse, in denen wir uns zurechtfinden müssen, ist es doppelt angebracht, sich zu fragen, ob es eine Möglichkeit gibt, dass man trotz dem Altwerden, das man ja bekanntlich nicht wunschgemäss verhindern kann, dennoch jung zu bleiben vermöchte? Zum Altern gesellt sich heute als schwerwiegende Belastung die allgemeine Umweltverschmutzung mit hinzu. Hand in Hand mit dieser erweisen sich die vielen Gifte, die sich in der Luft, der Nahrung, den Getränken und nicht zuletzt auch in den chemischen Medikamenten vorfinden, als gesundheitliche Gefahr für uns. Es ist daher keineswegs leicht, Vorschläge zu unterbreiten, die uns zusammen mit dem fortschreitenden Altern dennoch jung bleiben lassen. Infolge der ungünstigen Verhältnisse, mit denen wir es aufzunehmen haben, sind die Gefässleiden einer steten Zunahme ausgesetzt, und auch mit der Krebssterblichkeit steht es nicht besser. Aber gerade aus diesem Grunde

mögen sich heute mehr Menschen um einen Ausweg interessieren, der ihnen die Möglichkeit zu beschaffen vermag, trotz dem Altern jung und gesund bleiben zu können.

Dieses Interesse an der fast unmöglichen Lösung einer schwerwiegenden Lebensfrage für die Tage des Alterns kam mir auf meiner letzten Vortragsreise durch Belgien und Holland auffallend zum Bewusstsein, da die Säle bei diesem Thema stets voll besetzt waren, und zwar in Antwerpen, in Rotterdam, in Groningen wie auch in Arnheim. Ungefähr 5000 Zuhörer lauschten aufmerksam und gespannt meinen Darbietungen aus eigener Erfahrung.

Meine Vorschläge, wie man vor allem den Zivilisationskrankheiten am besten begegnen könnte, suchte ich leicht und verständlich zu veranschaulichen, indem ich sie unter sieben Punkten einzeln beleuchtete.

1. Zuerst kam die Ernährungsfrage zur Beantwortung, da diese in den zivilisierten Ländern wegen Eiweissüberfütterung ent-