

Das Geheimnis des hohen Alters

Hundert Jahre alt zu werden ist heute keine Kunst mehr, denn wir leben in der Zeit von Hundertjährigen sehr häufig. Ja, sogar von Leuten, die noch älter werden, wird nicht selten berichtet. Dennoch ist das Geheimnis des hohen Alters noch immer nicht entdeckt. Diejenigen, die das Glück haben, ein hohes Alter zu erreichen, können uns in der Regel wenig darüber sagen, was sie so lange am Leben erhält, und die Ergebnisse der wissenschaftlichen Forschung haben sich noch immer als trügerisch erwiesen. Man hat zwar auf Grund dieser oder jener Tatsachen angenommen, das Geheimnis des hohen Alters löblicher entdeckt zu haben, aber jede weitere Nachprüfung ergibt immer wieder, daß alle diese Annahmen wohl auf einzelne Fälle zutreffen, für die allgemeine Erscheinung des langen Lebens aber kein zuverlässiger Maßstab sind.

Man hat geglaubt, daß irgendwelche Arten der Lebensführung unser Leben verlängern müssen, beispielsweise eine bestimmte Ernährung, eine sorgfältige Entfallsamkeit von bestimmten Genüssen, vor allem Alkohol, Tabak usw. Man hat den Sport und die körperliche Abhärtung als die Garantien der Langlebigkeit gepriesen, man will ferner festgestellt haben, daß die Erreichung eines hohen Alters mit bestimmten Berufen verbunden ist oder auch, daß Menschen, die fernab von jeder Zivilisation leben, einen Wohlstand und ähnliche Annehmlichkeiten des Lebens gar nicht kennen, viel älter werden. Alles das scheint aber doch nicht im Plane der Natur für die Erreichung eines bestimmten Alters zu liegen. Daß eine einfache natürliche Lebensweise ein höheres Lebensalter verbürgt als ein Zölibatlerleben, wird man ohne weiteres gestehen lassen müssen. Wunderscheinlich in der Weise, daß damit eine größere Anzahl Menschen, die übliche Altersgrenze erreicht. Wenn aber ein strenger Nüchternheit mit vierzig Jahren stirbt, während ein Mensch, der sein Leben lang wahre Oraten im Fleischoffen angebetet hat, achtzig Jahre alt geworden ist, dann ist damit jede Theorie über den Kausalzusammenhang, daß die vegetarische Lebensweise für die Erreichung eines außerordentlichen Alters einen besseren Einfluß verbürgt als die Fleischkost.

Ebenso verhält es sich auch mit der Entfallsamkeit von sonstigen Genüssen.

Ein ungarischer Journalist begab sich vor einiger Zeit auf eine Reise, um in den verschiedensten Ländern die Hundertjährigen aufzusuchen und sie nach dem Geheimnis ihres hohen Alters zu befragen. Es kam dabei ein verwunderliches Ergebnis heraus. Ein hundertjähriger Österreicher führte sein hohes Alter darauf zurück, weil er seit Jahrzehnten jeden Morgen auf nüchternem Magen ein Glas frisches Wasser trinkt. Dem widersprach ein Rheinländer im Alter von 102 Jahren, indem er erklärte, er habe seit 80 Jahren täglich einen Liter Wein getrunken und sich dadurch seine Lebenskraft erhalten. Dagegen erklärte er, daß das Handeln im wahren Sinne eine Lebensweise sei. Als man dies einer 105 Jahre alten Spanierin erzählte, fand sie es lächerlich, denn sie habe von ihrem 28. Lebensjahre an täglich zehn schwere Zigarren geraucht. In Bulgarien schwören die Greise auf die Wunderwirkung gewisser Nationalspiele und in Schweden auf eine maßvolle Lebensweise und regelmäßige Sportbetätigung, die das Leben erstaunlich verlängert. Ein Engländer hielt das Jünglingsleben für außerordentlich lebensverlängernd, während ein Franzose, der im 104. Lebensjahre stand, dreimal verheiratet war und 14 Kinder hatte, der Meinung war, sein hohes Alter ausschließlich seinem Familienleben zu verdanken.

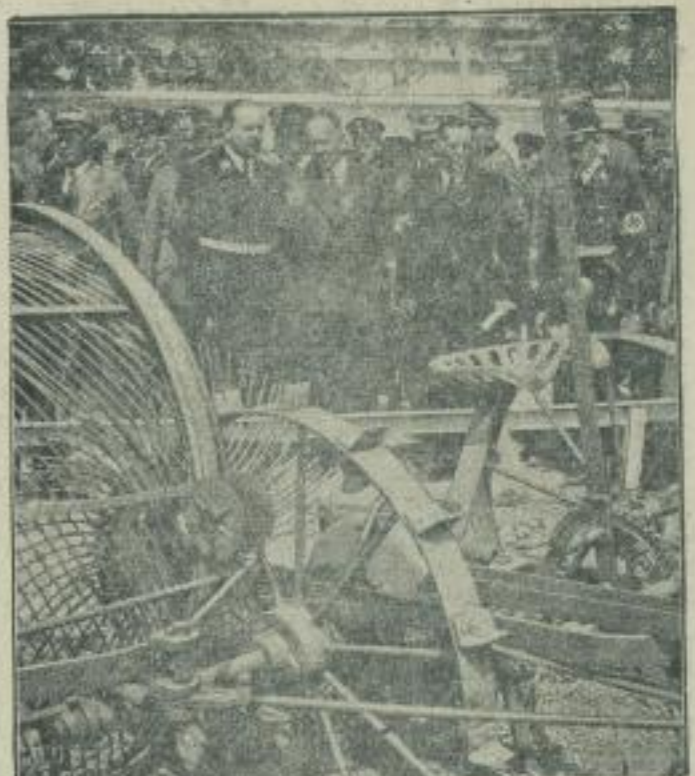
Wir leben, auf diese Weise ist es kaum möglich, hinter das wirkliche Geheimnis des außerordentlichen hohen Alters zu kommen. Es hat Wissenschaftler gegeben, die glaubten, es unter Beweis stellen zu können, daß es dem Menschen bestimmt ist, ein Alter von über 100 Jahren zu erreichen. Nach Puffen müßte der Mensch 175 bis 210, nach Haller sogar 200 bis 240 Jahre leben. Aber auf welche Weise wird ein so hohes Alter

erreichen sollen, darüber breitet sich der graue Schleier aller Theorien. Niemand kann uns sagen, ob wir unser Leben lang Wasser oder Wein trinken sollen, Kefel oder Schmorbraten essen, um ewig jung zu bleiben. Ja, soweit wir wissen, hat ein Alter von zweihundert Jahren überhaupt noch niemand erreicht, ausgenommen die biblischen Fälle, die wir aber nicht mit unserer Zeitrechnung messen dürfen.

Und doch dünkt uns, daß eine außerordentliche Lebensdauer, wenn sie schon in wenigen seltenen Fällen erreichbar ist, auch als allgemeine Erscheinung möglich sein müßte, daß es also doch so etwa wie ein Geheimnis um die Langlebigkeit geben muß. Soweit heute um dieses Geheimnis geforscht worden ist, machen wir merkwürdigerweise die Beobachtung, daß man dabei mehr den physischen und organischen Vorgängen des Lebens nachgegangen ist, während das eigentliche Geheimnis vielleicht eher im Geistigen, vor allem im Seelenleben des Menschen zu suchen wäre. Wenn wir die Antworten, die der erwähnte ungarische Journalist von den Hundertjährigen erbielt, etwas nachprüfen, so finden wir, daß jeder dieser Langlebigen an ein bestimmtes Wundermittel glaubte, dem er angeblich sein langes Leben verdanke. Es ist nun keineswegs anzunehmen, daß diese Vorgänge im Leben der Alten tatsächlich verlängert auf ihr Leben wirkten, denn es handelt sich um Vorgänge, die viel zu viel einander widersprechend sind, als daß sie einen tatsächlichen Einfluß auf das Alter dieser Menschen gehabt haben könnten. Dagegen fällt uns auf, daß der Glaube an diese Wundermittel als eine durchaus einflussreiche Erscheinung bei allen hervortritt. Es ist weder das Glas Wasser noch ist es der tägliche Liter Wein, die dem einen oder dem anderen die Lebenskraft über das Jahrhundert hinaus erhalten haben, sondern es ist bei beiden der unerschütterliche Glaube an die angebliche Wirkung dieser Mittel. Hier liegt einer der großen Anhaltspunkte, von dem aus es sich forschen würde, nach dem Geheimnis des langen Lebens zu suchen. Es ist wohl richtig, daß eine vollwertige physische Lebenskraft und eine feste organische Gesundheit ein hohes Alter gewährleisten. Es dürfte aber für die Erreichung eines über die Normalgrenze hinausgehenden Alters für den Menschen noch viel wichtiger sein, wenn er auch außerordentliche geistige und seelische Kräfte besitzt, in denen sich der Glaube an das Leben und der Wille zum Leben ganz besonders konzentriert.

Wenn wir von der Erkenntnis ausgehen, daß der Geist den Körper beherrscht, dann fällt es uns sicher nicht schwer, zu der weiteren Erkenntnis vorzuschreiten, daß es neben dem wohl auch bewußt vorgenommenen Versuchen, das Leben durch eine bestimmte Art der Lebensführung (Ernährung, Entfallsamkeit, Sport usw.) zu verlängern, auch eine Art der Lebensverlängerung gibt, die vielmehr auf geistigen und seelischen als auf physischen Voraussetzungen beruht. Wenn der Lebenskünstler Guenot sagt: „Der Geist ist es, der den Menschen ans Leben bindet“, dann ist er selbst der beste Beweis für seine Erkenntnis, denn er ist vor kurzem bereits 102 Jahre alt geworden und hat den festen Willen, 150 Jahre alt zu werden. Es gibt auf Grund der physischen Lebensvorgänge kein Gesetz der Lebensführung, das uns ein bestimmtes Lebensalter verbürgt. Es ist jedoch nicht ausgeschlossen, daß wir auf Grund der geistigen Kräfteentwicklung, wie sie durch Intuition und Willensschulung wirksam gemacht werden kann, bald ein solches Gesetz finden.

Guenot ist Guenot einer der wenigen, der die richtige These des großen Geheimnisses gefunden hat, und dem es, wenn er noch eine zeitlang zu leben hat, auch gelinzt, eine Lebenslehre aufzustellen, aus der wir schöpfen können, wie es praktisch gemacht wird. Ein Zauberkrautlein gegen den Tod werden wir ja nie erfinden, weil das Sterben für uns natürliche Bestimmung ist. Aber die Verlängerung des Lebens nach einer geistlichen Methode dürfte durchaus in dem Bereich des Möglichen liegen. **Karl Dopf.**



Die 5. Reichsstaatsausstellung. Reichsbauernführer A. Walther Darré mit den Ehrengästen auf dem Rundgang, um die Ausstellungsgegenstände zu besichtigen. (Eberl-Bogenberg-M.)

Vorschau.

Gesunder Schlaf — ohne Schlafmittel. Die Heilung von Schlaflosigkeit auf natürlichem Wege. Von Dr. med. H. Malten, leitender Arzt der Anstalt für Nerven- und Stoffwechselkrankheiten, Baden-Baden. Soeben erschien die veränderte Neuauflage 11. bis 17. Tausend mit Bildern. Preis nur RM. 1,80 im Süddeutschen Verlagsbuchh. Stuttgart. — Schlaflosigkeit ist eine besonders bei geistigen Arbeitern und Menschen in verantwortlicher Stellung weit verbreitete Erkrankung. Hier erfüllt dieses Buch die wichtige Aufgabe, dem Kranken über das Wesen und die Ursachen der Störungen aufzuklären und ihm den Weg zu zeigen, der ihn wieder zu gesundem und erquickendem Schlaf führen kann. — Da die Schlaflosigkeit in den meisten Fällen nur eine Teilerkrankung der Nervosität ist, so müßte auch eine klare Vorstellung dieser häufigen Krankheit gegeben werden. Dr. Malten zeigt, wie man durch körperliche Behandlungsmethoden und selbständige Einstellung der Lebensführung selbst langjährige Nervenschwächen beseitigen und wieder Gesundheit und Leistungsfähigkeit herstellen kann. So ist das Buch nicht nur für den Schlaflosen, sondern auch für jeden Nervösen ein zuverlässiger und wertvoller Ratgeber!

Herz, Arterien, Blutdruck, Neurosen — Vitamine, Hormone. Ein Ratgeber als Selbsthelfer. Von Dr. med. Kroschinsky. Preis 1,80 RM. Bruno Willems Verlag in Hannover-Buchh. Herz und Arterien — zwei gewichtige Worte — bedeuten das Leben schlechthin. Jedes andere Organ darf sich den Luxus leisten, einmal auszurufen, das Herz aber arbeitet unermüdet Tag und Nacht, ein Stillstehen gibt es nicht. Da ist es erklärlich, daß gerade Erkrankungen des Herzens besonders ernst genommen werden müssen. Wenn nun über solche Leiden ein Spezialarzt keine Erfahrungen während einer langjährigen Praxis in einem allgemein verständlichen Buch veröffentlicht, so ist dieses nur zu begrüßen. Interessierte können sich hier eingehend über die Heilungsmöglichkeiten orientieren, und erschöpfen sie die Ursachen und Krankheitszeichen bei Herzleiden sowie erprobte Ratsschlüsse für eine richtige Lebensweise. Besonders ausführlich behandelt der Verfasser die neuen erfolgreichen Heilmethoden und deren Anwendung.

Reichsförderer Leipzig.

Mittwoch, 7. Juni
6.30: Aus Köln: Frühkonzert. — 8.30: Aus Deutchen: Für die Arbeitamerikaner in den Betrieben Unterhaltungsmusik. Das Orchester des Oberbairischen Landesorchesters. — 9.30: Sendepause. — 10.00: Marburg. Führer um die Geschichte einer Burg. — 11.20: Erzeugung und Verbrauch. — 11.40: Zeit Nachrichten und Börse. Anschließend: Musik nach Tisch. (Zur Durchführung der Aufnahmen des Deutschen Rundfunks.) — 15.10: Jedem kommt sein Schicksal zu seiner Zeit! Lebensschicksale deutscher Menschen. Buchbericht. — 15.30: Der Chor des Reichsförderers Leipzig singt! — 16.00: Aus Wien: Nachmittagskonzert. Das kleine Orchester des Reichsförderers Leipzig. — 18.00: Die deutsche Luftmacht. — 18.20: Walther Lutzier spielt auf! (Zurückführung der Aufnahmen.) — 19.00: Wege über's Land. — 19.20: Berlinische Weisen. Der 422. Studentenbund am Konservatorium Leipzig. Eine Schallplattenproduktion. — 20.15: Kleine Reize durch Jugoslavien. Eine Schallplattenproduktion. — 20.45: Abendkonzert. Der Chor des Reichsförderers Leipzig und das Große Leipziger Sinfonieorchester. — 22.30: Musik aus Wien. Knus von Knusblut (Zobran), Eugen Sardelle (Bariton) und das Unterhaltungsorchester des Reichsförderers Wien. 24.00: 2.00: Aus Nürnberg: Nachmusik.

Deutschlandförender.

Mittwoch, 7. Juni
6.30: Aus Köln: Frühkonzert. Der Einheits mit seinem Orchester. — 9.40: Kleine Turnhalle. — 10.00: Aus Leipzig: Marburg. Szenen aus der Geschichte einer Burg. — 10.30: Fröhlicher Kindergarten. — 12.00: Aus Wien: Musik zum Mittag. Das Unterhaltungsorchester des Reichsförderers Wien. — 13.15: Aus Trier: Flugkonzert an der Porta Rigta. Musik für ein Instrumentarium. — 15.15: Hausmusik. Abschließend: Programmübersicht. — 16.00: Musik am Nachmittag. Das Orchester Otto Dobrinski. In der Pause um 17.00: Aus dem Reichsförderer. — 18.00: Die Reichsfördererwoche 1939. Ein Mikrophonabend in Leipzig. — 18.25: Klaviermusik. Reichsförderer (Klavier). — 18.55: Schallplatte. — 19.00: Aus Wien (aus der Staatsoper): Reichsfördererwoche 1939. „Eine Nacht in Venedig“ Komische Oper von Johann Strauß. In den Pausen: Nachrichten. — 22.15: Tages-, Wetter- und Sportnachrichten. — 22.30: Großsinfonieorchester 1939: H. Frösche: Chemnitz. Nürnberg. — 23.00 bis 24.00: Aus Wien: Musik aus Wien. Das Unterhaltungsorchester des Reichsförderers Wien und Solisten.

Babageierkrankheit ohne Babageien!

Die Krankheit erbt einen neuen Namen
Seuchen ereignen sich plötzlich, oft ohne daß man den wahren Grund weiß. Sie verbreiten sich und fordern ihre Opfer. Wenn auch viele Seuchen, die in früheren Zeiten die Menschheit bedrückten, durch lässige Vorkehrungen erkannt und damit zur Ausrottung gebracht werden oder wenigstens gesäumt werden konnten, so lauchten doch von Zeit zu Zeit, von den sogenannten Zivilisationsseuchen wie Scharlach, Typhus, u. a. abweichend, rätselhaft neue, in ihren Zusammenhängen zunächst noch völlig rätselhaft Krankeitserscheinungen auf, die in höchst unerwarteter Weise die Völk menschlicher Völker vergrößern.

So wurde beispielsweise eine bis vor zehn Jahren in Nordamerika heimische Krankheit, die Typhus, die beim Ausweiden oder Zubereiten tierischer Tiere, besonders durch Hagen und wilde Kaninchen auf den Menschen übertragen wird, auch in Nord-, Mittel- und Südamerika beobachtet. Seit einigen Jahren fordert eine Krankheit unter den Bewohnern der im Atlantischen Ozean gelegenen Karibik ihre Opfer. Die hier anfallenden Menschen, deren wichtigster Erwerbszweig die Schokoladenherstellung ist und die in der Hauptsache von der Fischerei und von den Erträgen des Kakaobaus leben, litten im Laufe eines jeden Jahres in Rassen die jungen Sturmögel, eine den Abatrosfen gleichende Vögelart, um sie als Nahrungsmittel zu verwerten und in Konserven für Koffeinsorten aufzubewahren. Mit Regelmäßigkeit erkrankten zur Franzosen eine größere Anzahl Frauen, die mit dem Nupier der Tiere beschäftigt waren, während in den übrigen Monaten niemals ein derartiger Krankheitsfall beobachtet wurde. Es lag somit nahe, daß die Erkrankungen in einem gewissen Zusammenhang mit den Zubereitungsarbeiten stehen. Der auf der Insel anfallende dänische Arzt Dr. Mahmussen, der im Auftrag seiner Regierung den merkwürdigen Krankheitserscheinungen nachging, erwarb die Möglichkeit, daß hier ein Fall von Babageierkrankheit vorliegen könne, obwohl Papageien oder Störche auf den Inseln völlig unbekannt sind. Er vertrat die Ansicht, daß eine Amdie, die auf irgend eine Weise zur Tränke des Erregers der Babageierkrankheit wurde, die Sturmögelkolonien auf den Inseln veränderte. Bei der Zubereitungsarbeit der Tiere wird der in den Federn befindliche Staub aufgewirbelt und damit der Krankheitsstoff auf den Menschen übertragen. Der über die Atemwege eindringende Erreger erzeugt eine der Babageierkrankheit ziemlich ähnliche Erscheinung. Die kranken Störche in Kopenhagen haben daransicht mehrere hundert junge Vögel in verlässlichen Klüften mittels Altpapier sowie eine Anzahl Abfallgegenstände von erkrankten Personen an das Institut Robert Koch nach Berlin gelangt, das mit Hilfe des ihm zur Verfügung lebenden tschechischen Assistenzes und dem großen Erfahrungsschatz sofort an die lebensgefährliche Untersuchungsarbeit heranging. Das Ergebnis war ein geradezu überraschendes. Die von Professor Eugen Szaogen und seinem Mitarbeiter Dr. Mauer vorgenommene mühselige Einzeluntersuchungen ergaben, daß das Babageiervirus nicht nur bei Papageien und Störchen, sondern auch bei freilebenden Sturmögeln vorkommt und von diesen auf den Menschen übertragen wird. Nach dem Bekanntwerden dieser wichtigen

Der Deutsche Haustee

ein köstliches und bekömmliches Getränk!
Die Geschmacks- und Aromastoffe der Speisen und Getränke sind für unser Wohlbefinden nicht bedeutungslos. Es ist auch nicht gleichgültig, ob wir ausländische Geschmacks- und Aromastoffe wählen oder solche deutschen Ursprungs. Teegetränke sind Träger von Geschmacks- und Aromastoffen und werden deshalb bevorzugt. Zu wenig ist bekannt, daß in unserem Vaterlande Kräuter wachsen, die ebenfalls hervorragende Genussmittel als „Deutscher Haustee“ liefern. Bei richtiger Auswahl entspricht Aussehen und Geschmack sogar dem bisher Gewohnten. Der „Deutsche Haustee“ ist kein Arznei- und deshalb sind mit dem Genuss keine unerwünschten Nebenwirkungen, auch bei längerem Gebrauch, verbunden. Ebenfalls besteht die Gefahr, daß empfindliche Menschen nach dem Genuss von „Deutschem Haustee“ nervöse Störungen verspüren.

An jedes Genussmittel muß man sich gewöhnen. Sobald Sie nur eine Woche täglich den „Deutschen Haustee“ trinken, werden Sie selbst feststellen, daß er wirklich ein köstliches Getränk ist. Sie können ihn mit und ohne Milch, kalt und warm, gesüßt und ungesüßt trinken. Ob der „Deutsche Haustee“ hart oder schwach genossen wird, hängt von der persönlichen Vorliebe ab.

Der „Deutsche Haustee“ ist ein Vollgetränk im besten Sinne des Wortes. Billig, dabei von einem hervorragenden Wohlgeschmack und gesundheitsfördernd. Kinder und Kranke können ihn gut vertragen. Wer im Frühjahr sich seinen Teevorrat für das ganze Jahr selbst sammeln will, der spart am Haushaltungsgeld.

Die von Dr. Bernhard Hörmann bearbeitete Bild- und Schriftensmappe „Deutsche Teepflanzen“ bietet gute Anleitungen. Der Preis der Mappe beträgt 3,00 RM., als Tafel mit Umschlag und Anleitung 4,50 RM., jeweils zuzüglich Porto und Verpackung. Bestellungen leitet die Reichsarbeitsgemeinschaft Ernährung aus dem Wald, München 2, Bartenstraße 14, weiter.