

**Zeitschrift:** Das Schweizerische Rote Kreuz  
**Herausgeber:** Schweizerisches Rotes Kreuz  
**Band:** 79 (1970)  
**Heft:** 3

**Rubrik:** Praktische Krankenpflege

#### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### **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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### **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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 06.02.2026

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

Aus der Fülle der Aufgaben, die in eine dokumentarische Richtung weisen, lassen sich nur einige herausgreifen: Vom schwedischen Erziehungsministerium traf kürzlich eine Anfrage ein, nach der die Internationale Jugendbibliothek für die in Schweden ansässigen Minderheiten — insgesamt fünfzehn verschiedene Sprachen — die besten Kinder- und Jugendbücher in der jeweiligen Heimatsprache zusammenstellen sollte. Mit einem gleichen Anliegen wandte sich die Bostoner Bibliothek an München. Die Interessenten und Benutzer der Internationalen Jugendbibliothek lassen sich in vier grosse Gruppen gliedern. Da sind einmal die Kinder, die Bücher ausleihen, sich zu Vorlesungsnachmittagen und Diskussionen einfinden sowie im Malstudio einer schöpferischen Betätigung nachgehen. Zu manchem Buch gewinnt der Erwachsene eine völlig neue Einstellung, wenn er dessen Wirkung in der Arbeit mit den Kindern erproben kann.

Den Buchmittlern, bei denen die Bibliothekare an erster Stelle stehen, leistet die Internationale Jugendbibliothek durch thematische Auswahllisten von Kinder- und Jugendbüchern, durch Beratung, durch Veranstalten von Tagungen und Seminaren unermessliche Dienste. Viele Bibliothekare aus aller Welt schätzen die Möglichkeit, ein Stipendium von einigen Monaten für die Arbeit in der Internationalen Jugendbibliothek zu erhalten. Einen weiteren Benutzerkreis stellen die Uebersetzer und Illustratoren dar, die sich in München Anregungen für ihre Tätigkeit holen. Schliesslich seien noch alle jene genannt, die sich der Arbeit mit und über das Kinder- und Jugendbuch widmen, sei es nun eine Kindergärtnerin oder der Dozent einer Hochschule. Damit ragt die Arbeit der Internationalen Jugendbibliothek mitten hinein in den Bereich der Forschung.

Dass ebenbürtig das eine neben dem anderen bestehe, die lebendige Arbeit mit dem Kind, bei der das Buch im Mittelpunkt steht, und die wissenschaftliche Tätigkeit für die Belange der Kinder- und Jugendliteratur, möge auch weiterhin das Wirken der Internationalen Jugendbibliothek kennzeichnen, damit sie eine Brücke über alle Grenzen bildet im Sinne einer weithin reichenden Völkerverständigung: «Lächelnd überqueren die Kinderbücher alle Grenzen; für sie gibt es keine Zollwächter des Geistes.»

## Heilkräuter gegen Altersbeschwerden

Bei älteren Menschen erfüllen die Heilmittel aus dem Pflanzenreich drei Aufgaben: Sie entfalten eine allgemein günstige Wirkung auf die Gesundheit, sie beugen chronischen Altersleiden vor und — sofern solche schon vorhanden sind — beeinflussen sie lindernd und heilend. Die Wirkung von pflanzlichen Heilmitteln auf den ganzen Organismus des Menschen erstreckt sich auf die Versorgung mit Vitaminen und Mineralien sowie auf die Anregung der Stoffwechselfunktionen (zum Beispiel Gallenstoffwechsel).

Im Vordergrund steht beim alternden Menschen die Bekämpfung der Arteriosklerose oder Aderverkalkung. Um der Bildung von Cholesterin im Stoffwechsel entgegenzuwirken, bedient man sich vor allem diätetischer Massnahmen, und da steht an erster Stelle die Einschränkung der Fettzufuhr und die Auswahl der Nahrungsfette. Eine Pflanze, die auf die Cholesterinbildung hemmend wirkt, ist die Mistel, und zwar wegen ihres Gehaltes an Cholin (Gallenwirkstoff) mit seiner günstigen Beeinflussung des Blutdruckes. In der Diät der Betagten nehmen die aus Keimen gewonnenen Pflanzenöle eine bevorzugte Stellung ein, weil sie nicht nur ungesättigte Fettsäuren enthalten, sondern auch reich an Vitaminen sind. Von diesen spielt das fettlösliche Vitamin E eine wichtige Rolle bei der Vorbeugung gegen Altersbeschwerden. Es ist unter anderem im Keimöl von Sonnenblumenkernen, Leinsamen, Weizen, Mais, Erdnuss enthalten, dann auch in Brunnenkresse, Gerste, Hafer usw. Außerdem sind für die Altersdiät wichtig: das Vitamin K, das in der Milch und ihren Produkten vorkommt, sowie die in der Hefe enthaltenen Vitamine der B-Gruppe.

Die Durchblutungsstörungen verschiedener Körperbezirke werden durch den Knoblauch und andere Abkömmlinge der Laucharten günstig beeinflusst. Die Verwendung kieselsäurehaltiger Pflanzen wie Schachtelhalm, Vogelknöterich, Wasserpfeffer und andere beruht auf ihrer tierexperimentell nachgewiesenen Eigenschaft, die Elastizität der Gefässwände zu erhalten und zu verbessern. Allgemein bekannt ist auch der günstige Einfluss kleiner Joddosen auf die Arterienverkalkung. In Meeres- und Strandpflanzen kommt Jod in zwar geringen, aber doch wirksamen Mengen vor, zum Beispiel im Blasentang und im Isländisch Moos.

(Aus dem «Vita-Ratgeber» Nr. 148, 1969)