Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 21 (1964)
Heft: 3

Artikel: Das Kalkproblem älterer Leute
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-551839

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: 10.08.2025

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

treffen können. Es wird uns dabei noch zum besonderen Nutzen gereichen, wenn wir uns nicht etwa den kürzesten, sondern den schönsten Weg dorthin auswählen. Dieser mag uns womöglich durch eine Parkanlage führen und uns gleichzeitig vor Autogasen verschonen. Auf diese Weise kann jeder von uns auf seinem täglichen Gang zur Arbeit und nach Hause gesundheitlichen Vorteil ziehen, was bei den beschränkten Bewegungsmöglichkeiten des beruflichen Lebens sehr zu schätzen ist. Wenn jedoch die Wegverhältnisse ganz ungünstig sind, dann können wir uns auch zum Frühaufstehen erziehen und vor der Arbeit einen kleinen Lauf unternehmen. Auch würde es sehr zu unserem Vorteil gereichen, wenn wir diesen abends nochmals wiederholen würden. Da frühzeitiges Schlafengehen die Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden erhält und keine Übermüdung aufkommen lässt, sollten wir diese einfache Hilfeleistung unbedingt gewissenhaft beachten und daran festhalten.

Das Kalkproblem älterer Leute

Oft erhalte ich von älteren Leuten Anfragen, ob es im Alter denn nicht verkehrt sei, biologische Kalkpräparate, wie Urticalcin, sowie stark kalkhaltige Nahrung einzunehmen, da gerade in diesem Zeitpunkt des Lebens die Gefahr der Verkalkung von Adern und Körpergeweben vorhanden sei. Es ist eine erwiesene und unumstrittene Tatsache, dass der Kalk im Alter oft aus den Knochen abwandert und sich in den Gefässen und Geweben ablagert. Die Knochen werden dabei porös und brüchig und sowohl in den Gefässen und Geweben, wie auch bei Narben entstehen harte Kalkablagerungen. Oberflächlich betrachtet, wäre es also gegeben, wenig Kalk einzunehmen. Die Erfahrung hat nun aber gezeigt, dass eine kalkarme Nahrung der Osteoporose oder Entkalkung der Knochen zu noch schnellerem Fortschritt verhilft.

Wo ist also des Rätsels Lösung zu suchen? Calcium oder Kalk ist ein basisches Mineral, das mit Säuren sehr leicht eine Verbindung eingeht. Wenn im Alter verschiedene Säuren, wie Oxalsäure und andere Säuren, die als harnpflichtige Stoffe durch den Urin weggeschafft werden sollten, zuwenig ausgeschieden werden, verbindet sie der Körper mit Kalk zu Kalksalzen, damit sie auf diese Weise im ungesättigten Zustand weniger Schaden anrichten können. Sorgt man dafür, dass im Mineralstoffwechsel kein Manko entsteht, und ist man auch darauf bedacht, dass der Kalkspiegel immer normal bleibt, dann können wir bis ins hohe Alter hinauf keine anormale Entkalkung im Knochensystem feststellen, weshalb sich auch keine Kalkablagerungen in den Gefässen und Geweben bilden werden. Was kann also zum Verhüten von frühzeitigem Altern vorbeugend unternommen werden?

Günstige Vorsichtsmassnahmen

Erstens einmal braucht der ältere Mensch genügend Sauerstoff, also Atmung und Bewegung im Freien. Ein vernünftiger Bewegungssport wird ihm behilflich sein; auch leichte Gartenarbeit, Spaziergänge in würziger Waldluft oder kleinere Wanderungen in gemütlicher Beschaulichkeit über Berg und Tal werden genügend erfrischende Atmungs- und Bewegungsmöglichkeiten bieten.

Zweitens sollte der alternde Mensch reichlich eisenhaltige Nahrung einnehmen, damit die Oxydation im Blute und somit auch die normale Verbrennung richtig funktioniert. Das bedeutet die Einnahme von viel grünen Rohgemüsen, die wir täglich unseren Mahlzeiten als Salat beifügen können. Gerade die beginnende Frühlingszeit ermöglicht wieder reichere Einnahme davon. Wir werden uns der verschiedenen Kressearten bedienen und auch die zarten Blättchen vom Jungspinat bei unserer Salatbereitung nicht vergessen und dabei auch noch an die wunder-

bare Wirkung frischgesprosster Brennesselschösschen denken. Es gibt viele Möglichkeiten, die uns helfen, täglich für die erwähnten Notwendigkeiten besorgt zu sein.

Drittens sollen die Drüsen mit innerer Sekretion gepflegt und stets etwas angeregt werden. Tägliche Bürstenabreibungen sind vorteilhaft, ebenso Wechselduschen, indem man nach heisser Anwendung wenn möglich noch einen kühlen oder kalten Wasserstrahl über sich ergehen lässt. Man darf allerdings nicht zum Frieren kommen, sondern muss sich hernach wohlig erwärmt fühlen, sonst lässt man es lieber bei den warmen Anwendungen bewenden. Genügend Vormitternachtsschlaf ist eine Grundbedingung, denn der Schlaf kann viel aufholen, besonders jener vor Mitternacht. Man kann auch viel leichter einschlafen, wenn man frühzeitig zu Bette geht, solange man noch nicht zu müde und erschöpft ist. Als Ergänzung unserer Mineralstoffnahrung dient uns Kelp in Form von Meerpflanzenpräparaten. Wie die eingangs gegebene Erklärung genügend beweist, ist auch die Einnahme von kalkhaltiger Nahrung nebst einem biologischen Kalkpräparat keineswegs ein Nachteil, sondern im Gegenteil ein Nutzen. Günstig ist es auch, wenn zeitweise die Nierentätigkeit durch ein natürliches Kräuterpräparat, wie beispielsweise Nephrosolid, unterstützt werden kann, damit die Ausscheidung der harnpflichtigen Stoffe gewissenhaft vor sich geht.

Wer diese Regeln befolgt, indem er im Essen und Trinken vernünftig bleibt, wird alt werden können, ohne dabei steif und stabelig werden zu müssen. Es sind oft nur kleine Vorsichtsmassnahmen, die man erkennen und befolgen sollte und schon kann man grössere Schwierigkeiten vorbeugend von sich fernhalten.

Vorbeugende Massnahmen gegen Embolien- und Thrombosenbildung

Es sind besonders die Frauen, die mit den schlimmen Folgen der Gefäss-Verstopfung zu rechnen haben, und zwar oftmals nach Operationen und Geburten. In der Regel treten diese Verstopfungen der venösen Gefässe am 3. bis 8. Tag nach den erwähnten Ereignissen auf. In solchen Fällen behilft sich der Arzt gewöhnlich mit blutverdünnenden und gefässerweiternden Injektionen. Interessanter und wertvoller als dieser ärztliche Eingriff jedoch ist die nachfolgende prophylaktische Behandlung, die alle jene mit angeborener oder erworbener Neigung zu Embolien und Thrombosen, und zwar ganz besonders jene, die Krampfadern aufweisen, anwenden sollten.

Vorbeugende Behandlung

An erster Stelle steht die Pflege des Darmes, der unbedingt in Ordnung gebracht werden muss, da Rückstauungen und mangelhafte Darmtätigkeit das Blut und somit den ganzen Körper mit zuviel Stoffwechselgiften belasten. Ein Saftfastentag pro Woche kann oftmals viel dazu beitragen, dass sich die Darmtätigkeit wesentlich verbessert. Auch in der übrigen Zeit ist die Ernährungsfrage genügend zu berücksichtigen, denn nur unveränderte Naturkost wird dazu beitragen, dass man die Darmträgheit regenerierend beeinflussen kann.

An zweiter Stelle dürfen wir nicht vergessen, dass regelmässige Schwitzkuren ebenfalls von vorbeugender Wirkung sind, wenn wir gegen Embolien und gegen Thrombosen ankämpfen wollen. Einfach ist es natürlich für den, der durch strenge Arbeit tüchtig schwitzen kann. Auch Bergwanderungen verhelfen uns oftmals zu gründlichem Schwitzen. Wir sollten in solchem Falle allerdings immer für rasches Wechseln der durchnässten Wäsche besorgt sein. Wer aber trotz körperlicher Anstrengung nicht schwitzen kann, nimmt vorteilhaft jede Woche einmal ein Saunabad, was zur Beseitigung