Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 27 (1970)
Heft: 12

Artikel: Gefahren für Pensionierte
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-969679

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: 02.10.2025

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

trachtete man einen Leprakranken als einen von Gott bestraften Menschen. Die Ächtung, die mit dieser Ansicht verbunden war, lastete doppelt stark auf dem Los dieser ohnedies schwer bedrängten Kranken. Heute hat sich wenigstens dieser Standpunkt geändert, was den Zustand wesentlich erleichtert, denn jeder seelische Druck wirkt sich ungünstig aus. Viele Spezialärzte vertreten die Ansicht, dass eine durchgemachte Tuberkulose, die zur völligen Heilung gebracht werden konnnte, vor Lepra zu schützen vermöge. Fachärzte sind auch davon überzeugt, dass Erwachsene der Ansteckungsgefahr enthoben seien. Wenn nun dem so ist, sollte man doppelt auf der Hut sein, um zu verhindern, dass Kinder mit Leprakranken irgendwie in Verbindung treten können, um sie vor jeglicher Berührung und somit auch vor einer Ansteckung fernhalten zu können.

Gefahren für Pensionierte

Sehr oft konnte ich beobachten, dass gesunde Menschen, wenn sie pensioniert wurden, nach verhältnismässig kurzer Zeit starben. Durch genaue Untersuchung der Umstände habe ich verschiedene Ursachen dieser betrüblichen Tatsache feststellen können. Der pensionierte Mensch ist seines gewohnten Lebensrhythmus plötzlich enthoben. Statt seine Zeit mit wichtigen Pflichten ausfüllen zu können, steht sie ihm nun frei zur Verfügung, und nachdem er sich genugsam ausgeruht hat, mag er sich nutzlos und ausrangiert vorkommen. Was soll er mit seiner freien Zeit beginnen? Er kann nun in Musse gut essen und trinken, aber er vergisst dabei oft, dass eine Dampfmaschine, die nicht arbeitet, nicht so stark eingeheizt werden sollte, denn dieser Umstand kann zu Überdruck führen, so dass die Ventile herausgedrückt werden. Übertragen auf das menschliche Leben, kann dieses Bild zum Nachdenken und zum Vorbeugen veranlassen. Betagte Leute sollte man nie am Arbeiten hindern, besonders, wenn sie Freude daran haben. Wenn daher die berufliche Beschäftigung ausfällt, sollte der in den Ruhestand versetzte sich nach einer anderen Betätigung umsehen, damit er in einem angemessenen Arbeitsrhythmus verbleiben kann. Viel Freude, Ablenkung und Bewegung kann die Pflege eines eigenen Gartens verschaffen. Auch andere körperliche Arbeiten mögen auf gleiche Weise die entstandene Lücke ausfüllen. Da man in pensioniertem Zustand in der Regel nicht mehr so angestrengt ist wie zuvor, benötigt unser Organismus auch weniger Nahrung, weshalb wir mit dem Essen etwas zurückhaltender sein sollten. Dies gilt vor allem für eiweiss- und fetthaltige Nahrung.

Niedergeschlagen oder guten Mutes?

Oft sieht man ältere Leute gelangweilt herumspazieren. Sie haben dann Zeit, allem nachzugrübeln, was im Leben schief gegangen sein mag. Aber das ist nicht gut und erholsam, sondern bedeutet Gift für die alten Tage, die man doch noch freudig verbringen sollte als Belohnung für die mühsamen Jahre angestrengter Tätigkeit. So ist es denn angebracht, auch nach der Berufsentlassung, sich nach anderer, erfreulicher Beschäftigung umzusehen, denn das erhält beweglich und frisch. Wenn zugleich das richtige Masshalten in allem damit verbunden ist, kann der Pensionierte noch lange gesund bleiben. Selbst wenn man durch Krankheit, durch Gicht oder Rheuma etwas behindert ist, sollte man sich durch eine befriedigende Beschäftigung ablenken. Da sich die Zeiten gegenüber früher wesentlich geändert haben, ist es für betagte Leute nicht immer leicht, nicht aus der Fassung zu geraten, sondern das Gleichgewicht zu bewahren. Die unglücklichen Kriegszeiten und die Nachkriegsjahre, die hinter uns liegen, haben besonders in kriegführenden Ländern Änderungen mit sich gebracht, die dem alternden Menschen wenig Erleichterungsmöglichkeiten bieten, wiewohl er sie

dringlich benötigen mag. Hinzu kommt noch die ständige Teuerung, so dass wirklich manchem das Leben härter erscheint als in der Jahren angestrengter Tätigkeit. Aber gleichwohl sollte man sich dieser Sorgen wegen den Lebensabend nicht förmlich vergällen lassen. Ein Leben voller Sorgen ist ebenso bedauerlich wie ein Leben ohne Inhalt und Freude. Beides verkürzt die Lebenserwartung, denn beides ist im Grunde genommen recht ungesund. Hat man im hohen Alter nicht weit mehr Zeit, sich mit seinen Lieblingsgedanken zu befassen und sich mit seinen Liebhabereien zu beschäftigen? Früher hätte man sich vielleicht ‚von' geschrieben, hätte man ausgiebig basteln oder einer andern Lieblingsbeschäftigung nachgehen können. Es gibt pensionierte Leute, die sich einfach eine leichtere Stelle suchen, wo sie Arbeit verrichten können, die ihnen zusagt, und wo sie sich noch als nützliches Glied der Menschheitsfamilie vorkommen. Bei dem herrschenden Personalmangel wird ihre Lebenserfahrung in die Waagschale der Wertschätzung gelegt, und zu wissen, man kann seinen Platz befriedigend ausfüllen, verlängert und verschönert das Leben. Das hat zu Folge, dass man sich in unvermeidbare Unannehmlichkeiten mit viel weniger Aufheben schickt und dadurch leichter darüber hinwegkommt. Bleibt dann neben der Arbeit noch Zeit zum Spazieren oder gar zum Wandern, dann wird man auf stillen Pfaden, die man eben beharrlich suchen muss, immer wieder soviel Naturschönheiten erleben können, dass man auch darob guten Mutes bleibt und noch lange nicht ans Sterben denkt.

Saunafreuden

Schon allenthalben ist bei uns die Sauna bekannt, denn sie bürgert sich mehr und mehr als wertvoller Bestandteil unserer Gesundheitspflege bei uns ein. Gerade jene, die sie bereits kennen, werden sich interessieren, wie sie in ihrem Heimatland gehandhabt wird und wie sie sich in dieser Form auszuwirken vermag. Ich selbst habe sie kürzlich in Finnland erlebt. Nach einem schönen Flug von Oulu in Nordwestfinnland über Wälder und Seen landete ich Mitte Oktober in Helsinki. Mit meinem Vertreter von der Fin-Bioforce Oy war ich bei einem Finnen aufs Land zu einer Sauna eingeladen. Das Ferienhäuschen mit der entsprechenden Einrichtung lag im Walde an einem der kleinen, klaren Seen, von denen es in Finnland viele Hunderte gibt.

Die Sauna war auf 90 Grad eingestellt und somit gerade recht, um sie zu benützen. Bei gemütlicher Unterhaltung waren wir nach einigen Dampfstössen durch Aufgiessen von Wasser auf die heissen Steine bald schweissgebadet. Nun ging das Abklatschen des Körpers mit Birkenwedeln los. Es ist dies eine gute Massage, die zusätzlich noch zur Anregung der Blutzirkulation beiträgt. Dies alles geschah während der ersten Viertelstunde, worauf wir die Holzstiege, die die Sauna mit dem See verband, hinuntereilten. Nun hiess es zur Abkühlung einige Züge in dem kalten Seewasser schwimmen. Wären wir nicht zuvor in der Sauna tüchtig aufgewärmt worden, dann wäre ein solch kaltes Bad bei 6 Grad Celsius wohl weniger angenehm gewesen. So aber fühlten wir uns wohl dabei, zumal wir uns nachher noch etwas von der Sonne betrahlen liessen, worauf wir wieder in die angenehme Wärme der Sauna zurückkehrten. Dort verweilten wir erneut eine Viertelstunde, und auch diesmal fehlte die Birkenreisabklatschung nicht. Anschliessend folgte wiederum das Schwimmen und das kurze Sonnenbaden auf dem Balkon des Saunahäuschens. Viermal wiederholten wir diese Reihenfolge innert einer Stunde und zwanzig Minuten, dann hiess es abfrottieren und leicht einölen. Wer diese Prozedur in Finnland oder gar zu Hause ausprobieren will, darf jedoch nicht etwa herzleidend sein, auch darf er keinen hohen Blutdruck aufweisen. Zu beachten ist ferner, dass man die Saunaanwendung