Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 38 (1981)
Heft: 5

Artikel: Rasten heisst rosten
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-970097

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: 13.12.2025

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

seiner Familie verlaufen sei. Zeitweise war ihre Ernährung recht spärlich gewesen, bestand sie doch umständehalber nur aus Mais, Bohnen und einer Kürbisart, bekannt als Squash, nebst Wildfrüchten, Wildgemüsen und Fischen aus den Flüssen. Nachdem die weissen Eroberer des Landes die grossen Büffelherden, die den Indianern zuvor zur Verfügung gestanden hatten, ohne vernünftige Rücksichtnahme walten zu lassen, einfach niederschlachteten, stand den früheren Bewohnern nur noch wenig Fleisch zur Verfügung. Dieses wurde wie gewohnt am Spiess gebraten, wodurch es mit wenig Fett zubereitet werden konnte, was zur Gesunderhaltung der Leber wesentlich beizutragen vermochte. Pflanzennahrung, die dem Altern der Zellen und der Gefässe entgegenwirken kann, finden wir in unseren Tagen im Naturreis, im Knoblauch sowie im Meerrettich. Auch der Genuss von Bärlauch kann den gleichen Vorteil bieten, und selbst das bescheidene Immergrün, bekannt als Vinca minor, vermag zur geistigen Frische beizutragen.

Vernünftige Schlussfolgerung

Will man trotz dem Altwerden jung bleiben, indem man sich körperlich und geistig gesund erhält, dann muss man hierzu über eine gewisse Lebenskunst verfügen, um Ausgeglichenheit zu erlangen, damit man in allen Genüssen des Lebens eine massvolle Bescheidenheit beachten kann. Sogar kränkliche Menschen können durch eine solche Einstellung sich körperlich so weit stärken, dass sie durch ihre Vorsichtsmassnahme ein befriedigendes Alter zu erreichen vermögen, was Gesunden und Starken nicht immer zuteil wird, wenn sie schlemmern und ausgelassener Vergnügungssucht Raum gewähren. Tatsächlich begegnete ich nie Schlemmern, die durch unmässiges Essen, Trinken und Vergnügungsgewohnheiten in Zufriedenheit ein hohes Alter erreicht hätten. Gesteigerte Reize zerstören auch in der Hinsicht, weil sie nie genug bekommen können. Wer aber stets vernünftige Genügsamkeit beachtet, entspricht unwillkürlich gesunden Bedingungen und hat sich den besseren Lebensgenuss erwählt.

Rasten heisst rosten

Zwar habe ich schon 1902 meinen Lebenslauf begonnen und bin bereits als kleiner Knirps auf den Skiern gestanden, die für Kleinkinder damals noch aus «Fassdauben» hergestellt wurden. So hatte ich manche Jahre Gelegenheit, mich in diesem Sport zu üben, und habe auch diesen Winter auf den Schneeabhängen des Engadin nicht gefehlt. Trotz meinem Alter sind mir die Diavolezza-, die Corvatsch- und die Cervigliaabfahrten noch immer vertraut, denn ich habe mich jedes Jahr an diesem Gesundheitssport erfreut und bin dadurch auch noch gesund und leistungsfähig geblieben.

Es war für mich ein erfreuliches Erlebnis, als ich im vergangenen Februar auf der Diavolezza mit einem noch rüstigen Skifahrer meines Alters zusammentraf. Er war bloss zwei Jahre jünger als ich, also im Jahre 1904 geboren. Nie zuvor hatten wir uns gesehen, begrüssten uns aber im guten Einvernehmen wie alte, bekannte Veteranen aus Freude, dass wir unsere Skifahrten noch immer erfolgreich geniessen konnten. Auch beim Langlauf waren solche Begegnungen möglich, da ich auch dort etliche ältere Herren, die in meinem Alter sein mochten, antraf. Sie fanden es auch als angebracht, nicht müssig zu rasten, da ein vernünftiges, gesundes Training tatsächlich verjüngen hilft. Im Winter ist es der Skisport, der beweglich erhält, im Sommer das Wandern, das Kräutersammeln oder eine immer noch erspriessliche Gartenarbeit. Tatsächlich erholt man sich durch Bewegung in frischer Luft infolge guter Atmung, genügender Sauerstoffaufnahme und gesunder Anregung des Kreislaufes vorzüglich, man muss nur nicht übertreiben, sondern dem Alter entsprechend stets massvoll sein, dann beschafft man sich da-

durch nebst dem gesundheitlichen Erfolg auch eine stillvergnügte Befriedigung. Wer auf diese Weise trübe Gedanken verscheucht, glaubt auch nicht mehr länger, er gehöre jetzt zum alten Eisen und sei unnütz geworden. Wieso auch, bei soviel gesammelter Lebenserfahrung? Kann da nicht noch manch Jugendlicher wertvollen Rat holen, der Unannehmlichkeiten und Enttäuschung ersparen hilft? Noch haben demnach betagte Menschen Aufgaben zu erfüllen, sie müssen nur nicht blind dafür sein. Wer aus dem allgemeinen Arbeitsprozess ausgeschieden ist, findet noch immer viel wertvolle Betätigung, sobald er auf Geben, statt nur auf Nehmen eingestellt ist. Er bleibt dadurch geistig und körperlich am ehesten rüstig, denn wer seinen Mitmenschen noch viel wertvolle Dienste leisten kann, versieht auch im Alter seinen Platz im Leben. Das gilt sogar selbst für Leidende, die das Leben bejahen durch hilfreiche Aufmunterung anderer, wodurch sie in geistigem Sinne weder rasten, noch rosten

Abhilfe bei lästigen Altersbeschwerden

Wenn sich im Alter unliebsame Beschwerden einstellen, sollte man sich unbedingt nach zweckdienlicher Abhilfe umsehen. Sehr lästig äussert sich vor allem eine oft auftretende Schliessmuskelschwäche der Blase. Das Harnträufeln nach dem Wasserlösen und das wiederholte Aufstehenmüssen während der Nacht kann man zwar entsprechend beeinflussen. In erster Linie sollte man darauf achten, abends weder harntreibenden Tee noch alkoholhaltige Getränke einzunehmen, besonders keinen Weisswein. Ferner sollte man sich vor Abkühlungen stets schützen und vor allem keine kalten Füsse aufkommen lassen. Sollte dies umständehalber doch einmal geschehen, dann behebt man dieses Übel vor dem Schlafengehen durch ein warmes Fussbad, denn kalte Füsse, die sich im Bett nicht sofort beheben lassen, verhindern rasches Einschlafen und mehren die erwähnten Beschwerden.

Wirksames Eingreifen

In der Regel kommt bei den Frauen eine Schwäche der Blasenschliessmuskeln von den Geburten her, kann aber auch als Folge von Fehlern bei Operationen auftreten. Beim männlichen Geschlecht ist das gleiche Übel meist auf die Vorsteherdrüse, die Prostata, zurückzuführen. In beiden Fällen wirken warme Sitzbäder mit Eichenrindenabsud, sowie Thymian sehr hilfreich. Männer sollten zudem morgens und abends Prostasan einnehmen, und zwar auf alle Fälle, auch wenn bei einer Untersuchung noch keine Vergrösserung der Prostata festgestellt werden konnte. Bei Prostasan handelt es sich um ein Pflanzenmittel, das aus drei verschiedenen Pflanzen hergestellt wird, nämlich aus Sabal, Staphisagria und Populus. Diese Zusammenstellung wirkt sich nicht nur günstig auf die Prostata aus, sondern auch auf die Blase, wobei sie vor allem die Schliessmuskelschwäche vorteilhaft beeinflusst. Wer zugleich unter Harnbrennen leidet, kann Basilikum einnehmen, bis dieses lästige Symptom ganz verschwunden ist. Es spielt dabei keine Rolle, in welcher Form man Basilikum verwendet, ob als Gewürz, in frischem oder getrocknetem Zustand oder als Tinktur, denn es ist zugleich auch als solche wirksam. Auch die altbekannte Bärentraubenpflanze, Uva ursi, kann uns eine willkommene Hilfe sein und sich uns als Tee wirksam erweisen.

Wie schon erwähnt, ist Abkühlung ungünstig, da Betagte in der Regel auf Kälte und somit auch auf kalte Anwendungen nicht gut ansprechen. Anders verhält es sich dagegen, wenn man warme Behandlungen durchführt, denn diese sind vorteilhaft. Auch Massagen können als gute Unterstützung zugezogen werden, und zwar besonders die Reflexzonenmassage.

Es lohnt sich

Wie bei allen Erkrankungen sollte man nie denken, es lohne sich nicht, gegen Altersbeschwerden vorzugehen, man habe sie