

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

**Artikel:** Abhilfe bei lästigen Altersbeschwerden  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-970098>

#### **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:** 28.01.2026

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

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 Harnräufeln nach dem Wasserlösen und das wiederholte Aufstehen müssen während der Nacht kann man zwar entsprechend beeinflussen. In erster Linie sollte man darauf achten, abends weder harnreibenden 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 umständshalber 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 Eichenrindeabsud, sowie Thymian sehr hilfreich. Männer sollten zudem morgens und abends Prostasan einnehmen, und zwar auf alle Fälle, auch wenn bei einer Unter-

suchung 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 Zusammensetzung 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

ganz einfach hinzunehmen und sich damit abzufinden. Selbst einen alten Baum kann man mit den richtigen Massnahmen wieder etwas verjüngen, warum sollte dies beim menschlichen Körper nicht auch möglich sein, besonders solange noch eine gesunde

Grundlage vorhanden ist? Im Alter geht es nur ein wenig länger, bis sich der Erfolg einstellt, als dies in jungen Jahren der Fall war. Aber unserem Wohlbefinden kommt es sicher zugute, wenn wir vernünftige, natürliche Ratschläge gewissenhaft befolgen.

### Gedächtnisschwäche

Es ist eine natürliche Erscheinung, wenn mit dem zunehmenden Altern das Gedächtnis abnimmt. Daher ist es auch schon vorgekommen, dass man seine Brille suchte, obwohl man sie gemütlich auf der Nase sitzen hatte. Gleichwohl sollte man jedoch das Nachlassen eines so grossartigen Geschenkes, wie es das Gedächtnis für uns ist, nicht einfach als belanglos hinnehmen, weil man glaubt, dagegen doch nicht einschreiten zu können. Da es aber viele Unannehmlichkeiten zur Folge haben kann, wenn wir uns trotz unserem Alter immer noch im eigenen Betrieb verausgaben müssen, auch wenn uns das Gedächtnis anfängt, im Stich zu lassen, dann fordert der Alltag wohl oder übel vermehrte Anstrengung von uns, damit wir uns durch gutes Organisieren eine hilfreiche Gedächtnisstütze verschaffen können. Jedes Ding an seinem Ort erzieht nicht nur die Kinder zur Ordnung, sondern hilft auch den Betagten aus der Not, wenn sie etwas Wichtiges verlegt haben und sich einfach nicht mehr erinnern, wo es sein könnte. Das ist sehr peinlich, denn man versäumt beim erfolglosen Suchen unnütz viel Zeit.

#### Allerlei Gedächtnishilfen

Heute gibt es viele Fächer und Fächlein, die man sich beschaffen kann, um alles einzeln zu ordnen. Man muss sich nur die Zeit nehmen, jedes Fach richtig anzuschreiben, damit man wieder findet, was man versorgt hat. Wer zuvor über ein gutes Gedächtnis verfügte, muss anfangen alles genau anzuschreiben und aufzuschreiben, wozu er immer einen bereitgelegten Notizblock benötigt. Nebenbei aber muss man sich bei allen Arbeiten zusätzlich noch bemühen, sich gut einzuprägen, wohin man eine Sache versorgt hat, um sich daran erinnern zu

können. Schlimm kann sich das geschwächte Gedächtnis auswirken, wenn man verreisen muss. Da heisst es sich sehr anstrengen, um zu wissen, wo sich die vielen Notwendigkeiten, die man unterwegs braucht, genau befinden. Das mag anstrengend sein, ist aber zugleich eine gute Schulung, um das Gedächtnis nicht einrosten zu lassen, sondern es durch ständige Übung zu stärken. Dazu benötigt man erstens genügend Zeit und zudem eine gewisse innere Ruhe, denn mit Nervosität und aufgeregtem Sinn erreicht man nichts, sondern wird nur verwirrt, wenn man etwas nicht gleich findet. Mit Überlegung verschafft man dem Gedächtnis nützliche Hilfe.

#### Weitere Unterstützungen

Wir müssen uns aber nicht nur auf diese Weise behelfen, um das Gedächtnis zu stärken, denn Moleschot sagte schon: «Ohne Phosphor kein Gedanke!» Also wird es für uns vorteilhaft sein, Nahrung einzunehmen, die Phosphor enthält. Das ist bei Frischgemüsen und Früchten der Fall, vor allem bei Äpfeln. Es wäre daher gut, wir würden jeden Tag mindestens einen Apfel essen. Da vor allem die Schalen viel Phosphor enthalten, ist es nötig, sich ungespritzte Äpfel zu beschaffen. Früher trocknete man ungespritzte Äpfelschalen und bereitete Tee aus ihnen. Auf diese Art konnte man den Phosphor in leichtverdaulicher Form aufnehmen.

Unter den Kräutern, die das Gedächtnis stärken und Alterserscheinungen wesentlich verhindern können, zeichnet sich vor allem das Immergrün, bekannt auch unter Vinca minor, aus. Das daraus hergestellte Mittel hat ebenfalls diese Bezeichnung.