Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 39 (1982)
Heft: 6

Artikel: Wenn wir altern
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-969979

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

nen März ein gesundes Mädchen zur Welt bringen. Natürlich waren die Eltern darüber sehr befriedigt, dass die Geburt schnell und ohne Komplikationen verlaufen war. Sie fügten ihrem Schreiben zum Schluss dann noch die anspornende Feststellung bei: «Auch Ihre Beiträge in den ‚Gesundheitsnachrichten' sind uns Leitlinien im Leben». Sie erscheinen ja auch in diesem Sinne zum Wohle aller, die sich ihrer bedienen. Da der Bericht unmittelbar aus dem Leben gegriffen ist, wird er bestimmt manche werdende Mutter ermutigen, die erprobten Ratschläge zum eigenen Nutzen und zu dem ihres Kindes ebenfalls zu beachten.

Wenn wir altern

Die Probleme, die das Altern in früheren Zeiten mit sich brachte, unterschieden sich wesentlich von den heutigen Bemühungen, den Altersbeschwerden nicht zu sehr unterliegen zu müssen. Auf dem Lande war es damals noch nicht üblich, sich gänzlich von der Arbeit loszusagen, wenn man alt und gebrechlich geworden war. So lange noch keine allzuschwierigen Krankheitserscheinungen die Leistungsfähigkeit völlig lahmlegten, machte man sich da und dort selbst mit verkrüppelten Händen oder hinkendem Gange nützlich. Völlig aus dem Arbeitsprozess der Familie ausscheiden zu müssen, war für die meisten undenkbar. Im Gegenteil, man erlangte eine gewisse Genugtuung dadurch, dass man immer noch mithelfen konnte, vergass man darob doch eher die Schmerzen und war vollauf zufrieden.

Allerlei Vorteile der Neuzeit

Die heutigen Wohlstandszeiten änderten in der Hinsicht manches. Der Boden stand hoch im Wert, man verkaufte ihn und zog in die Stadt. Nun hatte man Zeit, den neuartigen Bemühungen, die das Altern angenehm zu gestalten wissen, beizuwohnen und sich daran zu betätigen. Man veranstaltet heute oft Ausstellungen und Kongresse, um die Betagten anzuspornen und anzuregen, selbst dazu beizutragen, sich körperlich, seelisch und geistig in möglichst gutem Zustand erhalten zu können. So nimmt man denn am Altersturnen regen Anteil. Auch organisierte Wandertage stehen in hohem Ansehen, konnte man dadurch doch die erlangte Beweglichkeit befriedigend erproben und unter Beweis stellen, dass man trotz dem Altern kraftmässig immer noch leistungsfähig und ungebrochen ist. Das verschaffte jeweils höchste Genugtuung, besonders, wenn die jüngere Generation rascher zu ermüden und zu erlahmen scheint. Mit einem gewissen Triumph stürmen daher oft besonders die Betagten bei solchen Wanderungen voran, denn wer von der Hetze des heutigen Berufslebens nicht mehr betroffen wird, ist weniger auf vernünftige Erholung angewiesen als jene, die sich nur zu bald wieder dem Galopp des Alltags zur Verfügung stellen müssen.

Aber mit all diesen Möglichkeiten, die man den Betagten heute zur Belebung anbietet, ist das Interesse an ihnen noch keineswegs erschöpft. Mag sein, dass in ihnen verborgene Talente schlummern, die sich im Alltagskampf nie recht hervorzuwagen vermochten. Jetzt aber sollen auch solcherlei Fähigkeiten zur befriedigenden Auswirkung gelangen, denn das unterhaltet auf eine sinnvolle Weise und lenkt von trüben Gedanken ab. Was irgend man Nützliches oder Schönes zustandebringen kann, dient unmittelbar zur freudigen Ablenkung und befriedigenden Genugtuung. Solch rege Geschäftigkeit hilft den Lebensabend bestimmt um vieles verschönern und man findet sich eher über hemmende Altersbeschwerden hinweg.

Wie begegnet man Altersbeschwerden?

Gleichwohl sollte man auch diesen vernünftige Beachtung schenken, kann man sich doch manch Unangenehmes ersparen, wenn man sich gesundheitlich vorbeugend einzustellen weiss. Aber darf man viel-

leicht jenen älteren Herren am Stammtisch schonend beibringen, dass es an der Zeit wäre, das Pfeifen- oder Stumpenrauchen zugunsten des Blutdruckes und der arteriellen Gefässe aufzugeben? Ja, es braucht schon eine gewisse Geschicklichkeit, solche gesundheitlichen Forderungen erfolgreich anzubringen, denn wer trennt sich gerne von Gewohnheiten, die man sich als Lohn eines arbeitsreichen Lebens ausbedungen hat? Dennoch sollte man die Bedeutung vorbeugender Vernunft gerade dem Betagten warnend zum Bewusstsein bringen. Mag er dann nicht verzichten lernen und sich lieber unangenehmen Folgen aussetzen, ist dies schliesslich seine persönliche Wahl, nachdem er doch deutlichen Bescheid erhalten hatte, um den gefahrvollen Risiken ausweichen zu können.

Auch die vernünftige Umstellung in der Ernährungsweise fällt manchem schwer. Die Gewohnheit kann nun einmal eine ganz besondere Macht ausüben, die nicht zu unterschätzen ist. Aber gleichwohl sollte auch der Alternde wissen, dass vitalstoffreiche und eiweissarme Kost den Zustand der arteriellen Blutgefässe und gleichsam den Blutdruck auffallend günstig zu beeinflussen vermag. Die richtige Wahl liegt also bei den Betagten selbst. Aber es wird sich bestimmt lohnen, die vorgeschlagenen Änderungen in vorbeugendem Sinne durchzuführen.

Vital oder lethargisch?

Mancher Betagte findet es ganz selbstverständlich, Überanstrengungen wohlweislich zu meiden, aber zwischen diesen und träger Bequemlichkeit gibt es immerhin einen ratsamen Mittelweg, den man während des Alterns unbedingt einschlagen sollte, denn wie bereits indirekt betont, wird das, was ungebührlich rastet, zu rosten beginnen. Also heisst es täglich, die Beweglichkeit in vernünftigem Rahmen zu pflegen, handelt es sich dabei doch um eine entschiedene Notwendigkeit, besonders, wenn jemand entsprechend seiner Veranlagung eher zur Bequemlichkeit hinneigt. Ein anderer mag sich wieder im Masshalten üben müssen, weil ihm seine Vitalität noch zuviel Unternehmungsgeist auferlegt. So ist eben jeder verschieden in seiner Art und muss sich auch auf verschiedene Weise vorsehen, damit ihm sein Lebensabend nicht zur Last wird und er lieber sterben möchte. Es ist gut, wenn wir unsere Gartenarbeiten noch mit reichlich Schwung erledigen können. Gut ist es auch, wenn vernünftiges Wandern noch immer eine Wohltat für uns bedeutet, weshalb wir uns seiner zur Erfrischung immer wieder bedienen sollten. Obwohl vitale Menschen leicht der Versuchung anheimfallen, in ihrer Unternehmungslust das Altern zu vergessen, ist es für sie doch vorteilhafter, noch anspornend rege sein zu können, als wenn sie sich wie die Bequemen ebenfalls der Trägheit ergeben würden. Ja, das Altern sollte nicht als Entschuldigung dienen, um sich einer gewissen Lethargie ergeben zu können, denn gesundheitlich wirkt sich die Bequemlichkeit nicht unbedingt zum besten aus. Sorgen wir lieber für einen vernünftigen Tagesrhythmus mit genügenden Stunden erholsamen Vormitternachtsschlafes, damit uns der Tagesanbruch in ausgeruhtem Zustand vorfinden kann. Auch der Betagte ist froh, wenn er am Morgen ausgeruht frisch erwacht, statt sich noch immer müde zu fühlen, weil er sich nachts vom Stammtisch nicht trennen konnte und daher zu spät zur Ruhe gelangte. Für viele Betagte ist nach dem Mittagsmahl ein kurzer Schlaf zur Entspannung und Erholung eine Notwendigkeit, denn wenn man zu sehr ermüdet, kann man meist auch seelisch nicht mehr in angenehmer Verfassung bleiben.

Betagte, die regelmässig am Stammtisch Erholung und Entspannung suchen, stehen oft in Gefahr, dem Alkohol mehr zuzusprechen, als für sie zweckdienlich sein mag. Viel besser wäre es daher, solche Gefahren zu meiden, was leichter geschehen kann, wenn man sich beim Mittagsmahl ein Glas guten Wein gestattet, doch nicht mehr, weil sich dies eher gesundheitsfördernd auswirken kann. Es heisst daher dem Alkohol gegenüber auch im Alter stets Mass zu halten. Wer das nicht zustande

bringt, sollte lieber entsprechend Verzicht leisten, als sich unnütz zu schädigen.

Pflanzliche Heilmittel gegen Altersbeschwerden

Wer gewohnt ist, sich bei gesundheitlichen Störungen pflanzlicher Heilmittel zu bedienen, wird auch bei Herzbeschwerden den Vorteil solcher Pflanzenmittel nicht vermissen wollen. Bemühen wir uns ohnedies, das Herz zu schonen, dann werden sich auch die entsprechenden Herzmittel besonders günstig auswirken. Eine der besten, herzstärkenden Pflanzen für ältere Leute ist der Weissdorn. Er vermag sowohl die Herzmuskeln als auch die Herznerven zu stärken, ohne irgendwelche Nachteile oder Nebenwirkungen aufzuweisen. Crataegisan wie auch Cardiaforce sind daher zwei Pflanzenmittel, die bereits Tausenden betagter Männer und Frauen zur Stärkung der Herznerven und Herzmuskeln unentbehrlich geworden sind.

Wer sich einem eigenen Betrieb zur Verfügung stellen muss, hat oft noch im hohen Alter täglichen Anforderungen zu entsprechen, ob die vorhandenen Kraftreserven nun ausreichen mögen oder nicht. Diese Ungewissheit kann zu Angstzuständen führen, weil man befürchten muss, mit der Zeit dem Ansturm der Pflichten nicht mehr gewachsen sein zu können. In solchen Fällen leisten Avena sativa oder Ginsavena unterstützende Hilfe, da sie zur Stärkung der Nerven dienen. Abends bereitet man sich einen schwachen Melissentee, süsst ihn ein wenig mit Honig und fügt die Tropfen bei. Das hilft die Schwächezustände zu überbrücken. Da die Angst auf alle Körperfunktionen lähmend zu wirken vermag, sollte sie nicht überhandnehmen, sondern durch bejahendes Denken und bescheidene Freuden überbrückt werden. Wenn sich unsere Ansprüche in bescheidenem Rahmen halten, dann werden wir den Vorteil nicht verlustig gehen müssen, uns selbst an Kleinigkeiten erfreuen zu können. Besonders die heutige Generation erlebt es, dass sich gesteigerte Reize kaum mehr zufriedenstellen lassen. Die Geschenke der Natur können noch so schlicht sein, mit zufriedenem Sinn wird man sie nicht übersehen, sondern sie mit offenen Augen stets wertschätzen können. Das wirkt sich im Alter besonders günstig aus, stehen uns diese Werte doch hauptsächlich zur Blütezeit reichlich und kostenlos zur Verfügung. Offene Augen und ein dankbares Herz für alles Schöne wird sie bestimmt gewahr werden lassen.

Eine der schwerwiegendsten Altersbeschwerden liegt sicherlich im Abnehmen des Gedächtnisses, besonders, wenn man es zur Erledigung seiner Pflichten noch dringlich benötigen würde. Aber auch dafür ist ein Kräutlein gewachsen, denn das unscheinbare Immergrün hat schon manchem zur Gedächtnisstärkung verholfen, so dass die daraus gewonnenen Vincaminor-Tropfen auch in Altersheimen Eingang gefunden haben und gute Dienste leisten, natürlich nicht von heute auf morgen, sondern durch regelmässige Einnahme im Laufe der Zeit. Das wirkt sich daher als Erleichterung aus, denn es ist peinlich, sich an Naheliegendes weniger gut mehr erinnern zu können als an längst vergangene Eindrücke. Gutes Organisieren und bewusstes Einprägen vermindern die Notlage, die entsteht, wenn man sich nicht mehr erinnern kann, wohin man etwas wichtiges versorgt hat, nur weil infolge Gedächtnisschwäche das alles nicht mehr haften bleibt wie früher, sondern rasch auslöschen kann. Aber was will man klagen, wenn man 80 Jahre hinter sich hat, musste man doch schon mit 20 Jahren zur Gedächtnisstärkung jeden Tag ein Gedicht auswendig lernen! Bemühen wir uns also auch diese Beschwerde gelassen und ruhig zu überwinden! Das Altern ist nun einmal eine Aufforderung an unser Gemüt, durch Zufriedenheit das geistige Gleichgewicht zu wahren, denn dies dient als vorzügliches Heilmittel.