

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 45 (1988)
Heft: 6

Artikel: Vereinsamung
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-552533>

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: 20.02.2026

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

Die nützliche Beigabe

Nun brauchen wir nicht allein auf Sauerkraut als dem einzigen milchsauren Gemüse angewiesen zu sein, denn praktisch kann man jedes Gemüse zur Gärung bringen und so unsere Mahlzeiten um eine wirklich schmackhafte Variante bereichern. Man kann also sogar Gemüsereste, die sonst weggeworfen werden, verwenden. Wir können zusammen beispielsweise Rüebli, Rettich, Kohl und was wir sonst noch vorrätig haben, gewissermassen in einen Topf werfen. Im Fernen Osten, in Korea und Japan gehört angesäuertes Gemüse zur täglichen Nahrung. Ob es darauf zurückzuführen ist, dass in jenen Ländern Brustkrebs bei Frauen nur ganz selten auftritt, können wir nicht beurteilen. Jedenfalls besteht die Nahrung der fernöstlichen Völker vorwiegend aus Reis, viel Gemüse und etwas Fisch.

Wie wird milchsaures Gemüse erzeugt?

Zuerst wird das Gemüse gut gewaschen. Dann wird es streichholzdünn geschnitten oder geraspelt. Dies ist ein wichtiger Punkt der Vorbereitung, den gröbere Stücke werden nicht gut durchgoren. Alsdann geben wir das Gemüse in einen Steinguttopf oder in einen Glasbehälter, vermengen es gut mit Salz und fügen etwas Saft vom letzten Sauergemüse bei. Diese Impfung bewirkt eine gewisse Beschleunigung des Gärungsprozesses. Wenn das Gemüse in ein bis drei Tagen essbereit sein soll, ist dieses Vorgehen

zu empfehlen. Auf zwei Liter feingeschnittenes Gemüse kommt ein halber Esslöffel Salz. Damit das Gemüse etwas unter Druck gesetzt wird, legen wir einen Holzdeckel darauf oder einfach eine Untertasse und beschweren es mit einem Stein. Das ganze lassen wir an einem warmen Platz in der Küche stehen, keinesfalls aber auf dem Fensterbrett an der Sonne.

Nach zwei bis drei Tagen ist das Gemüse angesäuert und man kann es zu verschiedenen Gerichten als Beilage servieren. Vor dem Verzehr muss das Salz mit Wasser kurz abgespült werden.

Eine einfache Reismahlzeit

Wer einen Diättag einlegen und etwas für seine Gesundheit tun möchte, der bereitet sich ein ganz einfaches und bekömmliches Gericht zu. Zunächst wird Vollreis gekocht und um geschmacklich abzurunden, geben wir ein wenig kleingeschnittene Rüebli, etwas Zwiebel und ähnliches bei.

Zu diesem Reis kommt als Garnitur das milchsaure Gemüse hinzu. So einfach und schnell können Sie etwas Bekömmliches und Gesundes zubereiten. Natürlich dürfen Sie danach keinen süssen Dessert zu sich nehmen, denn es könnten sich vielleicht unerwünschte Reaktionen, vor allem Blähungen, einstellen.

Wer dieses Reisgericht mit milchsaurem Gemüse einmal versucht hat, der wird es sicherlich nicht mehr missen wollen.

W. G.

Vereinsamung

Oft klagen mir liebe Bekannte, Frauen und Männer, auch aus gutsituierten, ja wohlhabenden Kreisen, dass sie sich einsam fühlen. Kürzlich klagte mir gerade wieder eine gute Bekannte, die vor einigen Jahren ein Streifschlägli (leichter Hirnschlag) erlitten hatte und sich jetzt wieder einigermaßen erholen konnte, dass sie oft das Leben als schwer empfinde und sie deshalb unter Gemütsdepressionen leide. Als ich sie fragte, ob sich ihre Kinder, die Tochter und der Sohn, um sie kümmerten – sie hat doch zwei nette Kinder grossgezogen – erklärte

sie mir: «Die Tochter ist nicht mehr zuhause, sie lebt mit ihrem Freund zusammen, in einer sogenannten freien Ehe. Der Sohn befindet sich im Ausland».

Naturvölker kennen keine Pensionierung

Wie oft lassen sich Leute frühzeitig pensionieren und denken, dass sie es dann schöner hätten. Plötzlich kommt die grosse Leere und sie wissen nicht mehr, wie sie sich nach einer regen Tätigkeit nun zurechtfinden sollen. Ich erinnere mich da an meinen seinerzeitigen Aufenthalt in Indien.

Über diesen Punkt habe ich mit meinen Freunden in Südindien, bei den Tamilen, diskutiert. Man erklärte mir, dass sie das Problem der Vereinsamung nicht kennen. Bei ihnen gibt es nach den alten Sitten keine Pensionierung. Der Dorfälteste, manchmal über achtzig oder neunzig Jahre alt, übt dort eine ganz wichtige Funktion aus. Er sorgt dafür, dass die Männer ihre Pflichten als Vorsteher der Familie erfüllen, und wenn irgendwelche Schwierigkeiten auftauchen, dann ist er praktisch der Berater, oder man könnte fast sagen der Richter, der mit Rat und Tat zur Seite steht.

Vorzüge des Alters – Lebensweisheit und Erfahrung

Die Dorfälteste hingegen, es muss nicht unbedingt seine Frau sein, sondern eine erfahrene ältere Frau, sorgt dafür, dass die Frauen des Dorfes ihre Aufgaben nach den alten Regeln und Sitten erledigen. Wenn etwas nicht stimmt, dann greift sie ein und steht jedem mit Rat zur Seite. Interne Disharmonien werden auf diese Weise aus dem Wege geräumt. Ich habe dies als eine ganz hervorragende Lösung gefunden. Ähnliche Verhältnisse habe ich bei gewissen Indianerstämmen angetroffen. Statt dass sie als «Friedhofgemüse» bezeichnet werden, wie sich hier oft boshafte, verdorbene Jugendliche den alten Leuten gegenüber äussern (zum Glück sind es nur Ausnahmen!), werden die alten Leute aufgrund ihrer Erfahrung und ihrer Lebensweisheit geachtet. Man lässt sich von ihnen beraten, man erkennt ihre geistige Führung und hat so den Nutzen von einem gewissen patriarchalischen System, das das Leben lebenswerter und reicher gestaltet. Wir können unsere Verhältnisse natürlich nicht umkrempeln und grundlegend ändern, aber wir können daraus lernen.

Pensionierung – ein neuer Lebensabschnitt

Ich habe manchen pensionierten und einsamen Menschen, denen sogar ihre Kinder die Unterstützung versagten, geraten, dass sie sich körperlich betätigen sollten. Wenn jemand auf dem Lande wohnt, der kann einen Garten pflegen, sich mit Pflanzen

beschäftigen und sich darüber freuen, wenn die ersten Krokusse und Tulpen im Frühjahr zu blühen beginnen. Das Blühen und Gedeihen, das wunderbare Erwachen der Natur, vermag uns zu beglücken. Ich denke da immer an ein vierjähriges Mädchen, das mit Freude und Stolz verkündete, dass es jeden Tag auf Entdeckungen gehe. Als man es fragte, was es denn zu entdecken gäbe, meinte es, wenn sich im Garten die Blüten öffnen und die prallen Triebe plötzlich ihre kleinen Wunder zum Vorschein bringen. Alles, was vor sich geht in der Natur ist für diese Kleine ein Wunder, das sie mit der Entdeckerfreude immer wieder begrüsst. Dabei ist sie glücklich.

Körperliche Betätigung bringt Lebensfreude

Wer in seinem Leben rege tätig war, kann nicht plötzlich einfach aufhören. Er muss unbedingt für eine Ersatztätigkeit sorgen. Das Pensioniertsein mag in unseren Verhältnissen gewisse Vorzüge bieten und von einer gewissen Seite aus erwünscht sein, aber man muss sich als tätiger Mensch, wenn man gewohnt war, Tag für Tag aktiv zu arbeiten, irgendwie ein Hobby zulegen. Wenn möglich ein solches, bei dem man genügend Bewegung im Freien hat. Markensammeln ist sicher schön, aber da sitzt man am Tisch, leistet gar keine körperliche Arbeit und atmet zu wenig Sauerstoff ein. Frauen können oft kunstgewerblich tätig sein. Sie können malen, schnitzen, modellieren und stricken. Nicht selten ist erst im reifen Alter eine künstlerische Begabung zum Vorschein gekommen.

Meine persönliche Einstellung

Ich könnte mir, obwohl ich im 86. Lebensjahr stehe, ein gemütliches Nichtstun nicht vorstellen. Wenn ich allerdings durch meine vielen Bekannten, die in allen Kontinenten zu finden sind, durch Briefe, Telegramme, Anrufe und Besuche beansprucht werde und ich dann zeitlich und kräftemässig nicht mehr allem gerecht werden kann, dann bin ich natürlich auch nicht glücklich. Wenn man für die Nöte seiner Mitmenschen Verständnis hat und es schwer hat, nein zu

sagen, dann wird es manchmal auch zuviel. Dann muss ich wieder einmal in die Berge um zu wandern oder Ski zu fahren, was ich im Winter immer noch tue, damit ich mich wieder regenerieren und erholen kann.

Mit den Kräften weise haushalten

Meine Tätigkeit ist schön. Sich für das Wohlergehen seiner Mitmenschen einzu-

setzen, ist für jeden halbwegs ideell eingestellten Menschen ein Bedürfnis, aber man muss dafür sorgen, dass die Lebensbatterien nicht überbeansprucht werden. Man kann schon einmal ermüden, sollte aber nicht völlig erschöpft sein.

Da müssen einem oft liebe Mitmenschen und Freunde durch Rücksicht behilflich sein.

Krebs-Früherkennung

Glücklicherweise gibt es immer mehr Therapeuten und Ärzte, die heute klar erkennen, dass man den Krebs nicht erst bekämpfen darf, wenn bereits Krebszellen, Tumore und allerlei Geschwülste festgestellt werden. Weil Krebs keine Infektionskrankheit ist, sondern eine Degenerationserscheinung, die durch eine krankmachende Beeinflussung gesunde Zellen in pathologische, das heisst in kranke Zellen verwandelt, kann sich diese Entwicklung auf Jahre erstrecken. Eine Krebsgeschwulst entsteht also nicht innerhalb einiger Tage oder Wochen, sondern sie hat eine jahrelange Vorgeschichte.

Auf Symptome achten

Ein amerikanischer Arzt, der selbst an Krebs erkrankte, hat diesbezüglich eine sehr interessante Abhandlung geschrieben. Dieser Dr. William Donald Kelley schrieb eine Broschüre als eine Antwort auf die Krebsfrage. Er schildert darin alle Beobachtungen, die er vor mehr als drei Jahren erlebte, bevor man bei ihm die Krebserkrankung entdeckte. Als der Krebs sichtbar ausgebrochen war, haben ihm seine Arztkollegen nur noch einen Monat zu leben in Aussicht gestellt. Dr. Kelley schreibt sehr offen und ehrlich darüber. Wenn der Krebs nach umfangreichen Untersuchungen entdeckt wird, dann ist es nicht der eigentliche Anfang der Krankheit, denn sie bestand vielleicht schon Jahre zuvor im Körper. Er schreibt, dass er gewarnt wurde, aber er erkannte die Zeichen nicht. Verdauungsstörungen, oft ein eigentliches Aufstossen

nach dem Essen, stellten sich ein, viele Darmgase, Verstopfung und Durchfall plagten ihn. Für die Familie waren die schlechten, entweichenden Gase oft belästigend und sehr unangenehm.

Ernsthafte Beschwerden – ein Alarmzeichen des Körpers

Dann entdeckte ich, schreibt er weiter, dass ich in der Dämmerung die Strassenplakate nicht mehr recht lesen konnte und ganz nahe herantreten musste. Das Augenlicht hatte also nachgelassen. Zwei Monate später zeigte er seinen Freunden Dias und dachte, er hätte schlechte Fotos gemacht. Er konnte sie nicht mehr scharf einstellen. Man sagte ihm, dass die Bilder sehr gut seien. In Sorge um sein Augenlicht suchte er einen Augenarzt auf. Dieser verschrieb ihm eine Brille. Nach weiteren vier Monaten bekam Dr. Kelley Muskelschmerzen im Rücken, wenn er länger als zwanzig Minuten stillsass. Ein Arztkollege gab ihm nach verschiedenen Untersuchungen einen Muskelrelaxans. Er war immer noch zu naiv, eine Änderung im Körper zu vermuten, die einen Krebsverdacht rechtfertigen könnte. Nach einem weiteren Monat bekam er Schmerzen in der Brust. Etwas später kamen krampfartige Schmerzen in der Herzgegend hinzu. Es wurde ein Elektrokardiogramm (EKG) erstellt. Aber ein organischer Fehler am Herzen war nicht festzustellen. Von starken Depressionen geplagt bat er einen seiner Arztkollegen um ein Antidepressivum, das heisst ein Mittel gegen diese Tiefstände des Gemütsempfindens.