Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 49 (1992)
Heft: 8: Lebenswertes Alter

Artikel: Auch das Altern kann schön und lebenswert sein
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-558044

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: 15.12.2025

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

Auch das Altern kann schön und lebenswert sein

Jeder Zeitabschnitt eines menschlichen Lebens kann erlebnisreich, körperlich und geistig erfüllt sein – ganz besonders auch das Alter. Doch wir müssen uns aktiv darum bemühen. Dank besserer Nahrung, mehr Hygiene und Krankenpflege leben die Menschen heute zwar länger denn je, doch ihr Leben ist deswegen nicht unbedingt gesünder geworden. Heute stehen wir vor der Herausforderung, die Gelegenheit dieser geschenkten Jahre ausgiebig zu geniessen und dabei gleichzeitig mit den aufkommenden Schwächen und Behinderungen des Alters fertigzuwerden. Dazu können viele natürliche Heilverfahren etwas beitragen. Eines davon ist allein schon die (positive) Einstellung zum Prozess des Alterns.

Freundschaft und Mitmenschlichkeit kennen keine Altersgrenzen.

Etwa zehn bis fünfzehn Prozent der Betagten sehen heute in unseren Breitengraden ihr Leben schon früh durch verschiedenartigste Krankheiten belastet. Diese Menschen brauchen unsere Fürsorge und vor allem «neue» Wege und Methoden der Pflege. Da lohnt es sich, einen Blick auf südliche Völker und besonders auch auf die Gewohnheiten der Naturvölker zu werfen. Dort haben die Alten ihren festen Platz in der Gesellschaft, sie werden geehrt und mit viel Respekt vor ihrer Lebenserfahrung und Weisheit behandelt. Langsam macht sich nun auch bei uns die Meinung breit, dass die alten Leute in Zukunft wahrscheinlich wieder vermehrt zu Hause betreut werden, in ihrer gewohnten Umgebung, anstatt sie in teure, anonyme Altersheime auszugliedern. Wir sind aufgerufen, dem Alter die Würde wieder zurückzugeben!

Im engeren Sinne ist das Altern ein kontinuierlicher Vorgang von der Wiege bis zur Bahre. Für die meisten Kinder und jungen Erwachsenen jedoch liegen die mittleren Jahre und das Alter von der Gegenwart völlig verdrängt in weiter, nebliger Ferne. Dazu trägt die unverhohlene Verherrlichung des jugendlichen Schönheits- und Aktivitätsideals, wie sie heute in Werbung, Sport und Massenmedien betrieben wird, viel bei. Wer diesem Trugbild zu lange aufsitzt, der wird irgend einmal bös erwachen, weil er das fortgeschrittene Alter nicht akzeptieren, geschweige denn die vielen Schönheiten des Älterwerdens überhaupt wahrnehmen und leben kann. Trübsinn, ständige Gereiztheit bis hin zu tiefer Altersdepression, verbunden mit den dadurch unwei-

Sinnvolle Arbeit ist Teil der Lebensqualität bis ins hohe Alter.

gerlich zunehmenden körperlichen Beschwerden, welche man schliesslich ebenfalls nicht annehmen kann, sind oft die Folge. Und das wiederum beobachten die jüngeren Angehörigen mit Argwohn – und sie versuchen dann erst recht, einen solchen Zustand zu verdrängen. Ein Kreislauf, den es zu durchbrechen gilt!

Altwerden ist keine Krankheit

Es ist erstaunlich, wie einseitig heute noch die meisten ärztlichen Lehrbücher ihre Weisheiten unter dem Kapitel Alterserscheinungen verbreiten. Da ist erst einmal die Rede von allerlei krankhaften Zuständen, die mit der wachsenden Abnützung des Organismus verbunden sind. Die Knorpelscheiben verknöchern, die abnehmende Elastizität der Bänder macht den Körper steifer, und langsam beugt sich das ganze Skelettsystem. Alles wird beschwerlicher und bald auch schmerzhaft. Auch das Gedächtnis lässt nach, und die zunehmenden Ablagerungen in den Gefässen erhöhen den Blutdruck, auch körperliche Anstrengungen werden immer weniger ertragen und können Schwindelanfälle, mit einer Gefahr gar für Schlaganfälle, verursachen.

Sind nicht solche Aufzeichnungen, die Altwerden geradezu als Krankheit, ja als schicksalhafte Plage dartun, dazu angetan, jedem, der seine 60 Lenze einmal hinter sich hat, einen Teil seiner Lebensfreude so rasch wie möglich zu nehmen? Was hätte er denn noch zu erwarten vom kommenden Lebensabend, ausser Gebrechen und Krankheit, denen schliesslich der Tod folgt, das einzig Sichere im Leben des Menschen. Das muss nicht sein! Voraussetzung ist indessen, sich mit dem Alter und dem sogenannten Ruhestand früh auseinanderzusetzen. Nehmen Sie das Leben von der positiven Seite, das ist ein enormer Vorteil! Seien Sie sich bewusst, dass jedes Alter seine eigenen Besonderheiten, Rollen und Vergnügen mit sich bringt.

Dem älteren Menschen bieten sich viele Möglichkeiten der gesunden und sinnvollen Beschäftigung.

Während seiner ausgedehnten Vortragszeit hat Alfred Vogel viel über das Älterwerden gesprochen und dabei im besonderen seine Beobachtungen bei den Naturvölkern zu Hilfe gezogen. Dort lebt man noch einfach und immer mässig. Man arbeitet bis im hohen Alter, aber stets, ohne sich übermässig drängen zu lassen. Man achtet bewusst auf Zeiten der Ruhe und Entspannung. Auch hat man regelmässige Arbeiten zu verrichten, die ausserdem Verantwortung beinhalten. Schliesslich gehören die Alten zur Familiensippe, sie sind eingegliedert in Feiern und Rituale, und ihr Rat ist gefragt. Das erhält sie, natürlich ihrem Alter entsprechend, körperlich und geistig lebendig.

Frohsinn und Dankbarkeit sind Heilmittel

Bei uns sind die gesunden alten Menschen meist auch einfache Leute, welche die Unebenheiten des Lebens mit gelassenem Frohsinn überwinden können, ohne lange daran herumzunagen. Sie besitzen einen instinktiven Sinn für das, was ihnen noch möglich ist, zu tun – dafür sind sie dem Leben dankbar und drücken das auch aus.Das verleiht Geist und Körper die notwendige Spannkraft. Sie legen sich nicht mit 65 Jahren, «ausgemustert» vom «Ernst des Lebens», zur Ruhe, sondern konzentrieren sich, dank der neugewonnenen Freiheiten, auf neue Aufgaben. Manch einer hat es darin nochmals zu grosser Fertigkeit gebracht.

Wer für alte Menschen kocht, der achte besonders auf vitalstoffreiche, ausgewogene Nahrung. So bekommt dem alten Menschen keineswegs, wie Angehörige und vor allem viele Altersheimköche mei-

nen, nur viel Weichgekochtes, Weissbrot oder sonstwie «Schlabbriges». Er soll nicht auf Rohkost verzichten und verträgt sie in der Regel auch. Nur hat die Zubereitung auf seine eingeschränkten Kaumöglichkeiten Rücksicht zu nehmen. Wurzelgemüse, wie beispielsweise Mohrrüben (Rüebli), Randen (Rote Beete) oder Rettich können sehr fein geraspelt werden. Wer dies auch so nicht mehr erträgt, dem können die wichtigen Vitalstoffe in Form der hochwertigen Gemüse- und Fruchtsäfte zugeführt werden. Schliesslich bieten rein natürliche Vitamine, wie etwa A. Vogels Multivitamin-Kapseln, eine wertvolle Ergänzung.

Verjüngungsmittel, seien sie nun gesichtschirurgischer Art oder Medikamente, wie beispielsweise das umstrittene «K.H 3» der rumänischen Ärztin Ana Aslan, mit dem angeblich noch 90jährigen Menschen wieder neue Haare (und sogar neue Zähne!) wuchsen und die sich ausserdem nochmals vermählt und fortgepflanzt haben sollen, sind wohl im Reich der menschlichen Träume vom ewigen Jungbrunnen anzusiedeln. Wenn wir das Leben natürlich betrachten, dann gehören Keimen, Wachsen, Aufblühen und Zerfallen zu diesem Vorgang. Begleiten können uns dabei die vielen Gaben der Schöpfung, von der Heilpflanze bis zum frohen Gemüt und der einfühlenden Mitmenschlichkeit unserer Nächsten – aber ändern können wir Menschen daran nichts. ●

«Die Zivilisation einer Gesellschaft wird daran gemessen werden, wie sie mit ihren älteren Menschen umgeht.» (Albert Einstein)

Altersbegleitung

Unter Altersbegleitung versteht man die Betreuung des alten Menschen bis zu seinem Lebensende. Diese Betreuung kann in der Familie, in einem Heim, aber auch in der Nachbarschaft oder auf der Strasse stattfinden:

● Das grösste Problem alter Menschen ist die Einsamkeit. Manche unter ihnen haben alle Angehörigen verloren, sogar die Kinder starben schon vor ihnen in einem relativ hohen Alter. Bei diesen Menschen ist es besonders wichtig, sie nicht einfach nur zu dulden, sondern ihnen unsere Liebe und Aufmerksamkeit zu schenken.

● Menschliche Verluste und unerfüllte Erwartungen aus dem Leben lösen tiefe Trauer aus. Die Trauerarbeit nimmt einen wichtigen Platz im Leben Hochbetagter ein. Es ist nicht immer einfach, gut zuzuhören und Anteilnahme zu zeigen, da solche Themen in uns selbst ungute Gefühle auslösen können.

● Beschäftigung: Den Betagten selbst kleinere Aufgaben zu übergeben, die sie noch bewältigen können, ist gleichrangig, wie sich mit ihnen zu beschäftigen – ob in einer therapeutischen Form, pflegerisch oder gestalterisch. Beides drückt die Bereitschaft aus, sie an unserem Leben teilhaben zu lassen.