

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 53 (1996)  
**Heft:** 9: Wie man sich bettet, so liegt man : was braucht man für einen erholsamen Schlaf?  
  
**Rubrik:** Der Natur auf der Spur

### **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:** 02.05.2026

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

BUCHTIPS

## «Ja, das möcht' ich noch erleben»

*Drei Bücher zum Thema Alter und Gesundheit*

Einen Kompass für ein eigenes Alter – das müsste man haben; eine Nadel, die in die richtige Richtung zeigt, dorthin, wo man Hoffnung und Optimismus nie verliert und körperlich wie geistig rüstig bleibt.



Ein solcher Kompass ist vielleicht das Buch «*Das Alter wagen*» des 1994 im 72. Altersjahr verstorbenen Erwin Ringel. Erstaunt stellt man bei der Lektüre fest: Hier lauert ein Kleinod auf Leseraugen. Erwin Ringel macht Mut – nicht al-

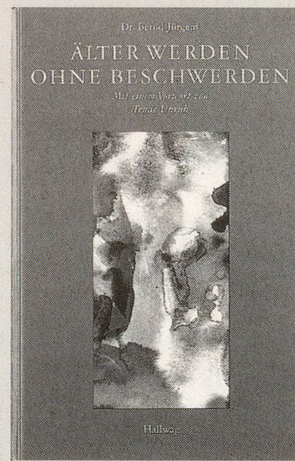
lein deshalb, weil er sympathisch ist (aber deshalb auch), sondern weil der Facharzt für Psychiatrie und Neurologie die Probleme rund ums Altwerden genau kennt und benennt und ihnen stets lebensnah eine positive Seite abgewinnt.

Vergleichsweise nüchtern nimmt sich das «*Handbuch Altern*» von Andrea Przyklenk aus. Es enthält eine Fülle von Ratschlägen zur Überwindung des «Ruhestand-Schocks», zu Gesundheit, Ernährung, Wohnen, Reisen, Sport sowie Liebe und Sexualität im Alter. Doch lässt sich das Handbuch nur mit einer Einschränkung empfehlen: Für Leserinnen und Leser aus der Schweiz und Österreich enthält das Kapitel «Rund ums Geld» zu wenig bis keine Informationen über Renten, Versicherungen usw. (in der Schweiz füllt z.B. der «*Beobachter-Ratgeber*» «*Leben ab sechzig*» diese Lücke).



Ohne Einschränkung empfehlen lässt sich hingegen das Buch «*Älter werden ohne Beschwerden*» von Dr. Bernd Jürgens. Die «*Sammlung natürlicher Methoden zur Verbesserung des Wohlbefindens*» – so der Untertitel – gliedert sich in zwei Teile und stellt die typischen Altersbeschwerden und ihre natürlich-sanften Therapien in den Mittelpunkt: Teil 1 enthält ein Krankheitsverzeichnis mit Therapieanschlüssen, Teil 2 Rezepturen, Kuren, Verfahren, Ratschläge und Hinweise – all das sehr gut auf die spezifischen Bedürfnisse älterer Menschen abgestimmt.

«Eigentlich», so heisst es in einem Gedicht von Theodor Fontane, das auch Erwin Ringel zitiert, «eigentlich ist mir alles gleich, / der eine wird arm, der andre wird reich, / aber mit Bismarck – was wird das noch geben? / Das mit Bismarck, das möcht' ich noch erleben.» Die drei Bücher helfen, auch im Alter mit Lebensfreude und Neugierde täglich Neues zu erleben – zum Beispiel das mit Bismarck (oder auch Aktuelles).



- «*Das Alter wagen*», Erwin Ringel, 238 S., dtv Taschenbuch Verlag, München, sFr./DM 14.90
- «*Handbuch Alter*», Andrea Przyklenk, 343 S., dtv Taschenbuch, sFr./DM 19.80
- «*Älter werden ohne Beschwerden*», Dr. Bernd Jürgens, 216 S., Hallwag Verlag, Bern/Stuttgart, sFr./DM 39.80 • CU

## Hoher Salzgehalt im Convenience Food

Bequeme Esserinnen und Esser essen bequeme Lebensmittel: Sie essen sogenanntes Convenience Food (engl. convenience = Bequemlichkeit). Gemeint ist das überwältigend grosse Angebot an Tiefkühlkost à la Pizza oder Büchsenfutter à la Ravioli; gemeint sind aber auch Salatdressings aus der Plastikflasche oder Instant-Suppen in Pulverform - kurzum: zeitsparende, industriell vorgefertigte Sofortzubereitungs-nahrung.

Allerdings, und hier hört die Bequemlichkeit auf: All diese Produkte enthalten viel mehr Schad- und weniger Vitalstoffe als Frischkost. Und: Sie enthalten einen hohen Anteil an Salz, um das Convenience Food ge-



schmacklich aufzuwerten. Zwar braucht der Körper Salz zur Regulierung der Körperflüssigkeiten, doch allzu hoher Salzkonsum ist alles andere als harmlos und erhöht vor allem den Blutdruck. Dieser Zusammenhang wurde kürzlich durch neue Untersuchungen in England eindeutig bestätigt.

Diese (neuerliche) Bestätigung der Gefahren, die Salz birgt, wurde nötig, weil die britische Nahrungsmittelindustrie zuvor eine Verbindung von Salzkonsum und Bluthochdruck vehement bestritten und eine eigentliche Pro-Salz-Kampagne durchgeführt hatte.

Was für Convenience Food in Sachen Salz gilt, gilt natürlich auch für den Umgang mit dem Salzstreuer: Weniger ist für die Gesundheit erwiesenermassen mehr.

## Was ist eigentlich... Radiästhesie?

Radiästhesie – eine Wortkombination von lat. radius (= Strahl) und gr. aisthesis (= wahrnehmen) – bezeichnet die «Lehre» von den angeblichen Strahlenwirkungen, die von belebten und unbelebten Objekten ausgehen und von Sensitiven mit Wünschelrute oder Pendel wahrgenommen werden können. Radiästheten, d.h. «strahlenfühlige» Personen, wollen mit Ein- oder Zweihandruten oder einem Pendel in der Lage sein, geopathogene Störzonen, Wasseradern oder Erzminen und andere Rohstoffvorkommen zu «erspüren».

Der Vorgang soll mit dem modernen PC vergleichbar sein. Das Vegetativum (das sog. Eingeweidenervensystem) ist der Computer, während die Rute als Schreiber fungiert. Zuvor muss man das «Programm» eingeben und der Rute (bzw. seinem eigenen Innersten) sagen, wie sie zu schwingen habe: z.B. bei ja oder gut senkrecht, bei nein oder schlecht waagrecht. Ist man sich

darüber im klaren, wie die Stärke der Einflüsse gemessen wird (meist mit den Zahlen eins bis zehn), so kann der Ruten-gang losgehen. Die Rute pendelt zuerst waagrecht (= nein) oder steht still. Nähert man sich einer Störzone, so beginnt sie sich zu drehen, schwingt senkrecht (= ja). Sobald die Störzone durchquert ist, schwingt sie wieder waagrecht, womit Anfang und Ende der Störzone bekannt sind. Jetzt geht es darum, mit Fragen, die man sich stellt, die Art sowie die Stärke der Störung herauszufinden.

Wer auch nur den geringsten Ausschlag bei den ersten Versuchen erzielt, könne durchaus optimistisch sein, heisst es im «Kurzen Rutenkurs» von Andreas Kopschina. Humbug? Hokusfokus? Der Redaktion der «GN» liegt daran, auch über dieses Thema zu informieren. Eine Empfehlung verbindet sich mit dieser Information allerdings nicht.