

# Gedanken im hohen Alter

Autor(en): **[s.n.]**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **47 (1990)**

Heft 9

PDF erstellt am: **23.09.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-554695>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

anrichten kann, ganz werden wir es wohl nicht ausrotten können. Wozu auch, denn die Milbe gehört ebenso wie andere Tiere zum Haushalt der Natur. Ihre Aufgabe besteht nicht darin, Allergien auszulösen. Sicherlich ist die Milbe von einer Nützlich-

keit, die wir nicht einmal erahnen. Denn alles ist zweckmässig erschaffen und nichts ist unnütz. Daran sollten Sie denken, wenn Ihr Arzt vielleicht bei Ihnen eine Hausstaubmilbenallergie feststellen sollte.

W. G.

## Gedanken im hohen Alter

Seit vielen Jahren pflegen Herr P. R. und ich eine nette Freundschaft. Daraus resultierten zahlreiche, gute Gespräche mit Erfahrungsaustausch, da wir in der gleichen Richtung tätig sind. So habe ich ihn gebeten, einmal ein paar Gedanken für mich und unsere «Gesundheits-Nachrichten» aufzuschreiben. Hier sind sie – und sicher kann manch einer etwas Positives für sich daraus gewinnen: «Jedes Alter hat seine schönen und positiven Seiten. Wünschenswert ist eine körperliche und geistige Gesundheit. Beides ist jedoch nicht selbstverständlich sondern ein göttliches Geschenk, wofür man gar nicht genug dankbar sein kann!

### Beschwerden des Alters

Ich bin am 4. Juni 1899 geboren, bin also im 92. Lebensjahr. Gerade habe ich zwei Operationen hinter mir. Vor zwei Monaten bekam ich eine neue Hüfte (Hüftgelenk), und ein bösartiger Tumor an einer rechten Ohrmuschel musste entfernt werden. Beides ging ohne Komplikationen vorüber. Ich bin glücklich über meine neue Hüfte, die Schmerzen sind behoben und mit dem Gehen mache ich gute Fortschritte. Zusammen mit meiner guten Therapeutin gebe ich mir grosse Mühe. Es ist ein angenehmes Gefühl ohne Schmerzen zu sein. Ein weiteres Übel ist meine Oesophagus-Stenose (Verengung der Speiseröhre). Seit 12 Jahren kann ich bloss noch flüssige und pürierte Speisen zu mir nehmen. Das Essen ist keine Freude und kein Genuss mehr für mich. Dieser Zustand ist inoperabel, an der Speiseröhre kann man nichts operieren, ich muss damit leben. Es gibt ein Wort und das heisst sich damit abfinden, zu den Bresten ja sagen und sie akzeptieren!

### Freuden im Alter

Nun kommt die freudige Seite. Ich lebe von einem Tag zum anderen. Jeden Tag bitte ich um die nötige Kraft, und am Abend danke ich dafür. Es ist wie ein Hindurchtragen, ich habe noch Freude am Leben, und dieses herrliche Rezept möchte ich allen Menschen kundtun und empfehlen. Man muss auch etwas für sich tun, man darf sich selber auch ein bisschen lieben. Es braucht eine positive Einstellung zum Leben und Zufriedenheit. Eine weitere Voraussetzung ist der Wille und auch der Humor, dieser ist sogar steuerfrei.

### Körperpflege und Sport

Auch für den Körper muss man etwas tun, er braucht seine Pflege und soll nicht vernachlässigt werden. Ich habe mit 70 Jahren noch schwimmen gelernt und hatte den Plausch daran. Bis zum 80. Altersjahr machte ich meinen Köpfler (Anmerkung: Nicht für jedermann empfehlenswert!) vom 3-Meter-Sprungbrett – und auch sonst verschiedene Turnübungen. Dies erhält den Körper fit.

### Rückblick

Ich habe verschiedenes gemacht in meinem Leben. In meiner Jugend war ich Bauer und habe hart gearbeitet. Damals gab es noch nicht Maschinen wie heute, auch hätte man kein Geld gehabt für deren Anschaffung. Durch einen Unfall musste ich diesen Beruf aufgeben und erlernte noch die Krankenpflege. 10 Jahre habe ich im Spital als Pfleger gearbeitet, für 150 Franken im Monat. Dies war die Grundlage zu meinem jetzigen Beruf. Mit 50 Jahren drückte ich noch einmal die Schul-

bank und habe das Patent als Naturarzt und Heilpraktiker erworben. Meine Praxis übte ich bis ins hohe Alter aus. Auch heute sind immer noch Menschen froh um meinen Rat, und so bin ich nicht abgeschrieben und darf noch etwas dienen. Danebst habe ich mein schönes Heim mit einem grossen Garten, welchen ich noch teilweise selber pflegen kann. So hat man immer noch seine Pflichten.

#### **Ausblick**

Für mich ist jeder Tag ein Geschenk. Es gibt noch so viel Schönes auf der Welt, man

muss es bloss sehen, auch wahrnehmen und für alles dankbar sein. Ich habe auch noch viele liebe Freunde, bin kontaktfreudig, und ich kenne keine Einsamkeit. Dies ist also der Bericht eines betagten, aber zufriedenen Menschen.»

Ich wünsche allen Lesern viele positive Gedankenanstösse und deren Umsetzung in die Tat – die zu solcher Zufriedenheit und Dankbarkeit zu führen vermögen – auch wenn jemand von Altersbeschwerden oder sonstigen Krankheiten geplagt sein sollte. AV

### **Koriander – Arzneipflanze, Gewürzkraut und nachwachsende Rohstoffpflanze**

Hatten Sie schon einmal Gelegenheit, an einem blühenden Korianderfeld vorbeizugehen, vielleicht in Ostasien oder Ungarn? – Wenn nicht, so hatten Sie Glück! Wenn ja, so wird Ihnen der penetrante Geruch wohl für immer in der Nase bleiben. Die Griechen gaben dem Koriander deswegen den Spitznamen «Wanzendill». Daraus wurde später der heutige botanische Name «*Coriandrum sativum*».

Die kleinen, weiss-violett blühenden und unangenehm riechenden Blüten werden jedoch gerne von Bienen besucht. Wer selber Bienen hat oder einen Imker kennt, soll mal versuchen, auf einem kleinen Gartenstück etwas Koriander auszusähen. Er wird belohnt werden durch einen höheren Honigertrag. Darüber hinaus erhält der Honig eine herrlich duftende Note, da die Bienen den Wanzengeruch umwandeln. Aus diesen Blüten entwickeln sich dann innerhalb weniger Wochen kleine grüne Kugeln, die sich goldbraun verfärben. Reife Korianderfrüchte verströmen einen herrlichen, würzig-aromatischen Duft. Bevor wir aber zu den vielseitigen Anwendungsmöglichkeiten und Wirkungen der Koriandersamen kommen, noch ein Wort zum Korianderkraut: Wer ein Stück Garten oder einen freien Balkonkasten hat, kann sich selber Koriander ziehen. Die Pflanze

ist zwar in der Schweiz und in Deutschland noch recht selten und wird nur vereinzelt angebaut, aber sie lässt sich problemlos in allen gemässigten Zonen wie den unseren kultivieren.

Ernten Sie das frische, junge Kraut, wenn es etwa zehn Zentimeter hoch ist. Aromatisieren Sie damit – wie mit Petersilie oder Kerbel – Salatsaucen, Kräuterbutter, Kartoffelgerichte und Naturreis. Das kleingeschnittene junge Korianderkraut wird auch «chinesische Petersilie» genannt, da es in der aussereuropäischen Küche starke Verwendung findet. Das Kraut ist sehr vitamin- und mineralstoffreich, wirkt blutreinigend und verhindert Blähungen.

Wussten Sie, dass das fertig zu kaufende gelbe und scharfe Gewürz Currypulver eine Mischung aus mindestens zwölf verschiedenen Gewürzen ist? Wussten Sie, dass die gemahlene Samen des Korianders einen wesentlichen Anteil davon ausmachen? Aber nicht nur Curry, sondern auch viel Weihnachtsgebäck und vor allem frisches Brot bekommen eine hervorragend aromatische, ganz typische Geschmacksnote und werden durch den Koriander wesentlich leichter verdaulich.

Die getrockneten und feingemahlene Korianderfrüchte oder entsprechende Frischpflanzenextrakte aus Koriander sind