Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 11 (1954)
Heft: 10

Artikel: Ernährung für ältere Leute
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-552912

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: 02.07.2025

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

listisches abgelenkt werden muss. Ablenkung ist überhaupt ein dringendes Erfordernis, damit der Patient nicht seinen eigenen Gedanken überlassen ist, und sich das Rad kranker Empfindungen immer mehr und schneller drehen kann. Können wir die gedankliche Konzentration auf einfache Wirklichkeiten lenken, dann können auch die krankhaften Empfindungen weniger Platz ergreifen. Es ist beim Empfinden ähnlich wie bei zwei Transmissionsrädern. Läuft der Riemen auf dem einen Rad, dann erhält das andere keine Kraftübertragung. Das bedeutet, wenn auf den Zustand des Kranken hinübergeleitet, ein stetiges Sorgetragen, dass er sich instinktiv geistig, seelisch oder körperlich mit der Realität des Lebens befassen muss. Gelingt uns dies, dann können wir ihn aus seinen krankhaften Empfindungen und Vorstellungen, aus ungesunden Phantasien und Träumereien immer mehr und mehr herausheben. Vor allem ist für Begabte eine kunstgewerbliche Beschäftigung angebracht, da gerade diese viel Befriedigung und Ablenkung in sich birgt und eine Brücke zur Wirklichkeit schlägt, ohne krass und abstossend zu wirken.

Das Mittagsmahl besteht vorwiegend aus Rohgemüse, dem noch gedämpfte Gemüse nebst Kartoffeln, Naturreis oder ein anderes Vollkorngericht beigegeben wird. Jegliche Reiznahrung muss gemieden werden. Nach dem Essen erfolgt erneut ein wenig Arbeitstherapie, und wenn diese auch nur in der Mithilfe beim Geschirrabwaschen und -abtrocknen besteht.

Am Nachmittag erfolgt eine physikalische Anwendung, die in einem Schlenzbad mit Schwitzpackung bestehen kann. Ein solches Bad kann man wöchentlich je nach seiner günstigen Wirkungsmöglichkeit 2—3mal durchführen. Statt dessen kann man aber auch blosse Wechselduschenvornehmen, beginnend mit einer heissen Dusche, der eine kalte, dann wieder eine heisse folgen wird. Bei mangelhafter Periode ist ein Dauersitzbad von einer halben Stunde bei 37° Temperatur wenn möglich mit Kräuterabsud günstig.

Nach einer solchen Behandlung erfolgt eine leichte Entspannung, die man sich durch einen Spaziergang im Freien durch Wald und Flur beschaffen kann, was ebenfalls den Gedankengang ins Bejahende lenken wird. Ist nachträglich bis zum Nachtessen noch etwas Zeit übrig, dann füllt man diese erneut mit Arbeitstherapie aus.

Das Nachtessen verlegen wir auf 6 Uhr. Es besteht aus leichter Nahrung, damit der Schlaf nicht durch Schwerverdauliches gestört werde. Am besten eignet sich als Fruchtnahrung ein Birchermüesli oder Fruchtsalat zusammen mit Vollkornbrot, Butter und Honig.

Da der Tag mit dem ersten Sonnenstrahl begonnen hat, gehen wir auch mit anbrechender Dunkelheit ins Bett. Sollten wir den Schlaf nicht leicht finden, dann helfen wir mit Schlafwohltropfen, die wir in Honigwasser einnehmen, nach. Dies beruhigt die Nerven, die wir tagsüber zudem noch mit dem nutritiven Nervenmittel Avena sativa mit Gingseng wesentlich stärken können. Es ist gut, alle natürlichen Hilfeleistungen, die den körperlichen Zustand des Kranken zu heben vermögen, anzuwenden, da ihm dadurch die Möglichkeit gegeben wird eher über trübe Gedanken und drückende Empfindungen hinwegzukommen, um sich so dem schweren Druck geistiger Mächte weitgehend entziehen zu können.

Wird das vorgeschlagene Tagespensum individuell abgestimmt, dann kann es manch einem Kranken wieder zur Gesundung verhelfen.

Ernährung für ältere Leute

AUFTRETENDE SCHWIERIGKEITEN

Kürzlich ging aus dem Leserkreis eine Anregung bei uns ein, doch auch einmal über die Ernährung der ältern Generation Auskunft zu erteilen. Es ist wahr, dass dem Säugling, dem Kleinkind, der heranwachsenden Jugend und dem mittleren Alter viel mehr und sorgfältigere Beachtung gezollt wird, als jenen, die bereits ein arbeitsreiches Leben hinter sich haben, ja, vielleicht sogar ein Leben voll Entbehrungen. In erster Linie muss in einem gewissen vorgerückten Alter mit einer verminderten Kaufähigkeit gerechnet werden, denn die Zähne sind oft mangelhaft und die Protesen nicht immer genügender Ersatz. Gleichwohl aber sollten dem alternden Körper die zum Leben notwendigen Stoffe nicht fehlen. Konzentrierte Fruchtsäfte und alles Extreme in irgendwelcher Form werden oft schwer ertragen und können unerfreuliche Reaktionen auslösen. Oft sind auch die Schleimhäute sehr empfindlich und bringen deshalb Schwierigkeiten mit sich. Gleichwohl benötigen aber ältere Leute viel Vitamine und Nährsalze. Die Frage ist nur die, in welcher Form diese am zweckdienlichsten zugeführt werden können? Wer einen Turmix oder eine Saftpresse besitzt, kann sich die Ernährungsfrage bedeutend erleichtern.

DIE GEMÜSENAHRUNG

Alles Gemüse, das roh genossen werden sollte, kann im Mixer zerkleinert und einer gut zubereiteten Suppe nach dem Anrichten beigegeben werden. Als Grundlage diene Hafer, Weizen, Gerste oder ein anderes Vollkorngetreide. Die Mineralstoffe werden mit den Schleimstoffen verbunden, und die Werte können dadurch ohne Nachteile aufgenommen werden, denn eine solche Halbrohkostsuppe wird keine Störungen verursachen. Sie bildet bereits eine gute Grundlage und eine vorteilhafte Voraussetzung für eine neuzeitliche Ernährung älterer Leute. Wer Fleisch geniessen möchte, soll Wurstwaren, Konserven und alles, was irgendwie Salpeter oder ähnliche Zusätze enthält, meiden. Frisches Fleisch dagegen kann mit guten Küchenkräutern zusammen gehackt und als Hackbraten zubereitet werden. Gleichzeitig mit einem gedämpften Gemüse und einem vollwertigen Stärkeprodukt nebst feingeschnittenem Salat zusammen bildet auch dies eine nahrhafte Mahlzeit. Salate können mit Rahm und Molkenkonzentrat und je nach Bedürfnis auch mit Knoblauch und Zwiebeln zubereitet werden. Mit Hilfe von ganz kleinen Handpressen lässt sich der Knoblauch zu feinem Brei zerdrücken, was besonders für alte Leute günstig ist. Tomaten können rasch in heisses Wasser getaucht werden, da sie sich auf diese Weise leicht schälen lassen und als Salat zubereitet, keine Störungen verursachen. Wem mit feingeschnittenem Salat nicht gut gedient ist, bringe alles durch den Mixer. Dem gedämpften Gemüse geben wir, wie bereits schon angetönt, immer noch Kartoffeln oder eine Getreidenahrung bei, sei es nun Naturreis, ganzer Weizen, Hirse, Mais oder dergleichen mehr.

DIE FRUCHTNAHRUNG

Die Fruchtnahrung wird wie üblich morgens und abends gegeben. Fruchtmüesli raffelt man auf der Bircherraffel und Fruchtsalate werden möglichst feingeschnitten. Wer gar nicht oder nur ungenügend kauen kann, bediene sich des Mixers, vergesse aber nicht den Speisebrei gleichwohl gut zu durchspeicheln. Die Zugabe von Flocken neutralisiert die Fruchtsäure leicht, ebenso die Beigabe von etwas Milch oder Rahm. Statt der Flokken kann man auch irgend eine ganze Körnerart verwenden, indem man sie durch die Hackmaschine dreht. Als Brot wählt man ein gutes Flocken- oder Knäckebrot, da sich solches im Speichel gut lösen lässt, was wiederum für jene günstig ist, die nicht mehr die besten Zähne besitzen. Als Brotaufstrich diene Honig oder Hagebuttenmark, welches besonders für die Nieren und Nerven gut ist.

VERSCHIEDENE RATSCHLÄGE

Auch belegte Brötchen mit Vitamin-R Hefeextrakt sind vorzüglich. Gekochte Eier sind nicht günstig und sollten unbedingt durch rohe ersetzt werden, indem man wöchentlich höchstens einmal ein solches in die angerichtete Suppe klopft. Käse verwendet man nur zum Würzen, sonst aber sollte er gemieden werden. Quark ist in

bescheidener Menge gut, ebenso Joghurt, jedoch ohne Zucker oder Fruchtsäfte, als Vorspeise zu Gemüsemahlzeiten. Nach dem Essen kann ein gutes Mineralwasser mit etwas Molkenkonzentrat getrunken werden, da es verdauen hilft. Auch Rüeblisaft ist eine vorzügliche Beigabe, während Fruchtsäfte nur während den Hauptmahlzeiten in Frage kommen und immer mit einem guten Haferbiscuit oder Knäckebrot genossen werden sollten. Bei grosser Erschlaffung kann auch etwas Bohnenkaffee genommen werden. Im übrigen ist jedoch unser Getreide- und Fruchtkaffee besser. Er enthält Eicheln und fördert die Verdauungstätigkeit. Bei mangelnder Drüsentätigkeit oder Verstopfung hilft Linosan, das morgens und abends ins Müesli eingenommen werden kann, vorzüglich. Wer gewohnt war hie und da etwas Wein zu trinken, darf auch im Alter dann und wann ein Gläschen geniessen. Hat ihm aber jemand als jung nicht zugesprochen, dann kann er in spätern Jahren in einem guten Wein eine angenehme Anregung finden, nur sollte er jeweils höchstens 1 dl davon geniessen, dies jedoch nicht zur Gewohnheit werden lassen. Unsere Organe können wir wesentlich schonen, wenn wir stets milde würzen. Will man besonders die Augen stärken, dann greift man immer wieder erfolgreich zum frischgepressten Karottensaft. Bei rheumatischer oder arthritischer Veranlagung fügen wir diesem täglich noch den Saft einer kleinen Kartoffel bei.

Das Ernährungsmotto für alte Leute sei stets: «wenig, aber gut», denn zuviel ist vor allem im Alter nicht günstig. Wer im vorgeschrittenen Alter alle diese Ratschläge befolgt, wird sich bestimmt über sein Ergehen nicht beklagen müssen, besonders, wenn er allfällig auftretende Alterserscheinungen und Krankheitsfaktoren mit entsprechenden Naturmitteln sofort sorgfältig behandelt.

Ursachen von Erkrankungen des Gefäss-Systems

VERSUCHE UND FORSCHUNGSERGEBNISSE

Obschon die Ansichten von Aerzten und Forschern in bezug auf die Einzelheiten über die Ursacheen der Gefässleiden etwas verschieden sein können, sind sie sich doch bestimmt darüber einig, dass eine Ueberbeanspruchung und Fehler in der Ernährung und Lebensweise zu schweren, krankhaften Veränderungen im Gefäss-System führen können. Je nach der individuellen Veranlagung wird der eine oder andere Umstand mehr zur Erkrankung beitragen. Interessant, jedoch begreiflich ist die Tatsache, dass bei Tieren normalerweise keine Gefässleiden beobachtet werden. Ich bin zwar kein Freund von Tierexperimenten, erstens, weil die Ergebnisse nicht ohne weiteres auf den Menschen anwendbar sind und zweitens, weil die Experimentatoren nicht immer anständig mit den Tieren verfahren. Gleichwohl haben mich die Ergebnisse von Tierpathologen in bezug auf Gefässleiden sehr beeindruckt. Hoher Blutdruck, Arterienverkalkung mit allen Nebenerscheinungen, wie auch Thrombosen, Embolien und Herzinfarkte konnten nur künstlich erzeugt werden und zwar durch verschiedenartige, unnatürliche Beeinflussungen. So verwendete man tagelanges Bescheinen mit grellem Licht, langandauernden Lärm und grelle Sirenentöne, Hetze in der Lauftrommel oder längeres Einatmen von Rohöl- oder Auspuffgasen durch Benzinmotoren. All diesen Schädigungen ist der moderne Mensch mehr oder weniger fast täglich ausgesetzt. Trotz aller Dresurkunst kann man nun allerdings das Tier wenigstens nicht dazu veranlassen, auch zu rauchen, sonst könnte man durch Tierversuche ebenfalls illustrieren inwiefern auch das Rauchen an den Leiden des Gefäss-Systems beteiligt ist. Man kann auch keine Tierversuche durch Ueberfütterung mit den üblichen denaturierten Nahrungsmitteln vornehmen, um Beweise der Gefäss-Schädigungen zu erstatten, denn das Tier würde schon vorher an Avitaminosen erkranken und abschwachen oder eingehen. Trotz allen diesen Forschungsergebnissen lernt der moderne Mensch wenig oder nichts. Er bleibt weiterhin Kettenraucher. Zeigen sich die Folgen dieser Unsitte, dann beschuldigt man eher die normale Pflichterfüllung oder sonst etwas, nur nicht das unsinnige Rauchen selbst.

MODERNE LEBENSWEISE UND IHRE FOLGEN

Trotzdem gerade der moderne Mensch neben seiner rastlosen Lebensweise viel Ruhe nötig hätte, gewahrt er doch diese Notwendigkeit keineswegs, sondern lässt im Gegenteil andauernd den Radio so stark wie nur möglich laufen. Grelle Töne und starke Geräusche sind ihm förmlich zum Lebensbedürfnis geworden. In den Ferien bedeutet die Ruhe Langeweile für ihn, und er sucht Orte auf, wo die Auspuffrohre rassiger Motorräder knallen, wo die grellen Scheinwerfer moderner Autos blitzen und aus allen Lokalen Jazz ertönt. Als Folge all dieser sinnlosen Beanspruchungen wird man dann eben ganz einfach bei der Arbeit möglichst träge sein und mit der Kraft geizen, denn man möchte sie doch übertriebener Sportsucht, dem Tanz und andern Vergnügungen widmen. Wenn infolgedessen Störungen auftreten, dann vertreibt man sie ganz einfach mit modernen, symptomatisch wirkenden Medikamenten, wobei man sich um allfällige Nebenwirkungen wenig kümmert.

Auch überbeschäftigte Geschäftsleute und Unternehmer ermöglichen sich in der Regel keine Ruhe und Entspannung, sondern setzen sich ihr Arbeitsprogramm allzugross an, ohne dabei an die vielen, unvorhergesehenen Vorkommnisse zu denken, die auch noch in den Tageslauf hineingerechnet werden sollten. So kommt es, dass sie entweder nur noch auf dem Bureaustuhl oder im Auto sitzen und das normale, gesunde Laufen ganz verlernt zu haben scheinen. Diese Leute erinnern an das gejagte Tier in der Lauftrommel, das sich schnell und schneller bewegen muss, je mehr man die Trommel antreibt.

Dass sich ob all diesem widernatürlichen Treiben unsere Gefässe zu sehr anstrengen und darunter leiden müssen, ist begreiflich, denn zu solcher Beanspruchung hat sie der Schöpfer nicht geschaffen. Es ist infolgedessen nicht zu verwundern, dass der moderne Mensch an den direkten und indirekten Folgen der Gefässleiden zugrunde geht. Nur der Krebs, dessen Ursache wir ein andermal besprechen, mag noch eine ebenbürtige Konkurrenz darstellen.

Natürliche Blutstillung

Es ist nicht immer leicht den richtigen Weg zu finden, wenn bei Frauen die Perioden-Blutungen nicht mehr aufhören wollen. In der Regel ist in solchen Fällen die Schleimhaut derart verändert, dass der Arzt eine Auskratzung für nötig erachtet. Nun ist dies aber keine angenehme Sache. Man kann öfters mit einfacheren Mitteln ans Ziel gelangen. Erst kürzlich bekam ich von Zürich einen telephonischen Anruf, der mir über eine solche Angelegenheit berichtete. Es handelte sich um eine Frau, deren starke Blutungen trotz den angewandten Mitteln des Schulmediziners nicht mehr aufhören wollten. Auch seine Injektionen führten nicht zum Ziel, denn das Blut konnte einfach nicht gestillt werden. Die Frau sollte nunmehr zur Spitalpflege eingeliefert werden, aber sie war dagegen. Ihr Mann fragte mich daher telephonisch um Naturmittel an, worauf die Patientin sofort Tormentavena erhielt, ein Kombinationsmittel aus Tormentilla und Avena sativa, ferner auch noch Bursa pastoris, einen einfachen Hirtentäschchen-Frischpflanzenextrakt. Bereits tags darauf telephonierte der Mann wieder, seine Frau sei überglücklich, denn die Mittel hatten prompt und sofort gewirkt. Sie war darüber sehr erstaunt und mit ihr natürlich auch der Arzt, der einen Spitalaufenthalt nun nicht mehr für nötig erachtete. Ich habe schon öfters derartige Berichte erhalten. Auch bei Darmblutungen, kombiniert mit starken Durchfällen, wirkt Tormentavena schlagartig.