Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 37 (1980)
Heft: 1

Artikel: Der beste Rat für Betagte
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-551505

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: 15.07.2025

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

Kind ans Gehorchen gewöhnt, dann wird es rasch erfassen, was erlaubt ist und was nicht, während ein verwöhntes Kind in der Hinsicht oft viel Mühe bereitet. Je nach seiner Veranlagung muss man ihm einen mehr oder weniger starken Zerstörungsdrang abgewöhnen. Meistens sind Mädchen weniger angriffig, ja sie können durch den Tod eines Tieres sogar sehr erschüttert werden und darüber bitterlich weinen. Bis sich ihr Kummer endlich mildert, vergeht eine geraume Zeit. Sehr oft sind Buben anders eingestellt, denn ihre Entdeckerfreude kann sie manchmal sogar zu einer gewissen Grausamkeit führen. Da heisst es denn für die Eltern frühzeitig eingreifen. Im Garten oder auf Spaziergängen muss der kleine Erdenbürger auch die tierischen Mitbewohner seines Lebensbereiches kennen und schätzen lernen. Alles, was sich da in seinem kleinen Revier bewegt, muss er leben lassen. Dient nicht ein hübscher Maienkäfer zu seiner Freude, und die kleinen, roten Käferchen mit schwarzen Punkten, sollen sie nicht leuchten dürfen? – Was erzählt der Feuersalamander, was der Igel mit seinen schützenden Stacheln, was die Wiesel mit ihrem flinken Spiel! Ja, alles muss der kleine Menschenjunge kennen und schätzen lernen, damit er in späteren Jahren nicht darauf ausgeht, seine Befriedigung am Zerstören zu finden, wie es in unserer Zeit oft auf erschreckende Weise geschieht. Wenn wir ein schädliches Tier töten müssen, dann soll vor allem ein solch schwierig veranlagtes Kind nicht dabei sein.

Geistige Förderung unentbehrlich

Bekanntlich wird die Beziehung zum Kind durch das Sprechenlernen noch inniger, kann man ihm dadurch doch noch weit besser behilflich sein. Zwar können wir ihm schon zuvor mancherlei beibringen, so dass Blumen nicht blühen, um abgerissen und fortgeworfen zu werden, sondern um uns an ihnen zu freuen. Ihre Farben, ihren Duft, all das Vorzügliche kann es schätzen lernen, bevor es zu sprechen beginnt. Kleinkinder hören zu gerne Geschichten oder fröhliche Kinderreime, und immer wieder betteln sie: «No, no, no, no!», was «noch einmal» bedeutet. Auch wenn sie täglich das gleiche Geschichtlein zu hören bekommen, werden sie es nicht müde, und auch der Vater kann sich dabei oft in äusserst erfrischender, anspornender Weise betätigen. Märchen können Kinder sehr oft erschrecken, sie nachdenklich und furchtsam stimmen. Wir wollen sie daher nicht aus ihrer Unbefangenheit reissen und wählen Geschichten, die für sie fördernd sind. Wenn wir sie mit farbigen Bildern beleben können, dann wirken sie doppelt eindrucksvoll. Kinder sind dankbar für geistige Nahrung. Sie verlangen schon früh danach und holen das Bilderbuch vom Bücherschrank, auch wenn sie erst gehen gelernt haben, damit sie erneut erleben können, was die Mutter schon oft erzählt hat. Einmal wollte eine dieser Kleinen unbedingt Eva zu sehen bekommen, weil sie glaubte, sie müsse noch leben, so nahe war ihr die Zeit zusammengerückt. Kinder, die ihrem Alter gemäss beim Spielen schöpferisch tätig sein können, vergessen sich dabei und alle Dummheiten, die sie sonst verüben würden. Das regelmässige Stillen ihres geistigen Hungers hilft mit bei der erfolgreichen Erziehung, weshalb die Eltern auf all diese Vorteile bedacht sein sollten, denn sie lassen das Kind auf guter Grundlage gedeihen und fördern das Familienglück.

Der beste Rat für Betagte

Mancher scheitert in seinen alten Tagen, weil er diesen besten Rat nicht kennt und ihn daher auch nicht erfolgreich nützen kann. So mancher besorgte Ratgeber hat allen Grund sich über den verkehrten Lauf, den seine alternden Freunde oftmals einschlagen, zu wundern. Statt sich wie in jungen Jahren nach gesundem Massstab zu richten und in der Wesensart beharrlich stabil zu bleiben, verlor

der eine dieser Freunde die Begeisterung für seinen Beruf, und als Ersatz dafür mussten die Abendstunden am Stammtisch herhalten, wenn sie auch nicht das darboten, was man von ihnen erwartet hatte. Im Gegenteil, sie verleiteten ihn nur zu oft, das Mass des Trinkens zu überschreiten und dem Alkoholgenuss ungebührlich zuzusprechen, was allerdings nicht zur Lösung der Probleme führte, sondern sie nur noch vergrösserte. Man sollte sich solch üble Gewohnheiten wirklich nicht zulegen, aber wer kennt schon des Rätsels Lösung?

Nicht besser ergeht es jenem Freund, der sich aufs Essen verlegt und deshalb immer rundlicher und bequemer wird. Der Gedanke, sich durch genügend Bewegung wieder umstellen zu können, um sich im Alltag nützlich zu erweisen, ist ihm höchst unerwünscht. Lieber bleibt er, wie er ist, auch wenn er mit verschiedenen Nachteilen zu rechnen hat. Es geht ihm dabei immer noch besser als jenem Schulkameraden früherer Zeiten, der ständig hinter Fernsehprogrammen stecken bleibt und dadurch nervös und unansprechbar geworden ist. Mag er noch so übermüdet sein, nie kommt er vor Mitternacht zur Ruhe. Dann aber muss er sich mit Schlaftabletten behelfen, weil er sonst keinen tiefen Schlaf mehr finden kann. Dass er dadurch aber zusätzlich geschwächt wird, bedenkt er nicht. Hat er nicht mit eigenen Problemen genug zu schaffen? Warum auferlegt er sich Erfahrungen und Erlebnisse fremder Art? Vormitternachtsschlaf wäre doch so erholsam, und richtig ausgeruht, würde in der Morgenfrühe ein Spaziergang zusätzlich erfrischen!

Selber schuld

So ist denn jeder an seinem Zustand selbst schuld, denn jeder wäre alt genug, um zu wissen, was zu seinem Wohle gereichen würde. Statt dessen kommt der eine vom Trinken nicht mehr los, während der andere beim Fernsehen seine Nerven schädigt, ein Dritter ergibt sich ungesundem Schlemmern und gar ein Vierter untergräbt durch ununterbrochenes Rauchen seine vordem gute Gesundheit. Als Ausrede findet ein solcher, dass ihm dieser Genuss wohl zustehe, ende das Leben ja ohnedies mit dem Tode. Aber unter welchen Leiden es dann enden muss, scheint bei Genusssüchtigen keine Rolle zu spielen.

Wann und warum begann man überhaupt in schädigende Gewohnheiten hineinzurutschen? Mit Vorwürfen kann man sich selbst herumplagen. Warum soll sich daher ein Fremder, den alles nichts angeht, noch damit beschäftigen? Freilich wäre ein verständnisvoller Freund mit seinem aufmunternden Trost dienlich. Aber er müsste eben das Leben mit seinen verschiedenen Härten begreifen können. Seine Verluste und Todesopfer sind oft so untragbar schwer, dass man zu irgendeiner Ablenkung greift, selbst wenn sie schadet und das Unglück noch vertieft! – Wann begann das Abgleiten doch? War es nicht damals, als die treue Lebensgefährtin unerwartet durch den bitteren Tod von ihm schied? Könnte ihm doch ein treuer Freund eine bessere, anspornende Richtlinie vor Augen führen, nach der zu leben es sich erneut lohnen würde!

Einfache Lösung

Wie geschickt war doch jenes kleine Mädchen vom Lande, das seinen niedergeschlagenen Onkel veranlassen konnte, die vielen Bücher und Utensilien der Wissenschaft, die ihm zu Hause als betagten Universitätsprofessor umgaben, ihn aber nicht trösten konnten, kurzerhand zu verlassen. Im emsigen Landleben seiner Verwandten fand er dann auch gesunde Abwechslung. Kühe, Pferde, junge Schäflein und Enten, sie alle freuten sich des Lebens auf ihre Art. Der Garten und das Feld riefen zu günstiger Betätigung auf, und zwar entsprechend den noch vorhandenen Kräften. Das Kind war in seiner frohsinnigen Art gerade der rechte Wegweiser. Das hatte dem gelehrten Mann gefehlt, sich wieder nützlich zu erweisen im Kreise einer zufriedenen Atmosphäre. Wieder kehrte das Glück bei ihm ein, und mit der Zeit konnte er seinem Leben erneut

Inhalt und Wert verleihen. Zum Nutzen seiner Zeitgenossen fing er an, wichtige Erfahrungen und Beobachtungen schriftlich niederzulegen. Noch konnte er wirken und helfen, und gerade das war ihm zuvor nicht mehr möglich gewesen, weshalb ihn dies entwurzelt hatte. Warum sollte er aber trotz seinem Alter nicht wieder Wurzeln schlagen und durch seine Leistungen noch Gutes bewirken? Wieder hatte er sich eingefangen, und er erlahmte auch nicht mehr, denn nun wusste er, wie er sich einzustellen hatte, um sein geistiges Gleichgewicht nicht mehr zu verlieren.

Zweckmässige Ueberlegung

Warum soll man sein Leben mit Niedergeschlagenheit beenden, wenn die Kräfte anfangen abzunehmen? Man muss einfach das Tempo etwas verlangsamen, damit man nicht zuviel von sich fordert. Noch immer kann man im Alter viel Gutes leisten, wenn man die gewonnene Weisheit nicht preisgibt, weil man sich niederdrücken lässt. Es braucht weder Alkohol noch Ablenkung durch Fernsehen. Keine Süchtigkeit irgendwelcher Art wird die entstandene Leere des Lebens ausfüllen, weil man begonnen hat, im Gutestun müde zu werden! Das ist der Ansporn, der immer wieder ermutigt und befriedigt und dem Leben Sinn verleiht. Hüten wir uns davor, uns durch Schwierigkeiten auf ein totes Geleise stellen zu lassen und zu verbittern. Es ist der beste Rat, im Gutestun nicht müde zu werden, spornt er doch zu belebendem Frohsinn an und füllt das Leben sinnvoll aus.

Krebs ist unmöglich

Gibt es wirklich eine Regel, die eine so lebenswichtige Behauptung wahrmachen könnte? Viele würden dieserhalb wohl aufatmen, aber weil diese Möglichkeit von vorbeugenden Bedingungen abhängt, werden sie bei den meisten wohl ungern Beachtung finden. Wegweisend sind erfolgreiche Krebsforscher mit ihren reichhaltigen Erfahrungen. Unter ihnen weist sich Dr. Gerson aus. Er war in Amerika wirksam. Gleiche Ansichten vertritt auch der englische Forscher Dr. Blond. Beide stimmen in ihren Erfahrungen überein, denn sie stellten fest, dass Krebs nur entstehen kann, wenn die Körperzelle längere Zeit andauernd durch Gifte angegriffen wird. Sie sind reichhaltig vertreten, diese Gifte, die heute täglich auf uns einstürmen, denn es handelt sich dabei um Gifte in der Nahrung, Gifte in den Medikamenten, Gifte durch Insektizide sowie Fungizide, Gifte durch Farben und Verschönerungsmittel und auch solche, die sich in kosmetischen Mitteln vorfinden.

Vorteil einer gesunden Leber

Wenn die Leber völlig gesund ist und daher ganz gut arbeitet, ist sie fähig, alles, was durch die Pfortader in sie eingeführt wird, zu neutralisieren und zu entgiften. Das hat den Vorteil, dass das Blut in reinem Zustand durch die Hohlvene in den Körper gelangen kann. Darum ist es ausschlaggebend, dass die Leber ihre wunderbare, entgiftende Laborarbeit einwandfrei vollziehen kann. Die erwähnten Forscher dringen daher darauf, dass wir der Leber unsere volle Aufmerksamkeit schenken sollten. Das verlangt von uns, dass wir sie schonen, pflegen und unterstützen, denn so lange sie ihren Dienst völlig einwandfrei ausüben kann, wird sie das Blut rein erhalten, so dass weder Krebs noch eine andere Zivilisationskrankheit aufzutreten vermag.

Notwendiges Wissensgut

Nicht alle mögen wissen, dass die Leber das interessanteste und für unsere Gesundheit das wichtigste Organ des Körpers ist. Ueber eine Million Leberläppchen leisten durch ihre wichtige Entgiftungstätigkeit eine bewunderungswürdige Arbeit. Als Gesamtheit statten sie die Leber mit der hundertprozentigen Möglichkeit aus, den Körper vor Krebs zu bewahren. Selbst bei starker Erbanlage zu Krebs kann