

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Band:** 38 (1981)  
**Heft:** 5

**Artikel:** Gedächtnisschwäche  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-970099>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 19.10.2024

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

ganz einfach hinzunehmen und sich damit abzufinden. Selbst einen alten Baum kann man mit den richtigen Massnahmen wieder etwas verjüngen, warum sollte dies beim menschlichen Körper nicht auch möglich sein, besonders, solange noch eine gesunde

Grundlage vorhanden ist? Im Alter geht es nur ein wenig länger, bis sich der Erfolg einstellt, als dies in jungen Jahren der Fall war. Aber unserem Wohlbefinden kommt es sicher zugute, wenn wir vernünftige, natürliche Ratschläge gewissenhaft befolgen.

### **Gedächtnisschwäche**

Es ist eine natürliche Erscheinung, wenn mit dem zunehmenden Altern das Gedächtnis abnimmt. Daher ist es auch schon vorgekommen, dass man seine Brille suchte, obwohl man sie gemütlich auf der Nase sitzen hatte. Gleichwohl sollte man jedoch das Nachlassen eines so grossartigen Geschenkes, wie es das Gedächtnis für uns ist, nicht einfach als belanglos hinnehmen, weil man glaubt, dagegen doch nicht einschreiten zu können. Da es aber viele Unannehmlichkeiten zur Folge haben kann, wenn wir uns trotz unserem Alter immer noch im eigenen Betrieb verausgaben müssen, auch wenn uns das Gedächtnis anfängt, im Stich zu lassen, dann fordert der Alltag wohl oder übel vermehrte Anstrengung von uns, damit wir uns durch gutes Organisieren eine hilfreiche Gedächtnisstütze verschaffen können. Jedes Ding an seinem Ort erzieht nicht nur die Kinder zur Ordnung, sondern hilft auch den Betagten aus der Not, wenn sie etwas Wichtiges verlegt haben und sich einfach nicht mehr erinnern, wo es sein könnte. Das ist sehr peinlich, denn man versäumt beim erfolglosen Suchen unnütz viel Zeit.

#### **Allerlei Gedächtnishilfen**

Heute gibt es viele Fächer und Fächlein, die man sich beschaffen kann, um alles einzeln zu ordnen. Man muss sich nur die Zeit nehmen, jedes Fach richtig anzuschreiben, damit man wieder findet, was man versorgt hat. Wer zuvor über ein gutes Gedächtnis verfügte, muss anfangen alles genau anzuschreiben und aufzuschreiben, wozu er immer einen bereitgelegten Notizblock benötigt. Nebenbei aber muss man sich bei allen Arbeiten zusätzlich noch bemühen, sich gut einzuprägen, wohin man eine Sache versorgt hat, um sich daran erinnern zu

können. Schlimm kann sich das geschwächte Gedächtnis auswirken, wenn man verreisen muss. Da heisst es sich sehr anstrengen, um zu wissen, wo sich die vielen Notwendigkeiten, die man unterwegs braucht, genau befinden. Das mag anstrengend sein, ist aber zugleich eine gute Schulung, um das Gedächtnis nicht einrostet zu lassen, sondern es durch ständige Übung zu stärken. Dazu benötigt man erstens genügend Zeit und zudem eine gewisse innere Ruhe, denn mit Nervosität und aufgeregtem Sinn erreicht man nichts, sondern wird nur verwirrt, wenn man etwas nicht gleich findet. Mit Überlegung verschafft man dem Gedächtnis nützliche Hilfe.

#### **Weitere Unterstützungen**

Wir müssen uns aber nicht nur auf diese Weise behelfen, um das Gedächtnis zu stärken, denn Moleschot sagte schon: «Ohne Phosphor kein Gedanke!» Also wird es für uns vorteilhaft sein, Nahrung einzunehmen, die Phosphor enthält. Das ist bei Frischgemüsen und Früchten der Fall, vor allem bei Äpfeln. Es wäre daher gut, wir würden jeden Tag mindestens einen Apfel essen. Da vor allem die Schalen viel Phosphor enthalten, ist es nötig, sich ungespritzte Äpfel zu beschaffen. Früher trocknete man ungespritzte Äpfelschalen und bereitete Tee aus ihnen. Auf diese Art konnte man den Phosphor in leichtverdaulicher Form aufnehmen.

Unter den Kräutern, die das Gedächtnis stärken und Alterserscheinungen wesentlich verhindern können, zeichnet sich vor allem das Immergrün, bekannt auch unter Vinca minor, aus. Das daraus hergestellte Mittel hat ebenfalls diese Bezeichnung.

Morgens und abends nimmt man davon 10 Tropfen in einem Getränk ein, und zwar regelmässig. Auch Eleutherococcus, die Taigawurzel, die in Russland wächst, ist eine Pflanze, die bei Alterserscheinungen Linderung verschafft. Sie wird deshalb als Geriatricum bezeichnet. Es ist erfreulich,

dass solche Pflanzenmittel das Leben in alten Tagen erleichtern können, wodurch sie es angenehmer und problemloser gestalten. Auch im Herbst des Lebens bietet uns die Natur noch immer die beste Hilfe dar und ist dadurch eine Wohltäterin für Körper und Geist.

### **Kerbelkraut, Anthriscus cerefolium**

Es handelt sich hierbei um den Gartenkerbel. Unter der Bezeichnung Chörblichrut ist diese Pflanze schon lange im Kanton Bern wohlbekannt und von den betagten Leuten erfolgreich angewendet worden, sobald sie das Alter von 60 Jahren überschritten hatten. Tatsächlich hätte sich manch einer seines Lebens einige Jahre länger erfreuen können, wenn er dieses Kraut gekannt und auf verschiedene Weise angewendet hätte. Wir können uns seine Wirkung zunutze machen, wenn wir das Kraut fein schneiden und regelmässig dem Salat oder der Suppe als Würzkraut begeben. Die Pflanze verfügt über die eigenartige Wirkung, das Blut zu verdünnen, wird demnach in der Fachsprache als Antikoagulans bezeichnet. Bei Emboliegefahr, also auch bei Thrombosen, wie sie bei Krampfadern auftreten können, ist Kerbelkraut ein einfaches, zuverlässiges und gefahrloses Hilfsmittel. Allerdings wirken in der Hinsicht die kumarinhaltigen Mittel viel schneller, bergen jedoch gewisse Gefahren in sich und müssen gut überwacht werden, weil eine Überdosierung, die man nicht beachtet, lebensgefährliche Folgen haben kann. Es ist daher vorteilhafter und sicherer, sich mit der weniger raschen Wirksamkeit von Cerefolium zu begnügen, weil durch diese Pflanze keine Überdosierung entstehen kann, da sowohl das Kraut, als auch die Cerefoliumtropfen das Blut nie mehr verdünnen als bis zur normalen Konsistenz. Dies ist auch bei dem so-

nannten Chörblichrutwasser der Fall. Auch bei allerlei Knotenbildungen sollte man Kerbelkraut verwenden, wirkt es doch günstig bei Knotenbildung der Gicht wie auch bei Hämorrhoidalknoten, und zwar auflösend und zerteilend, was auch bei Knoten in den Milchdrüsen der Frauen der Fall sein kann.

#### **Aussaat und Ernte**

Um uns ausgiebig mit Kerbelkraut bedienen zu können, säen wir dessen Samen in unserem Garten frühzeitig aus, denn bei günstigem Wetter kann er schon im Mai blühen. Wenn man ein Gewürzpulver herstellen will, wartet man nicht bis zur Blüte, sondern erntet das Kraut vorher, lässt es trocknen und reibt es durch ein Sieb. Auf diese Weise erhält man ein grobes Pulver, das uns als Würze und Heilmittel dienen kann. Um immer frisches Kraut zur Verfügung haben zu können, sät man alle 14 Tage etwas Samen aus. Trotz der wertvollen Wirkung ist Cerefolium eigentlich allgemein so ziemlich in Vergessenheit geraten. Auch wurde die Pflanze in Kräuterbüchern nur so nebenbei erwähnt, obwohl man einwandfrei feststellen konnte, dass sie für ältere Leute als wertvoller Wohltäter zu wirken vermag. Wenn uns zum Aussäen des Kerbelkrautes kein Garten zur Verfügung steht, werden wir aus dem regelmässigen Gebrauch der Cerefoliumtropfen den vollen Nutzen der Pflanze gewinnen können.

### **Heilpflanze aus der Kalahari- und Namibwüste**

Bekanntlich liegen diese beiden Wüsten in Südwestafrika, wo ich mit deutschen Freunden zusammentraf, um Heilpflan-

zen kennenzulernen und zu sammeln. Wüsste man nicht, dass dieses Gebiet einst unter deutscher Herrschaft stand, dann