**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
**Herausgeber:** A. Vogel
**Band:** 46 (1989)
**Heft:** 3

**Artikel:** Unfallgefahren bei älteren Menschen
**Autor:** [s.n.]
**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-969707

**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**

Sauerstoffaufnahme. Alle Männer, die älter werden, sollten darüber nachdenken, ob sie im erwähnten Sinne etwas ändern könnten, um ihre Lebenserwartung zu verlängern.

## Unfallgefahren bei älteren Menschen

Wie oft vernimmt man von älteren Leuten, dass sie, wenn sie auch sonst noch ganz gesund und munter sind, verunglückten. Sie fielen eine Treppe hinunter, verfehlten einen Tritt beim Verlassen des Hauses oder glitten auf eisiger Strasse aus. Vergessen wir nicht, dass sich im Alter Zustände einstellen, in denen eine momentane Kreislaufschwäche eintritt, wenn es auch nur zwei Sekunden sind. Das genügt schon, um die Voraussetzung für einen Unfall zu schaffen.

### Gefahrenquellen vorausahnen

Ältere Leute müssen lernen, wie man so sagt, mit den Augen zu laufen. Unebenheiten, im Winter glatte Strassen, schlüpfrige Strassen – alles was einen Unfall provozieren kann – muss man viel bewusster und mit grosser Aufmerksamkeit in Betracht ziehen, ich möchte fast sagen, voraussehen. Man soll sich beim Treppensteigen am Geländer festhalten, einen Stock zum Spazierengehen mitnehmen und noch grössere Vorsicht nachts walten lassen, besonders wenn man von entgegenkommenden Autos geblendet wird. Vorsicht ist eigentlich jederzeit geboten. Ein Gläschen Wein zum Mittagessen kann ein Heilmittel sein, zwei Gläschen können schon eine Unsicherheit oder sogar eine kleine Gleichgewichtsstörung auslösen. Je älter man wird, desto vorsichtiger muss man werden. Es geht nicht mehr so wie früher und manchmal ist man auf die Hilfe der Jüngeren angewiesen. Unter Umständen sollte man bei schlechten Witterungsverhältnissen – zum Beispiel Föhnlage – sogar einen Besuch bei Freunden um einen Tag verschieben. Oft kann uns etwas mehr Vorsicht und Umsicht vor manch Unangenehmem bewahren.

## Honig

In meinem Buch «Der kleine Doktor» habe ich auf Seite 560 sehr eingehend über die spezielle Heilwirkung des Honigs geschrieben. Wenn wir uns über die verschiedenen Qualitäten des Honigs unterhalten, dann müssen wir in erster Linie anerkennend feststellen, dass die Bienen in der ganzen Welt eine hervorragende Arbeit leisten. Wenn die Honigqualität vermindert ist, liegt es an der Behandlung durch die Menschen, niemals an den Bienen. Die Geschmacksverschiedenheiten, die sehr gross sein können, hängen davon ab, welche Nahrung die Bienen bekommen. Ein Berghonig hat eine ganz andere geschmackliche Note als ein Tieflandhonig, denn es sind immer wieder andere Blüten, je nach Höhenlage. Und je nach dem Nektar, den die Bienen zur Verfügung haben, stellen sie einen anderen Honig her. Aber das, was die Bienen uns zur Verfügung stellen, ist immer das Beste, das diese kleinen, flinken Tierchen in «ihrem bescheidenen Labor» zu produzieren in der Lage sind.

### Qualität

Diese kann variieren, wenn man den Bienen in der Zeit, in der sie gefüttert werden müssen, Zucker gibt, statt ihnen Honig zur Verfügung zu stellen. Das kann die Qualität des Honigs, und somit auch den gesundheitlichen Wert beeinträchtigen. Was heute auch zu einem Problem geworden ist, das