

# Unfallgefahren bei älteren Menschen

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

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **46 (1989)**

Heft 3

PDF erstellt am: **29.06.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-969707>

## **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.

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 Spaziergehen 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