

Editorial

Autor(en): **Brunner, Ruedi**

Objektyp: **Preface**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **52 (1995)**

Heft 1: **Die Gute-Laune-Dosis : Jod**

PDF erstellt am: **31.08.2024**

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.

INHALT

DER NATUR AUF DER SPUR....4

THEMA DES MONATS

Schilddrüse und Jod.....6
Gesetzliche Jodprophylaxe für Deutschland? ..10

NATÜRLICH GESUND

20 Tips gegen
Sodbrennen12

LEBEN IM ALTERSHEIM

Der Sonnengarten in
Hombrechtikon14

SERIE

Natrium18

PFLANZENPORTRÄT

Feigen20

DIE PRAKTISCHE SEITE22

BILD DES MONATS23

DER KLEINE TIERARZT

Haarbalgmilben bei
Hunden.....24

ALTERNATIVE HEILWEISEN

Cranio-Sacral-Therapie 26

AUF DEM SPEISEPLAN

Gerste29

EIN FOTOGRAF AUF TOURNEE

Bruno Blum30

LESERFORUM

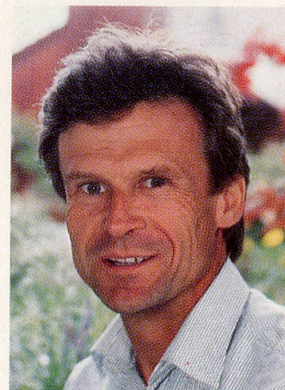
Erfahrungsberichte und
neue Anfragen32

Wettbewerbs-
Gewinner.....35

BLICK IN DIE WELT36

Liebe Leserinnen, liebe Leser

Gesunde alte Menschen sind oft einfache Leute, welche die Unebenheiten des Lebens mit gelassenem Frohsinn überwinden können, ohne lange daran herumzunagen. Sie besitzen einen instinktiven Sinn für das, was ihnen noch möglich ist, zu tun - dafür zeigen sie sich dem Leben gegenüber dankbar. Diese Haltung wiederum verleiht Geist und Körper die notwendige Spannkraft. Aktive alte Menschen legen sich nicht mit 65 Jahren, ausgemustert vom Ernst des Lebens, zur Ruhe, sondern sie widmen sich dank den neugewonnenen Freiheiten auch neuen Aufgaben. Manch einer hat es dabei in bislang ganz ungewohnten Tätigkeiten nochmals zu großer Fertigkeit gebracht.



Wer für alte Menschen kocht, der achte besonders auf vitalstoffreiche, ausgewogene Nahrung. So bekommt dem alten Menschen keineswegs, wie Angehörige und vor allem viele Altersheimköche meinen, nur viel Weichgekochtes, Weißbrot oder sonstwie «Schlabbriges». Er soll keineswegs auf Rohkost verzichten und verträgt diese in der Regel auch. Nur hat die Zubereitung auf seine eingeschränkten Kaumöglichkeiten Rücksicht zu nehmen. Wurzelgemüse, wie beispielsweise Mohrrüben (Rüebli), Randen (Rote Bete) oder Rettiche kann man sehr fein raspeln. Wer dies auch so nicht mehr verträgt, dem können die wichtigen Vitalstoffe in Form der hochwertigen Gemüse- und Fruchtsäfte zugeführt werden.

Zum natürlichen Ablauf jeglichen Lebens gehören Keimen, Wachsen, Aufblühen und Zerfallen. Auch wir Menschen können daran nichts ändern - außer, daß wir es uns selber und unseren alten Mitmenschen wesentlich leichter machen, wenn wir in unserem Innersten den letzten Lebensabschnitt unseres Erdendaseins als ebenso wertvoll und bereichernd annehmen wie die vitaleren Lebensjahre. Einen wichtigen Beitrag dazu leisten neue, menschlichere Altersheimmodelle, von denen wir Ihnen eines ab Seite 14 dieser Nummer vorstellen.

Herzlichst, Ihr

Zuedi Zuercher