

# Leserstimmen

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft**

Band (Jahr): - **(1988-1989)**

Heft 4

PDF erstellt am: **22.07.2024**

## **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.

## Baldrian



**Baldrianpflanze**

### Ein echtes Nervenberuhigungsmittel

Baldrian, so könnte man meinen, sei ein exotisches Gewächs. Dem ist aber nicht so: Baldrian ist seit eh und je auf der gesamten Nordhalbkugel heimisch – und somit auch in Europa und in der Schweiz. Es gibt über 200 verschiedene Arten dieser Pflanze. Der eurasiatische *Gemeine Baldrian* (*Valeriana officinalis*) ist eine Staude mit holunderähnlichen, doldigen Blüten (rosa-weiß), die bei uns an Fluss- und Bachufern, auf moorigen Wiesen, an Dämmen, in Wäldern und Gebüsch vorkommt.

Wer Baldriantee selber herstellen will, sammelt die Wurzeln im Herbst, zwischen August und Oktober. Wurzeln gut waschen, ohne sie abzuschaben, und die feinen Verästelungen allenfalls mit einem sehr groben Kamm entfernen. Man kann die Wurzeln am Schatten trocknen lassen oder, eventuell auseinandergeschnitten, bei 35°C dörren. Für die Zubereitung eines Tees nehme man 1 Kaffeelöffel voll geschnittene Droge, in kaltem Wasser ansetzen, zum Sieden bringen und anschliessend ziehen lassen.

Das uralte Heilmittel Baldrian ist ein echtes Nervenberuhigungsmittel, denn seine Inhaltsstoffe wirken auf das Zentralnervensystem ein. Baldrian hilft bei Schlaflosigkeit infolge nervöser Erschöpfung oder geistiger Überarbeitung, bei Erregungs- und Unruhezuständen sowie bei nervösen Herzstörungen.

Praktischer und wirksamer als die selbstzubereiteten Tees sind Baldrian-dragees, zum Beispiel das in Apotheken und Drogerien erhältliche «Baldrisedon». Es enthält hochkonzentrierten mexikanischen Baldrian, der so intensiv ist, dass er es in der Wirkung mit chemischen Beruhigungsmitteln aufnehmen kann.

*Baldrian*: er hilft bei Nervosität, leichter Schlaflosigkeit und nervösen Herzstörungen.

## Hier haben die Leser das Wort!

### Senioren-Wohngemeinschaft

In Zeitung, Radio und Fernsehen wird immer mehr über neue Wohnformen für Senioren diskutiert.

*Weg vom Altersheim, länger selbständig bleiben.*

Bei Basel's Grauen Panther ist eine Arbeitsgruppe daran, den Übergang von der theoretischen Diskussion zur Ausführung zu schaffen. Wir möchten gerne mit-helfen, eine oder evtl. verschiedene Wohngemeinschaften zu gründen.

Es ist noch alles offen, über Wohnform, Niveau, Örtlichkeit; hingegen sehen wir gewisse Möglichkeiten zur Verwirklichung. In einem ersten Schritt geht es darum, die Leute mit ihren Interessen und ihren verschiedenen Vorstellungen zum Gespräch zusammenzubringen.

Sowohl die persönliche Entscheidung für eine Veränderung wie die Realisation solcher Vorhaben benötigen längere Zeit; darum sollte man sich frühzeitig zu diesem Gespräch finden.

*Wir bitten Interessent(inn)en sich bei der Arbeitsgruppe zu melden:*

Basel's Graue Panther  
Frau Hedy Haldimann  
Gruppe neue Wohnformen  
Postfach 686  
4125 Riehen I  
Tel. 692 12 48

### Altersoptimismus

Man sagt, das Alter könne auch schön sein,

Natürlich sagen es immer die Jungen.

Doch irgendwie haben sie manchmal recht.

Nur, diese Schönheit zu finden, muss man fähig sein.

Da mir diese Begabung fehlt, suche ich seit langem den Weg, der mir die Altersschönheit zeigt.

Den fand ich bei Pro Senectute so schein't's.

Seit ich sie kenne, sind die Alltage lustiger geworden.

Nur die Auswahl der vielen Veranstaltungen macht mir Sorgen,

ob ich beim Schwimmen, Vitaparcours oder auf Wanderungen teilnehmen solle.

Alles in allem steht eins bei jeder Gruppe fest:

Mit begeisterten Leitern, unter lieben Menschen

kann man die Freizeit sinnreich vertreiben.

*Marta Szirt*

## Für Sie notiert

Wir Senioren zählen zur Generation, welche das Lesen noch als hervorstechendes und höchst beliebtes Hobby betrieb. Ein Hobby, das uns auch in der dritten Lebensphase zumeist nicht verwehrt bleibt. Für unsere Bibliotheken, Lesegesellschaften und vor allem auch Buchhandlungen sind die Senioren eine gute und geschätzte Kundschaft. Verständlich somit, dass über Altersprobleme eine reichhaltige Literatur verfügbar ist. Nicht ganz einfach ist die zweckmässige Auswahl. Vielleicht sind in diesem Zusammenhang einige Hinweise von Interesse.

*Werner Schnieper*

*Diether Wolf v. Godenthow*

### Das Märchen vom Ruhestand

*Herder-Verlag, Freiburg/Basel*

In kurzen Worten skizziert, erläutert der Verfasser seine These, dass Untätigkeit und Langeweile das Leben verkürzen. In diesem «Buch für die besten Jahre» findet sich eine reiche Palette von Gestaltungsmöglichkeiten für eine lebenswerte Zukunft im Alter. Neue Aufgaben werden aufgezeigt, falsche Vorstellungen verabschiedet.

*Dr. Siegmund H. May*

### Der Weg zum glücklichen Alter

*Albert Müller-Verlag, Rüslikon*

Der Verfasser berichtet aus seiner reichen Erfahrung als ärztlicher Betreuer eines modernen Altersheimes. Wie der Körper, so sind auch Geist und Seele in Schwung zu halten, um die Spannkraft zu erhalten. Das Buch enthält eine Fülle von praktischen Beispielen von vitalem, heiterem Altersdasein. Ein Buch der Anregung und der Zuversicht!

*Norman Vincent Peale*

### Das Buch der Lebensfreude

*Oesch-Verlag, Zürich*

In seinem «Altersbuch» erzählt der beliebte Verfasser über Begegnungen, Erfahrungen und Einsichten eines reich erfüllten Lebens. Vor 35 Jahren schrieb er den Bestseller «Die Kraft des positiven Denkens». Sein Optimismus ist ihm treu geblieben: in seinem Buch präsentiert er ein einmaliges Zeugnis unerschütterlichen Glaubens an die positiven Kräfte des Menschen.