

**Zeitschrift:** Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft  
**Herausgeber:** Pro Senectute Basel-Stadt  
**Band:** - (1988-1989)  
**Heft:** 4

**Rubrik:** Leserstimmen

### **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:** 17.07.2025

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

## 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 1  
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.