

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 43 (1986)
Heft: 9

Artikel: Ein Hund für ältere Leute?
Autor: W.G.
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-552879>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

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. [Voir Informations légales.](#)

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. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 17.05.2025

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

laugt den Körper stärker aus, als zum Beispiel eine Fastenkur. Man sollte also einen Durchfall nie lang anstehen lassen, sondern sofort wieder beruhigen, am besten mit souveränen Mitteln, einem Blutwurzpräparat, lateinisch Tormentilla. Wenn man dazu noch Avena sativa einnimmt, dann werden sich auch die Nerven beruhigen.

Auf die Esstechnik achten und sie verbessern

Wir hätten viele Präparate nicht nötig, wenn wir die Esstechnik korrigieren würden. Bekannt ist das alte Beispiel von Horac Fletscher, der sehr krank war. Magen und Darm haben nicht mehr richtig funktioniert. Die Enzyme reichten nicht mehr aus, um die Verdauung zu gewährleisten. Praktisch todkrank kam er zu einem Arzt, der glücklicherweise für die Zusammenhänge und das biologische Geschehen im Körper Verständnis hatte. Er sagte zu ihm, dass es nur einen Weg gibt, wieder gesund zu werden, nämlich langsam zu essen und gut

einzuspeicheln. Fletscher hat dies befolgt und nach einigen Monaten war er wieder völlig gesund. In einem Büchlein hat er seine Erfahrungen beschrieben. Seitdem nennt man dies «Fletschern».

Ein anderes Büchlein, das vor sechzig Jahren verbreitet wurde, handelte von einem venezianischen Edelmann. Er kam sehr krank zu seinem vertrauten Arzt und der sagte zu ihm, er könne ihm nicht mehr helfen als er selbst. Er soll nur natürlich leben, langsam essen und gut einspeicheln, viel laufen und tief atmen. Und da dieser Mann von allen guten Dingen überfüttert war, hat er ihm geraten, mit Essen aufzuhören, bevor er das volle Sättigungsgefühl erreicht habe. Auf jeden Fall hat dieser Edelmann alles genau befolgt und wurde über hundert Jahre alt. Dieses Büchlein, das alle Einzelheiten beschreibt, hat mich damals sehr beeindruckt und mir Verständnis für die wichtigen Zusammenhänge, wie man sich körperlich, geistig und seelisch auf das Krankheitsgeschehen einstellen soll, gegeben.

Ein Hund für ältere Leute?

Herr M. bewohnt eine kleine Dachwohnung im Hause seiner Tochter, und obwohl sie ihn umsorgt, fühlt er sich recht einsam. «Niemand hat Zeit für mich», beklagt er sich, denn die jüngere Generation hat ihre eigenen Sorgen und den lebhaften Kindern ist der Grossvater doch etwas zu langweilig. So gehen die Interessen der drei Generationen unter einem Dach auseinander. Hin und wieder wird Herr M. am Sonntag mit dem Auto ins Grüne mitgenommen, man trinkt Kaffee, isst Kuchen und unterhält sich ein wenig miteinander. Aber wen interessiert es schon, wenn Grossvater von der guten alten Zeit erzählt und dabei ins Schwärmen gerät. Schon gar nicht hört man ihm zu, wenn er über sein Rheuma klagt und wo es ihn überall zwickt und zwackt. Den Abend und manchmal schon den späten Nachmittag verbringt Herr M. vor dem Fernseher. Oft nickt er dabei ein oder schaut sich wahllos einen spannenden Krimi an, der ihn in Angst und Aufregung versetzt. Dann beklagt er sich am nächsten

Morgen, schlecht geschlafen und furchterlich geträumt zu haben.

Wenn ihm das Wetter einigermaßen zusagt, geht Herr M. spazieren, nicht weit, wegen der Hüfte und seiner etwas fülligen Figur, auf die er sowieso nicht mehr besonders achtet. «Wem soll ich denn noch in meinem Alter gefallen», entschuldigt er seine Neigung zur Korpulenz. Dabei wäre es für ihn wichtig, auf sein Gewicht zu achten. Der etwas erhöhte Blutdruck könnte sich von selbst normalisieren, der Zuckerwert sinken und auch um seine Arthrose wäre es besser bestellt. Im nahen Park entspannt er sich auf einer Bank im Schatten eines hohen Baumes und beobachtet die vorübergehenden Leute. Sein eintöniges Leben gewinnt nicht an Abwechslung und Heiterkeit, wenn er einen alten Bekannten trifft, denn worüber sich ältere Leute meistens unterhalten, dürfte jedem bekannt sein, der sie einmal belauscht hat. Natürlich über ihre Krankheiten und über jene Patentmedizin, die jeder dabei anwendet. Wie will ein

Mensch gesund werden, wenn er ständig über seine Krankheiten, die mitunter nur in der Einbildung existieren, nachdenkt und spricht?

Der entscheidende Schritt

Um seine Gesundheit besorgt, für die Herr M. im Grunde nichts tut, konsultiert er regelmässig den Hausarzt, der ein guter Menschenkenner ist und seinen Patienten schon beinahe zwei Jahrzehnte betreut. Der veranlasst dann eine Blutuntersuchung, Urinprobe und Blutdruckmessung, und wenn es notwendig ist, auch mal ein EKG und Ultraschall wegen des Herzens und der Galle. Statt diesmal jedoch Tabletten und Tropfen zu verschreiben, sagte ihm der Arzt ganz unvermittelt: «Schaffen Sie sich einen Hund an, dann wird es Ihnen besser gehen». Verblüfft, beinahe entsetzt, schaute Herr M. seinen Arzt an. «Was soll ich mit einem Hund anfangen», sagte er ganz verwirrt, «ich kann mich damit nicht noch mehr belasten».

Über das verrückte Ansinnen seines Arztes dachte Herr M. einige Tage nach, ohne seiner Tochter davon nur ein Wörtchen zu erwähnen. Sein Entschluss stand fest. Eine Woche später ging er in eine Buchhandlung und kaufte sich ein Buch über Hunderassen und Hundehaltung. Denn nicht jeder Hund ist für einen älteren Menschen, abgesehen von der Grösse, geeignet. Es gibt lebhaftere Tiere, die viel Auslauf und eine energische Hand brauchen und ruhige, familienfreundliche Hunde. Unser Opa studierte mit Eifer alles, was er über Hunderassen wissen wollte, beschaffte sich Adressen von Züchtern, besuchte ein Tierheim auf der Suche nach etwas Passendem und setzte sich mit Vereinen in Verbindung. Ja, er sprach sogar im Park Leute an, die ihren Hund an der Leine führten und erkundigte sich nach den Gewohnheiten, womit man sie füttert und wie man sie behandelt. Seine Gedanken kreisten um seinen Hund, als ob er ihn schon besitzen würde. Darüber vergass er sogar seinen Fernseher einzuschalten.

Das veränderte Leben

Eines Tages war es soweit. Zum Entsetzen seiner Tochter und zur Freude der Enkelkinder brachte er etwas Winziges mit. Ein braunes Fell, kugelrunde und schon klug und neugierig blickende Augen und ein kleines feuchtes Näschen; ein Hund! Von da an hatte Herr M. sehr viel zu tun. Da er sonst später aufzustehen pflegte, musste er jetzt zeitig aus dem Bett. Am Anfang fiel es ihm schwer, seine bequeme Tagesordnung zu ändern. So übernahm es das Hündchen, seinen instinktiven Bedürfnissen entsprechend, den Ablauf der Dinge zu bestimmen. Die anfänglichen Schwierigkeiten überwand Herr M. schliesslich, denn die Tierliebe war stärker als seine alten Gewohnheiten. Zeitig am Vormittag musste er sein Hündchen ausführen und auch im weiteren Tagesablauf waren solche Spaziergänge bei Regen und Sonnenschein nötig. Davon profitierte auch Herr M., der nun tüchtig ausschreiten und längere Strecken als bisher zurücklegen musste. Nach einigen Wochen bemerkte er, dass ihm das Laufen leichter fiel, er musste nicht mehr so angestrengt schnaufen und verspürte seltsamerweise keine Lust sich auf einer Bank auszuruhen. Irgendwie glaubte er beweglicher geworden zu sein, denn die Steifheit der Gelenke und des Kreuzes liess erheblich nach.

Auf die Erziehung kommt es an

Ein junger Hund muss auch gut erzogen werden. Darauf legte Herr M. grossen Wert und sein ganzer Stolz war darauf gerichtet, einen folgsamen Hund zu besitzen. Viele Stunden wurden nun der Erziehung gewidmet, denn nur mit Geduld und Zuneigung zum Tier kann etwas erreicht werden. Daher ist es kein Wunder, dass der sonst etwas impulsive Herr M. ruhiger und besonnener wurde. Er musste sich jeden Erziehungsversuch gut überlegen und auf die Eigenarten des Hundes eingehen, um ihn nicht zu verderben. Auch Tiere bekommen ihre Neurosen, besonders dann, wenn sie vermenschlicht werden und ihrem instinktiven Verhalten nicht mehr nachgehen können.

Der vertraute Freund

In einsamen Stunden in seiner Wohnung konnte Herr M. mit seinem Hund sprechen und ihm von dem erzählen, was ihn bedrückte. Aber auch seine Freuden teilte er mit ihm. Da gab es kein Unverständnis und Abweisen, denn jeder weiss, wie geduldig Hunde zuhören können und es kommt einem vor, als ob sie jedes Wort verstünden. Dabei entwickeln sie eine ganz eigentümliche Art zuzuhören, neigen schräg den Kopf zur Seite, spitzen die Ohren oder legen sich einfach zu Füßen ihres Herrn. Auf diese Weise konnte sich Herr M. seine täglichen Probleme von der Seele reden, kam sich erleichtert vor, denn er hatte jemanden gefunden, der ihm geduldig zuhörte. Natürlich brauchen wir Menschen um uns, die uns verstehen, aber der erste Druck eines Problems lässt nach, wenn man Gelegenheit hat, zu jemandem zu reden und sei es nur ein Hund. Das Streicheln eines Tieres beruhigt, denn da ist einer, der ohne Falsch und Arglist diese Zuwendung auf seine Weise erwidert. So wird die stumme Kreatur – wie man Tiere bezeichnet – zum zuverlässigen Freund. Nicht nur auf der emotionellen Ebene ist dieses Verhalten zu beobachten, denn der Instinkt eines Hundes ist sogar soweit entwickelt, dass er vor einer Gefahr warnen kann, zum Beispiel durch unruhiges Verhalten.

Die veränderten Essgewohnheiten

Das leibliche Wohl seines Hundes lag Herrn M. besonders am Herzen. Nicht, dass er ihn verwöhnen wollte, denn er wusste, dass auch Hunde Gewichtsprobleme haben und deshalb unbeweglich und träge werden können. Einen solchen Hund wollte er natürlich nicht. Es ging ihm vielmehr darum, sein Hündchen gesund zu ernähren, denn auch Tiere brauchen Vitamine und Mineralstoffe, um gesund zu bleiben mit einem schönen, glänzenden Fell. Niemals wäre es ihm eingefallen, seinem Hund ein Stückchen Kuchen, Kekse oder gar Schokolade zu geben oder ihn zwischendurch zu füttern. Ganz pünktlich, einmal am Tag,

bekam der Hund seine Mahlzeit. Darin war Herr M. ganz unerbittlich, mochte der Hund noch so treuherzig nach einem Happen blicken.

Unmerklich übertrug sich das Streben nach einer guten Kost auf Herrn M. Obwohl er mittags zum gedeckten Tisch zu seiner Tochter kam, passte ihm dies und jenes nicht. Der weisse Reis und die Nudeln missfielen ihm und von Pudding und Süssigkeiten wollte er nicht mehr viel wissen. Was er bis jetzt verächtlich als «Grünfutter» abgetan hatte, begann ihm plötzlich zu schmecken, denn er erkannte den Wert des Salates und der Rohkost. Weisse Weggli ass er nur noch selten, dafür fand er Geschmack an Vollkornbrot und wollte sein morgendliches Müesli nicht mehr missen. Eine solche Umstellung ist nicht einfach, es braucht Zeit sich an die geschmackliche Komponente einer Vollwertnahrung zu gewöhnen.

Der Hund auf Probe

Sie dürfen nicht den verhängnisvollen Fehler machen, sich für ein Tier zu begeistern, um es daraufhin wieder abzugeben und die Anschaffung zu bereuen. Gehen Sie vorsichtig und mit Bedacht vor, denn ein Tier bringt nicht nur Freude sondern auch mancherlei Probleme. Vielleicht wohnt in Ihrer Nähe ein Hundehalter, der sich sicherlich freuen wird, wenn Sie seinen Hund in Pflege nehmen und während der Ferien betreuen. In zwei Wochen wissen Sie dann genau, ob Sie sich ein Tier anschaffen oder nicht. Die Probezeit wird es zeigen.

Was wurde aus Herrn M.?

Sie können sich vorstellen wie solche Geschichten meistens ausgehen. Natürlich mit einem happy end – mit einem glücklichen Ausgang. Doch das Leben geht weiter. Niemals tritt ein Stillstand einer glücklichen Zeit ein. Man kann sie nicht festhalten. Das Lebensspiel der Kräfte fordert Anpassung und Ausgleich in guten und in schlimmen Tagen. Das Alter ist nur für den eine beschwerliche Sache, der sich selbst aufgibt. Man muss es mit neuen Aspekten

und Zielen bereichern, die auch zum Wohle anderer dienen. Die kritische Phase tritt am Ende des Berufslebens ein, wenn die erwachsenen Kinder ausser Haus sind. Eine Leere breitet sich aus, wenn keine Aufgaben

mehr bestehen, und nicht wenige sind an dieser Frustration zerbrochen. In solcher trostloser Lage kann ein Tier, sei es ein Hund, ein Kätzchen oder ein Wellensittich eine grosse Hilfe bieten.

W.G.

Erfahrungen aus unserem Leserkreis

Hilfe bei Hämorrhoiden

Dieses lästige Leiden wird gerne verschwiegen, weil es an der – so meint man – unangenehmsten Stelle in Erscheinung tritt. Für einen Arzt ist jeder Körperteil gleich wichtig. Nur unsere anerzogenen Vorurteile stehen oft einer zuverlässigen und schnellen Diagnose im Wege, denn hinter ähnlichen Beschwerden versteckt sich nicht selten ein schwerwiegendes Leiden, besonders wenn Blutungen vorhanden sind.

Bei Frau Ch. W. aus E. waren es tatsächlich Hämorrhoiden, die ihr Schwierigkeiten bereiteten. Es sind im Grunde genommen erweiterte Venen im Bereich des Afters, ähnlich der Krampfadern. Womit Frau W. eine Besserung erzielte, darüber schreibt sie uns in ihrem Brief:

«Jahrelang hatte ich mit blutenden Hämorrhoiden zu tun. Nichts half, was ich auch anwendete.

Seit vorigem Jahr gebrauche ich nun Ihre Bioforce-Crème. Nach jedem Stuhlgang (nach Waschung) benütze ich Ihre Crème und die Schwellung der Hämorrhoiden ist verschwunden und sogar bei manchmal härterem Stuhlgang keine Blutung mehr.

Ich bin darüber sehr froh und werde Ihre Bioforce-Crème weiter empfehlen.»

Innerlich können Auszüge aus Aesculus (Rosskastanie) oder Hamamelis (Virginische Zaubernuss) eingenommen werden. Von dieser Tinktur gibt man 50 bis 60 Tropfen in ein grösseres Glas Wasser und trinkt es schluckweise über den ganzen Tag verteilt.

Als Blutungsstiller ist Tormentilla (Blutwurz) unseren Lesern ja bekannt. Blutungen aus einem Körperteil sind aber ein wichtiger Anlass, einen Arzt aufzusuchen.

Spilanthus –

Ein Mittel gegen Pilzbefall

Auf diese eigenartige Pflanze ist in dem Buch «Die Natur als biologischer Wegweiser» hingewiesen worden. Dort ist zu lesen:

«In Ost- und Südafrika wächst eine interessante, wenn auch unscheinbare Heilpflanze, die bei den Eingeborenen, vor allem beim Zulustamm, in sehr hohem Kurs steht. Es handelt sich dabei um die uns unbekannte Pflanze *Spilanthus mauritiana*. Sie ist eigenartigerweise für viele Insekten und auch für Fische ein starkes Gift, während sie für die Säugetiere und auch für uns Menschen ein wichtiges Heilmittel darstellt. Die *Spilanthus*blüten sind in der Grösse und im Aussehen ähnlich wie die Blüten der Kamille.

Für uns ist die Frischpflanzentinktur von *Spilanthus* vor allem gegen Pilzkrankheiten von grosser Bedeutung. Sie hat sich bereits bei Fuss- und Nagelpilz bewährt, und auch gegen Pilze, welche Mundgeschwüre und Aphthen verursachen. Es genügt, die unverdünnte Tinktur durch Betupfen längere Zeit anzuwenden, um die Pilze und ihre Sporen zu vernichten. Bei Fuss- und Nagelpilz tränkt man Watte mit der Tinktur und legt sie regelmässig auf. Um völlig von diesen lästigen Leiden befreit zu werden, muss man die anhaltende Pflege längere Zeit mit Geduld durchführen. Damit die Tinktur beim Nagelpilz sowohl Pilze wie auch Sporen erreichen kann, muss man die Nägel gut abschneiden oder abfeilen.»

Die gute Wirkung von *Spilanthus* bestätigte uns kurz Frau E.H. aus K.:

«Ganz besonders bedankt sich meine Schwester für das gute Mittel ‚*Spilanthus*’