

MENSCHEN & TIPPS

Vom Reiz alter Bücher

Das aufgeschriebene Wissen der Menschheit, das Anfassende von Geschichte, das kribbelnde Gefühl, vergangene Zeiten durch ein Buch wieder lebendig zu machen.

Alte Bücher sind wie kleine Zeitmaschinen. Wer Lust hat, im Geist der Geschichte zu stöbern, der findet im Antiquariat „Druckwerk“ von Walter Klügel (1070 Wien, Burggasse 72) einen geeigneten Ort und kompetenten Gesprächspartner.

Was soll man sammeln?

Gesammelt wird im Prinzip alles, darum kann ich nur einen Rat geben: Sammeln Sie so, wie es Ihnen selbst am meisten Freude macht. Man kann sich für ein bestimmtes Gebiet entscheiden, eine bestimmte Epoche, für Erstausgaben oder vom Autor signierte Exemplare. Auch das Sammeln von Büchern mit eingeklebtem Exlibris hat stark zugenommen, vor allem, wenn der Vorbesitzer ein Prominenter war oder das Exlibris von einem bedeutenden Künstler entworfen wurde. Manche Sammler konzentrieren sich auf in Handarbeit hergestellte Einbände, zum

Beispiel aus dem frühen zwanzigsten Jahrhundert. Auch reich verzierte Einbände des 15. - 19. Jahrhunderts sind sehr gesucht. Manchmal birgt der Bücherschrank der Eltern oder Großeltern den Grundstock für eine Sammlung: Erstausgaben aus der Zeit nach 1945, von Heinrich Böll, Günter Grass oder Ingeborg Bachmann sind inzwischen schon begehrte Sammlerstücke.

Wann ist ein Buch wertvoll?

Nicht jedes alte Buch ist wertvoll. Die Seltenheit zählt. Die Auflage, die Ausführung und auch der Zustand. Aber nicht nur. Auch Frühwerke Thomas Bernhards aus den Fünfziger- und Sechzigerjahren erzielen bereits Preise bis 1000 Euro. Die signierte Erstausgabe des ersten Harry-Potter-Bandes aus dem Jahre 1997 wurde bereits 2003 um über 8000 Euro versteigert. Infos: ☎ 01/52 40 647 www.kluegel.at

*Bücher sind die weisesten Greise,
Bücher sind die tapfersten Männer,
Bücher sind die mütterlichsten Frauen,
Bücher sind die lieblichsten und zärtlichsten Mädchen.*
FREIHERR VON MÜNCHHAUSEN



Walter Klügel: Bücher sammeln ist eine ideelle Wertanlage, eine Liebhaberei.



Der besondere Reiz liegt darin, sich damit zu beschäftigen und sich Gedanken über die Zeit zu machen, in der die Bücher entstanden sind.



MENSCHEN & TIPPS

Tagebuch schreiben – Bewusster leben

Am Abend noch einmal den Tag durchdenken, den Worten freien Lauf lassen, Ordnung in Erlebtes bringen, das Leben fort-schreiben. Eigentlich genügt ein schlichter Kalender, um mit ein paar Sätzen die einzigartige Geschichte des eigenen Lebens fest-zuhalten. Um über Jahre ein persönliches Zeitpanorama zu erstellen, das jederzeit nachvollziehbar ist. In dem man blättern kann, mit dem man sich erinnern kann, in dem man sich selbst lesen kann.

Beim Tagebuchschreiben ist es einerlei, ob da nur ein Wort steht, oder ein Satz oder eine Litanei. Ein Tagebuch ist frei von jeglichen

Zwängen, von Grammatik und Stil. Im Tagebuch darf alles stehen. Ein Gedicht, ein Zitat, eine Skizze, der Traum der letzten Nacht, das Wetter, ein Zeitungsartikel, eine Buchpassage.

So manche Erfahrung geht ungenützt verloren, das kann ein Tagebuch verhindern.

Tagebuchnotizen sind Schnappschüsse des Lebens, Fotografien mit dem Bleistift, die Poesie des Augenblicks, mehr nicht, und doch so viel. Selbst leere Tage im Buch oder auf den Kalenderseiten erzählen eine Geschichte. Vielleicht war man so glücklich, dass man zu schreiben vergas.



Tagebuchschreiben ist Mittel zur Selbstfindung und ein schöpferischer Akt.

Oder so traurig, dass einem schlichtweg die Worte fehlten. Man soll schreiben, wie es der Moment verlangt. Auch wütende Worte können die Seele befreien, Papier ist geduldig und es ist oft allemal besser, etwas vor sich hinzuschreiben, als es auszusprechen. Schreibend nachzudenken ist etwas ganz anderes, als wenn man Themen nur im Kopf bewegt.

In ausgeglichenen Zeiten tritt man vielleicht einen Schritt hinter die Ereignisse oder Dinge zurück, man schreibt und sieht die Welt gelassener, man erkennt Zusammenhänge, die einem so gar nicht bewusst waren.

Schreiben ist nicht nur Kommunikation mit sich selbst, es ist auch ein schöpferischer Akt, die Möglichkeit, sich in Kreativität zu üben.

Beschwerden durch Nahrungsmittelsensibilität?

Wenn Lebensmittel den Körper reizen, hilft ein IgG4-Test.

Blähungen, Durchfall, Verstopfung, Atemwegsprobleme oder Erschöpfungszustände sind nur einige der Symptome, die auftreten können, wenn der Körper auf ein Nahrungsmittel allergisch reagiert.

Die Hürde liegt dabei weniger in der Therapie als vielmehr in der Diagnose.

Beschwerden kommen oft zeitversetzt. Schon ein einziges Nahrungsmittel kann das Wohlbefinden stören.

Neben klassischen Nahrungsmittelallergien durch AGE-Antikörper, Pseudoallergien oder Kohlehydratunverträglichkeiten (Milchzucker, Fructose) kommt IgG4-vermittelten Unverträglichkeiten eine wachsende Bedeutung zu. Da diese Beschwerden nicht immer nach dem Essen auftreten, bleiben die Ursachen häufig ungeklärt. Bis zu 40 Prozent der Bevölkerung

können z.B. Milchzucker oder Fructose in größeren Mengen nicht abbauen. Das Meiden unverträglicher Lebensmittel lässt viele Beschwerden schnell wieder verschwinden.

Das med. diag. Laboratorium diagnostiziert IgG4-Antikörper gegen 232 Lebensmittel: 1090 Wien, Michelbeuern-gasse 1 a, ☎ 01/408 31 31



Prim. Univ.-Doz. Dr. Thomas Endler

So leben wir
Die neue Serie des Senioren Journals bietet Einblicke in das Leben seiner Leser

Schreiben Sie uns!

Teilen Sie mit den Lesern Ihre Hobbies, Leidenschaften und Ideen. Schicken Sie uns Ihre Geschichte. Wir veröffentlichen die interessantesten Einsendungen (mit druckfähigem Foto) in der Frühlings-Ausgabe des Senioren-Journals im April 2008. Mit der Einsendung erklären Sie

sich mit der Veröffentlichung einverstanden. Einsendungen und Fotos können nicht retourniert werden.

**Mediaprint
KW: Seniorenjournal, 8. Stock
Muthgasse 2
1190 Wien
beatrix.stepanek@mediaprint.at**

www.laborendler.at
Tel.: 0043-1-408 31 31

Med. diagn. Laboratorium
**Primarius UNIV. DOZ.
DR. A. THOMAS ENDLER**
Facharzt für Laboratoriumsmedizin

Währinger Straße 63, 1090 Wien
Fax: 0043-1-408 48 85
E-Mail: thomas.endler@laborendler.at