# Seelisch erschöpft

Autor(en): **Köberle, Adolf**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Schweizer Hebamme : offizielle Zeitschrift des Schweizerischen Hebammenverbandes = Sage-femme suisse : journal officiel de l'Association suisse des sages-femmes = Levatrice svizzera : giornale ufficiale dell'Associazione svizzera delle levatrici**

Band (Jahr): **54 (1956)**

Heft 7

PDF erstellt am: **25.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-951786

**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.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

**http://www.e-periodica.ch**

## Seelisch erschöpft

Das Wort Seele und die damit zusammenhängenden Wortbildungen wie Seelenheil, Seelsorge, seelenvoll, enthalten für unser Sprachgefühl einen doppelten Sinn. Das Wort Seele kann bedeuten: das persönliche Leben des Menschen in seiner ganzen Tragweite und Verantwortung gegenüber Gott und dem Nächsten. In diesem Sinn hat Jesus das Wort gebraucht, wenn er sagt: «Was hülfe es dem Menschen, so er die ganze Welt gewänne und nähme doch Schaden an seiner Seele; oder was kann der Mensch geben, damit er seine Seele wieder löse?».

Aber nun gebrauchen wir die Worte Seele und seelisch auch noch in einem anderen, enger gefaßten Sinn. Wenn wir einen Menschen seelenvoll nennen, dann wollen wir damit sagen: er ist besonders reich an Gemüt, Innigkeit, Herzenswärme, an Empfindung und hat ein tiefes Gefühlsleben. Es ist ein besonderes Geschenk der göttlichen Schöpfungsfülle, daß wir diese feinen, zarten, seelischen Kräfte in unser Dasein mitbekommen haben. Wieviel Sonne und Glanz würden all unseren Lebensäußerungen fehlen. Es gibt Menschen, in deren Nähe es uns friert, und meist sind das solche, die ihre seelischen Kräfte haben verkümmern lassen oder die überhaupt wenig davon ins Leben mitbekommen haben.

Aber freilich, gerade weil die seelische Welt ein so kostbares Gut ist, darum ist sie auch in besonderer Weise bedroht. Alle die Menschen, die seelisch ungewöhnlich reich ausgerüstet sind, müssen um diese Gefährdung wissen. Sie brauchten dringender als jeder andere Mensch die Bindung an Gott. Ohne diesen Halt, ohne diese Führung durch den Geist Gottes verbrennt der seelische Mensch bei allem, was er erlebt und tut, vielzuviel Seelenkräfte im Ueberschwang, in der Maßlosigkeit seiner Gefühle. Er fühlt sich dann müde und abgespannt und ist den auf ihn einstürmenden Eindrücken, Ereignissen und Lebensbegegnungen nicht mehr gewachsen. Christoph Blumhardt hat einmal gesagt: «Auf kaputen Nerven und in erschöpften Seelen spielt der Teufel Klavier». Dieser Satz enthält eine tiefe Wahrheit. Um uns her ist dauernd ein ungeheurer atmosphärischer Druck. Gedanken, Kräfte, Mächte und Gewalten aller Art aus sichtbaren und unsichtbaren Reichen wollen auf uns einstürmen. Solange wir seelisch einigermaßen gesund und normal beisammen sind, können wir uns dieser Angriffe erwehren. Bei dem seelisch überanstrengten und darum erschöpften Menschen sind die Wände der Lebensbehausung, um es einmal so räumlich auszudrücken, allzu dünn geworden. Nun stürmt alles, was in der Luft liegt, ins Gemüt herein, und es ist keine Widerstandskraft dagegen da.

Woher die seelische Erschöpfung auch immer stammen mag, aus vorgeburtlichen Schädigungen, Anlagen, aus Katastrophen, die uns schicksalhaft widerfahren, oder aus persönlich verantwortlicher Unordnung der Lebensführung, in jedem Fall kommt alles darauf an, daß wir lernen, was das Psalmwort in der Hingebung zu Gott ausdrückt: «Ich trage meine Seele immerdar in meinen Händen» (Psalm 119, Vers 109). Es kann sich für uns nicht darum handeln, daß wir die seelischen Kräfte verachten und unterdrücken, bloß darum, weil wir um eine von da her mögliche Gefährdung wissen. Wenn die Menschen in unserer Nähe frieren, dann ist damit auch niemand geholfen. Gerade einfache Menschen, die auf dem Weg über die intellektuelle Belehrung weniger ansprechbar sind, verlangen danach, daß wir ihnen begegnen mit den wohltuenden Kräften des Gemüts. Oder wie könnte man Kinder jemals führen und beglücken, wenn man ihnen die Wärme der seelischen Sonne versagt. Wie verlangt der Kranke danach, daß ihm etwas von diesem Licht zuteil wird!

Wir wollen die seelischen Kräfte nicht schmähen, wir wollen sie gläubig bejahen und heiligen. Heiligen heißt: eine Sache an Gott zurückgeben, sie ihm ausliefern, daß er sie unter seine Betreuung nehmen kann. Der gottverbundene Mensch wird die rechte Art wieder finden im Gebrauch der seelischen Kräfte. Jesus hat die Kinder geherzt und geliebt. Er hat in heiliger Glut der Seele entbrennen können, wenn es galt, für Gottes Ehre unter den Menschen einzutreten. Das Bild, das uns die Evangelien von Christus malen, ist jedenfalls nicht das Bild einer empfindungslosen Unberührbarkeit. Aber dieses Christusleben ist gleichzeitig ganz geborgen in Gott, ganz verbunden mit dem Willen des Vaters, und darum ist es frei von aller Disharmonie der seelischen Aeußerungen. Wer durch Christus wieder heimfindet zur Lebensverbundenheit mit Gott, der darf es neu lernen, seine Seele zu bewahren vor der lieblosen Kälte und vor dem krankmachenden, zügellosen Ueberschwang. Es erfüllt sich dann in unserem Leben die Wahrheit des Wortes: Meine Seele ist stille zu Gott, der mir hilft.

*Prof. Dr. Adolf Köberle («Der Weg»)*

**Einsendungen und Inserate können, um ein pünktliches Erscheinen der Zeitung zu gewährleisten, nur bis zum 20. des Monats entgegengenommen werden.**


# Guigoz-Nährmittel Nr. 2

**BEGRIFF**

Milchmehl aus Zwiebackmehl, teilweise entrahmter Guigoz-Milch in Pulverform und Saccharose.

**INDIKATIONEN**

Zusätzliches Nährmittel des Kleinkindes von vier Monaten an; Uebergang von der Ernährung mit dem Schoppen zu derjenigen mit dem Löffel.

**EIGENSCHAFTEN**

Das Guigoz-Nährmittel Nr. 2 wird aus einem ausgewählten Zwiebackmehl hergestellt; dieses ist von gleichmäßiger Beschaffenheit und, dank der Dextrinisierung der Stärke, besonders verdaulich. Das Beifügen von teilweise entrahmter Guigoz-Milch erhöht seinen Nährwert und paßt es so den besonderen Bedürfnissen des Kleinkindes von vier Monaten an. Es ist dies der heikle Zeitpunkt, wo progressiv von der ausschließlichen Milchernährung des ersten Alters zur gemischten Ernährung des zweiten Alters umgestellt wird. Das Guigoz-Nährmittel Nr. 2 erleichtert diesen Uebergang und erlaubt es, das Kind daran zu gewöhnen, mit dem Löffel zu essen.

Das Guigoz-Nährmittel Nr. 2 bringt dem Säugling in leicht verdaulicher Form die Elemente, wonach er von vier Monaten an ein erhöhtes Bedürfnis hat:

**Kohlehydrate:** Die Entwicklung der Muskeln und der zunehmende energetische Umsatz des Kleinkindes benötigen eine Erhöhung der Kohlehydratzufuhr. Indessen muß vermieden werden, ein Uebermaß an minderwertigen Zuckern zu geben, von denen die einen die Gärung im Darm begünstigen. Das Guigoz-Nährmittel Nr. 2 bringt einen geschickten Ausgleich unter den verschiedenen Kohlehydraten zustande: Stärke, Dextrine, Laktose und Saccharose. Es erlaubt, die energetischen Bedürfnisse des Säuglings zu decken und ermöglicht gleichzeitig eine leichte, gärfreie Verdauung.

**Mineralsalze:** Zur Knochen- und Zahnbildung muß das Kind eine erhöhte Menge an Mineralsalzen, namentlich an Calcium und Phosphaten, erhalten. Das Zwiebackmehl, reich an Mineralsalzen, vervollständigt die Mineralzufuhr der Milch und begünstigt das Wachstum.

**ZUSAMMENSETZUNG**

| | | Herstellung des Zwiebackmehls | |
|---|---|---|---|
| Zwiebackmehl | 65 % | Getreidemehl | 60 % |
| Teilweise entrahmte Guigoz-Milch | 25 % | Saccharose | 24 % |
| Saccharose | 10 % | Frischmilch | 16 % |

**WIEDERHERSTELLUNG**

Das Guigoz-Nährmittel Nr. 2 stellt sich zu 15 % wieder her, d. h. 15 g Pulver auf 85 g Wasser. Jede Büchse Guigoz-Nährmittel Nr. 2 enthält einen Maßlöffel zu 5 g.

**Ein gestrichener Maßlöffel von 5 g Pulver wird in 30 g Wasser aufgelöst.**

Das Pulver wird mit der nötigen Menge kaltem Wasser (mit Rücksicht auf die Verdunstung um 10 % erhöht) angefeuchtet, und das Ganze mit dem Schwingbesen geschlagen. Das Gemisch wird zum Sieden gebracht und unter ständigem Umrühren bei kleiner Flamme während 5 Minuten auf dem Siedepunkt gehalten.

**DOSIERUNG**

Im Alter von vier Monaten ersetzt das Guigoz-Nährmittel Nr. 2 den vierten Milchschoppen und erlaubt so, den fünften Schoppen auszulassen. Es wird mit Vorteil mit dem Löffel gegeben.

| Gewicht des Kindes / Alter | | ungef. 5,6 kg 4 Monate | ungef. 6,2 kg 5 Monate | 6,7 kg und mehr von 6 Monaten an |
|---|---|---|---|---|
| Pro Mahlzeit: | Pulver | 30 g | 35 g | 40 g |
| | Wasser | 180 g | 200 g | 220 g |

**VERPACKUNG** 500-g-Büchsen (netto), unter Vakuum hermetisch verschlossen.