Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 11 (1954)
Heft: 11

Artikel: Gegensätze im heutigen Leben
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-553123

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: 02.07.2025

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

quantum erhöhen oder noch ein zweites Gemüse beigeben und auch die Salatplatten müssen reichlicher sein. Wir müssen ferner auf gute Oele und Fette achten, auf richtiges Würzen, vor allem auch auf Abwechslung in guten Küchenkräutern, auf richtige Zubereitung der Salate mit Zitrone oder Molkenkonzentrat statt Essig und auf sorgfältiges Dämpfen der Gemüse, statt sie nur abzubrühen und so ihrer Werte zu berauben. Wer fleischlose Kost geniessen will, muss unbedingt darauf achten, dass alle Nahrungsmittel im Werte ungeschmälert, also nicht denaturiert sind. Dass natürlich auch ein gutes Vollkorn- oder Knäckebrot das übliche Weissbrot und die weissen Weggli verdrängen muss, ist selbstverständlich, wie auch dass Naturreis statt dem weissen Reis und Naturzucker statt dem weissen Zucker verwendet wird. An Stelle von Schleckzeug treten Trockenfrüchte wie Weinbeeren, Datteln, Feigen, Zwetschgen und gedörrte Bauernbirnen, aber auf keinen Fall irgendwelche geschwefelten Früchte, wie solche immer noch in den Handel kommen, obwohl sie unserer Gesundheit keineswegs dienlich sind. Auch Honig nimmt einen wichtigen Platz ein neben gutgereiften, möglichst ungespritzten Früchten.

Da nun bei der Gemischtkost das Hauptaugenmerk auf die Fleischzubereitung gerichtet ist und dem Fleisch auch der grösste Wert zugesprochen wird, betrachtet man Gemüse und Salate nur mehr als Beigaben, die mehr vom geschmacklichen als vom gehaltlichen Standpunkt aus beurteilt werden. Der Zubereitung wird daher nicht soviel Sorgfalt und Zeit gewidmet, wie dies bei der fleischlosen Küche sein muss, wiewohl es auch bei Gemischtkost angebracht wäre, die Beigaben schmackhaft und vollwertig darzureichen.

Eine geschickte, tüchtige Hausfrau wird also rasch umlernen, und wenn sie die Werte, die in der Naturnahrung liegen, voll herauszuholen versteht, wenn sie zudem die Zusammenstellung richtig wählt und für gute Essenstechnik besorgt ist, dann wird sie auch bei fleischloser Kost auf ihre Rechnung kommen, denn alle vollwertige Nahrung sättigt rascher und hält auch länger an als das, was entwertet worden ist.

Fleischlose Kost im Hotel

Auffallend ist es nun, dass in der Regel im Hotel eine fleischlose Mahlzeit teurer zu stehen kommt als das übliche Fleischmenue. Ein guter Küchenchef bereitet seine Gemüseplatten in der Regel so gut zu, dass dadurch das Weglassen des Fleisches kein wesentlicher Mangel bedeuten würde. Wohl müssten die Salate mit Zitrone zubereitet werden, was für einen tüchtigen Koch jedoch nichts Aussergewöhnliches wäre. Gleichwohl aber bezahlt man im Hotel für ein fleischloses Essen meist mehr als für ein solches mit Fleisch. Entspringt solche Ungereimtheit nur feindseligem Protest, oder hat sie wirklich ihre Berechtigung? In der Regel ist schon der Kellner darob entsetzt, wenn man ihm ein Menue ohne Fleisch bestellt. Als wir uns einmal in Paris in einem gut geführten Speiselokal niederliessen und nach längerer Zeit des Wartens endlich an die Reihe kamen, erhielten wir den lakonischen Bescheid: «Wir geben keine Menues ohne Fleisch». Da die französische Küche bekanntlich gut geführt wird, wäre die Weglassung von Fleisch für uns keine Einbusse gewesen, auch nicht für den Gastgeber, da wir gewillt waren, den üblichen Preis zu bezahlen. Aber all dies nützte nichts, wir mussten unsere Plätze räumen, denn wir erhielten kein Mittagessen ohne Fleisch. Als wir uns daher gezwungen sahen, eine noch bessere Gaststätte aufzusuchen, wurden wir zwar wunschgemäss bedient, aber das Essen ohne Fleisch kam uns teurer zu stehen als mit Fleisch, weil es sich nun eben einmal um etwas Aussergewöhnliches handelte. Eine ähnliche Erfahrung machten wir auch in einem Schweizerhotel in Mexico-City, das von einem Bündner geführt wird, der noch ebenso gut schweizerdeutsch und romanisch wie auch spanisch und englisch spricht. Er hat uns als seine Landsleute denn auch gut bedient, aber auch sein fleischloses Essen kam höher zu stehen als bei Zugabe von Fleisch. Die gleiche Erfahrung widerfuhr uns in einem andern Bündnerhotel, das sich indes in St. Moritz befindet. Es ist eine besonders heimelige Gaststätte, auch wird dort erstklassig gekocht, aber wieder kam unser Essen ohne Fleisch und das übliche Dessert pro Person 2 Franken höher zu stehen als das gleiche Menue mit Fleisch und Nachtisch. Sicherlich, da muss in der Berechnung etwas nicht ganz stimmen, denn bekanntlich setzt man doch die Fleischküche höher ein und belächelt den, der aus Rücksicht auf seine Gesundheit vegetarisch leben möchte.

Ich begreife nun, dass so mancher, trotz gesundheitlicher Notwendigkeit, auswärts lieber auf vegetarisches Essen verzichtet, als sich stets mit solch ungereimten Preisfragen herumzuplagen. Es ist wirklich ungeschickt, wenn der Gastgeber im Preis nicht die gleiche Norm inne hält wie bei der Gemischtkost, besonders wenn er in der Nachsaisonzeit nur einige wenige Gäste zu bedienen hat. Lieber nimmt der Benachteiligte daher in Zukunft seinen eigenen Proviant selbst wieder mit und begnügt sich mit kräftigem Vogelbrot, mit Butter, Honig oder Hagebuttenmark, beschafft sich ferner Datteln, Nüsse, Aepfel, Orangen oder auch zur Abwechslung Tomaten, Carotten, Vitam-R Hefeextrakt und Quarkkäslein, um diese zur Stärkung auf Wanderungen und Ausflügen oder im Winter auf Skitouren stets zur Hand zu haben. Wieder zu Hause angelangt, können wir uns immer noch ein gedämpftes Gemüse zugute kommen lassen und brauchen also eigentlich nichts zu entbehren.

Gegensätze im heutigen Leben

SPIELENDE KINDER

Als sich die Herbstsonne auch am Strand hinter den Wolken verborgen hielt, und ein kühler Wind wenig Hoffnung auf besseres Wetter weckte, erschienen drei lebensfrohe Schweizerkinder in Begleitung ihrer Eltern auf der einsamen Bildfläche. Unbekümmert um die schlechte Witterung erfreuten sie sich am Spiel der Wellen und am Sand. Mit immer neuem Erfindergeist bauten sie Burgen, Hafenanlagen, Sodbrunnen und anderes mehr. Mochten auch unfreundliche Besucher oder die Macht der Wellen ihr Werk jeweils wieder zerstören, so war dies doch kein Grund für sie, im Eifer nachzulassen. Wenn aber die Wellen mit besonderer Wucht ans Ufer brausten, dann vergassen die Kinder ihre Bauprojekte und stürzten sich mit freudiger Lust mitten in das tosende Spiel der Brandung. Wie Fische schwammen die beiden älteren, ein Knabe und ein Mädchen, während sich die Jüngste lachend in der schweren Kunst des Schwimmens übte. Durften die drei aber mit dabei sein, um mit dem Boot aufs offene Meer hinauszufahren, dann war die Freude noch grösser. Furchtlos umschwammen die beiden Grössern das Schifflein, während sich die Kleine mit sichtlichem Vergnügen immer und immer wieder von der Mutter ins kühlende Nass tauchen liess. Spielende Kinder, glückliche Kinder, denn sie kennen keine Langeweile und haben keine Zeit für Streit und Torheit.

MÜSSIGE JUGEND

Ein anderes Bild bot indes die ältere Jugend, die sich am Strand eingefunden hatte, dar. Die Herbstferien mussten ausgetobt werden, denn früh genug sass man wieder auf den Schulbänken gefangen, um sich zu quälen und zu plagen. Wie ein wilder Bachantentross stürmten die Jungens und Mädchen herbei. Es sah einem Bild aus der griechischen Sage gleich, als eine schlanke Blondine mit einer kecken Pferdeschweiffrisur auf den Schultern eines ebenso schlanken jugendlichen Freundes im Triumpfzug allen voran mit lautem Geschrei dahergetragen wurde. Uns erschien dies wie ein treffliches Motiv für ein Böcklinbild oder irgend eine malerisch bewegte Opernszene mit rasch aufeinander folgenden, dramatisch wechselnden Geschehnissen, denn nun fand am Ufer ein reges «Böckligumpen» statt, dann ein wildes Schwimmen

und Tauchen, eine hastige Fahrt auf drei Booten, eine lärmende Rückkehr, ein sich Wälzen im Sand, ein gegenseitiges sich Belästigen, das in rücksichtslosem Bewerfen mit Sand, mit heftigem sich zur Wehr setzen und Ausschlagen ausartete, kurz, ein Trunkensein ohne Wein! War dies vorüber, dann versammelten sich die jungen Leute zu gemeinsamer Ruhepause, um sich aber auch hierbei in tollem Uebermut so zu benehmen, dass es das Missfallen der Bademeisterin erregte. Von da an trat plötzlich, nachdem sich einige Tage hindurch die Ausgelassenheit immer mehr und mehr gesteigert hatte, ein Wechsel in der Szenerie ein und an Stelle der Jugend erschien ein besorgtes Elternpaar, um Wache zu halten. Sie beide waren bemüht gewesen, ihre Kinder zu arbeitsamen Menschen zu erziehen, denn sie selbst waren fleissig und strebsam und hatten sich in der Zeit ihres Lernens und Studierens keine Possen erlaubt. Wie mochte es nur kommen, dass ihre Kinder so aus der Art schlugen? Obwohl sie eines der geschmackvollsten Häuser des Ortes bewohnten, schienen doch die Töchter dies nicht zu schätzen. Mit eigenartiger Arroganz vertraten sie ihren neuzeitlichen Standpunkt, und allmählich sammelten sie ihre vertriebenen Studiengenossen wieder um sich, allerdings mit etwas mehr Vorsicht und einer kleineren Spur von Ausgelassenheit.

Welcher Ursache war es nun aber zuzuschreiben, dass Kinder verständiger Eltern so aus dem Geleise geworfen werden konnten? Der Einfluss, dem die heutige Jugend durch eine Flut aufreizender Lektüre in Wort und Bild preisgegeben ist, der Einfluss, den das Radio, die Television, schlechte Kameradschaft und das gesamte mitreissende Beispiel der Umwelt, nebst vielem andern mehr auszuüben vermag, ist heute grösser denn je. Wer also seine Jugendfrische erhalten will, um sie für wahre Werte zu gebrauchen, der wird sich all dieser unglückseligen Einflüsse bewusst werden, sich dem Moder des Vergänglichen entziehen und dem Geruch der Verdorbenheit den Rücken weisen. Wie weit erspriesslicher ist es, sich für das einzusetzen, was die Morgenröte eines neuen Tages verheisst! So viele werfen sich dem heutigen Strudel des Vergänglichen in die Arme, weil sie keine bessere Aussicht sehen. Es genügt ihnen nicht, wie einst einem Gottfried Keller, dennoch gerade und senkrecht zu bleiben. Wenn sie aber ein wenig besser Bescheid wüssten, dann würden sie eben diesen neuen Tag herbei kommen sehen, denn des Schöpfers Verheissung, er werde jene verderben, die den Erdkreis verderben und daraufhin selbst alles neu machen, erschiene ihnen dann nicht mehr unglaubhaft und unmöglich.

Elternsorgen und deren wesentliche Abhilfe

Krankhafte Zustände im Entwicklungsalter

Wie manche Mutter beobachtet voll Kummer und Sorgen, dass sich ihr Kind während den Entwicklungsjahren wesentlich verändert. Gerade in der Zeit des Abschluss-Examens steigert sich oft Gereiztheit, Aufgeregtsein, Zerstreutheit, wie auch Zerfahrenheit bei der heranwachsenden Jugend so stark, dass die Leistungsfähigkeit wesentlich darunter leidet und Freude und Schwung zum letzten, wichtigsten Auftakt verlorengehen. Die Möglichkeit, sich auf Arbeit und Studium zu konzentrieren, schwindet immer mehr dahin und macht dem Bedürfnis zu Träumereien Platz. In der Regel haben sich junge Menschen, die sich so einstellen, in der Wandlung ihrer Körperfunktionen und ihres Innenlebens nicht zurechtgefunden. Sie hängen zu sehr ihren eigenen Stimmungen, Neigungen und Gefühlen nach, statt sich mit dem Aufwand aller Kräfte aufzuraffen, um sich in eine zielbewusste Aufgabe hineinzustürzen. Es ist gefährlich an seinen Träumereien und Phantasien hängenzubleiben, denn sie führen sehr leicht in die Tiefen körperlicher Verirrungen hinein und lassen manchen in der heimlichen Leidenschaft unseliger Onanie landen. Manch junger Mensch, der sich womöglich ohne grosse äussere Einflüsse in seine zermürbende Lage hinein gebracht hat, ahnt höchstens den Verlust wertvoller Kräfte, fühlt indes immer mehr die innern, seelischen Zerwürfnisse, Vorwürfe und das eigene Unbefriedigtsein an sich nagen. Solch einen Menschen in seiner seelischen Not mit Vorhaltungen und Schelte zu bedrücken, ist ihm nicht dienlich.

Verständnisvolle Abhilfe

Viel besser wäre es für ihn, wenn er sich bei verständigen Ratgebern, wie bei einem vertrauenswürdigen Psychotherapeuten, aussprechen könnte. Noch besser wäre das Vertrauen zu verständnisvollen Eltern. Auch unsere kleine Broschüre über «Harmonisches und unharmonisches Geschlechtsleben» hat schon vielen jungen Menschen eine entscheidende Wendung zum Guten gegeben. Der Einfluss zum Schlimmen ist besonders auf dem Gebiet sexueller Fragen heute äusserst verderbenbringend und dies hauptsächlich für junge Menschen, die nicht richtig aufgeklärt worden sind, aber auch für solche, deren Gemüts- und Empfindungsleben überaus feinbeseitet und leicht verwundbar ist. Wie ein frühzeitiger Frost der Blumenwelt zu schaden vermag, so können unrichtige Ansichten und unerwartete, schreckartig wirkende Erfahrungen ein junges, hoffnungsfreudiges Menschenkind im Kern seines Wesens verderben oder vernichten. Manchen hilft vor diesem Zugrundegehen eine schöne, natürliche, nicht vorgegriffene Aufklärung, wenn möglich durch die Eltern, denn was der Schöpfer in Weisheit geschaffen hat, muss von uns Menschen richtig erkannt und in gesetzmässige Bahnen gelenkt werden. Wer Aufklärung empfängt, die durch trübe Wasser gezogen wurde, erleidet dadurch oft schwerwiegenden Schaden, der womöglich nicht mehr gutzumachen ist. In den wichtigsten Angelegenheiten des Lebens sollten Kinder bei den eigenen Eltern Schutz und Belehrung finden können, was allerdings zur Folge hat, dass sich das Elternpaar selbst ins richtige Einvernehmen zu allen Lebensfragen setzen muss, statt sie rein oberflächlich nach dem verderblichen Lauf der heutigen Zeit zu betrachten. Will man den Kindern ein rechter Wegweiser sein, dann heisst es eben sich nach den ernsten, aufbauenden Grundregeln und dem Standpunkt göttlicher Weisheit zu richten. Gerade die heutige, gewissenlose Auffassung der Dinge bedrückt manchen jungen Menschen so sehr, dass er daran zu scheitern vermag. Ein vertrauensvoll fragendes Kind sollte bei seinen eigenen Eltern die richtige, allerdings keineswegs vorgegriffene Antwort erhalten, die im Zusammenhang mit der göttlichen Absicht und seinem weisen Vorsatz besteht. Trotz grosser Vorsichtsnahme stehen aber unter Umständen gleichwohl unerwartete Schwierigkeiten vor den Eltern, denn nicht jedes Kind lässt sich gleich gut lenken.

Zweckmässige Ernährung

Nebst der geistigen Beeinflussung ist auch die rein körperliche geboten und diese wird vor allem durch richtige Ernährung und vernünftige, naturgemässe Lebensweise erreicht. In der Tat spielt die Ernährung in der Reifezeit der heranwachsenden Jugend eine nicht zu unterschätzende Rolle, denn eine reizlose Kost vermindert die auftretenden Schwierigkeiten um vieles. Eine kräftige Mahlzeit muss nicht unbedingt aus eiweissreicher Nahrung bestehen, wie man dies besonders früher stets glaubte. Wir können ruhig Eier, Fische, Fleisch und Käse durch eine Ernährungsweise ersetzen, die keine Reizwirkungen auslöst. Ein allfälliger Aufenthalt am Meer darf nicht etwa dazu führen, Austern oder Kaviar zu essen, denn diese Genüsse können die Reizbarkeit junger Menschen so sehr erhöhen, dass sie in ihrer Unerfahrenheit dadurch auf eine gefahrvolle Fahrbahn geraten mögen. Sogar Gemüse, wie Sellerie können aufreizend wirken, was zwar von vielen Wissenschaftlern in Abrede gestellt wird, weil es sich dabei nur um eine erfahrungsmässige