

# Die Schule meldet sich

Autor(en): **[s.n.]**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **13 (1956)**

Heft 6

PDF erstellt am: **29.06.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-968843>

## **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.





# Gesundheits-Nachrichten

MONATSZEITSCHRIFT FÜR NATURHEILKUNDE  
Naturgemässe Ernährung, Körperpflege und Erziehung

<b>Jahresabonnement:</b>	<b>Redaktion/Verlag:</b> Dr. h. c. A. Vogel, Teufen Telefon (071) 23 61 70 Postcheck IX 10 775	<b>Vertriebsstelle für Deutschland:</b>	<b>Insertionspreis:</b>
Inland Fr. 4.50 Ausland Fr. 5.70	Druck: Isenegger & Cie., Villmergen	VITAM-„Verlag“ Hameln Abonnement: 4.50 DM Postcheckkonto Hannover 55456	Die 1spaltige mm-Zeile 30 Rp. Bei Wiederholungen Rabatt

Aus DEM INHALT: 1. Das bedrängte Schülerlein. / 2. Die Schule meldet sich. / 3. Fangokuren. / 4. Eine mangelhafte Lebertätigkeit. / 5. Gesundheitsregeln im Bauernhaus. / 6. Allergie. / 7. Eiercognac. / 8. Schwarze Johannisbeeren. / 9. Fragen und Antworten: a) Behebung jugendlicher Schlaflosigkeit; b) Günstige Behandlung von Venenentzündung. / 10. Aus dem Leserkreis: a) Bekämpfung einer Blutvergiftung; b) Ein altes Mittel gegen Ischiasschmerzen. / 11. Brailer-Mitteilung: Alles besetzt!

## DAS BEDRÄNGTE SCHÜLERLEIN

Jetzt geht es nicht mehr trippel trap,  
Recht unbesorgt treppauf, treppab,  
Jetzt mit schwer belad'nem Rücken  
Muß sich unser Schüler bücken.  
Morgens beginnt das Leben früh  
Mit Angst und banger Sorgesmüh.  
Der Uhrenzeiger läuft zu schnell,  
Der Schüler kommt nicht von der Stell,  
Die Griffelschachtel klappert sehr,  
Schwammbüchse und Tafel noch viel mehr  
Und in der Schulbank angelangt,  
Er still in seinem Herzen dankt;  
Denn schwatzen darf er ja nicht mehr,  
Ach, wie ist doch das Leben schwer!  
Der Griffel kratzt, die Feder auch,  
Das ist im Anfang halt so Brauch.  
Der Kopf muß denken viel zumal,  
Das arme Herz, es bangt vor Qual,  
Denn hat man etwas falsch gesagt,  
Wird man verlacht und angeklagt!  
Vielleicht nun bald die Glocke tönt?  
Dann ist das Leben ausgesöhnt!  
Doch ach, was nimmt man mit nach Haus?  
Aufgaben viel, es ist ein Graus!  
Wie wäre nun das Spielen schön,  
Könnte man doch spazieren geh'n!  
Statt dessen muß man rechnen viel  
Und kommt um sein ersehntes Ziel.  
Ernst zeigt sich das Leben jetzt,  
Doch wer nicht lacht, lacht doch zuletzt,  
Denn was mit Sorg' und Lieb' man tut,  
Kommt einem schließlic' doch zu gut!

## Die Schule meldet sich

### Eine wichtige Frage

«Soll mein Kind in den Kindergarten gehen oder nicht?» Das ist die Frage, die sich die Eltern stellen mögen, wenn die Schulzeit näher heranrückt. Solange das Kind im Familienkreis weilt, mag es wohl behütet sein und noch wenig vom Kampf verspüren, den das Leben seinem kleinen Ich entgegenstellt. Wenn aber die Schule mit ihren strengen Forderungen an den kleinen Menschen herantritt, dann ist je nach der Veranlagung des Kindes der Uebergang in den neuen Zeitabschnitt etwas zu kraß. Besonders träumerisch und spielerisch veranlagte Kinder fühlen sich ihrer Freiheit beraubt und finden es oft hart, sich streng ein-

geteilten Zeiten unterordnen zu müssen. Für sie mag der Uebergang im Kindergarten gut sein. Aber auch für Kinder, die sich zu Hause nur langweilen, weil sie sich zu wenig gut ablenken und unterhalten können, sollte der Aufenthalt im Kindergarten nicht umgangen werden. Unbemerkt gleitet dort das Spiel in die Arbeit hinüber. Die vielen Anregungen, die den kleinen Erdenbürger im Kindergarten begrüßen, der öftere Wechsel vom Spiel zur ernsteren Beschäftigung, vom Sitzen zur Bewegung, zum Turnen und Spazierengehen, vom bloßen Zuhören zum dramatischen Darstellen kleiner Erzählungen, all dies führt das Kleinkind sachte ins Leben ein, und es lernt vor allem bereits mit andern Kindern umzugehen. Nicht nur in Parkanlagen kamen die Kinder früher zusammen, auch die Straße war für sie ein beliebter Sammelplatz. Heute, bei dem stets zunehmenden Verkehr ist dies völlig undenkbar. Selbst in den Dörfern hat sich das Leben geändert und nur noch in abgelegenen, einsamen Bergörtchen finden wir fröhlich spielende, unbesorgte Kinder auf den Straßen. Eigenartig mutet uns ein solches Dorfbild an, als hätte sich das Rad der Zeit um Jahrzehnte zurückgedreht. Auch kleine, abgelegene Gassen mögen noch eine Ausnahme bilden, sonst aber ist das Leben der Kinder von den Straßen verdrängt. Ihr Zusammentreffen ist daher auf den Schulweg und die Schulzeit, manchmal auch auf eine gelegentliche Einladung beschränkt. Kinder, die nun schon im Kindergarten lernen, daß das Leben seine Härten hat, wenn man nicht nur wohl behütet um die Mutter herum sein kann, genießen eine gewisse günstige Vorübung auf die Schule hin. Auch gemeinsame Spiele und zweckmäßige Beschäftigung wirken sich sehr vorteilhaft aus. Die kleinen Hände werden im Basteln geübt und die Freude an schöpferischer Tätigkeit erwacht dadurch immer mehr. Meldet sich nun die Schule mit ihren strengeren Forderungen, dann ist das Kleinkind schon darin geübt, seine Zeit einzuteilen, sich morgens und mittags von der Mutter zu trennen, selbstständig findet es sich auf dem Schulweg zurecht, und noch so vieles andere lernt es kennen, und es gewöhnt sich dabei an manches, was ihm bei der Mutter noch einige Zeit erspart geblieben wäre. Es muß lernen sich andern Kindern anzupassen und kann dabei seine Eigenarten etwas abstreifen, ohne sie ganz aufgeben zu müssen. Es weiß nun bereits, was es heißt, zur Schule zu gehen, und es wird ihm viel weniger bange vor dem Unbekannten, das ihm bevorsteht, wenn nun die rechte, die große Schule ruft, die strenges Lernen von ihm fordert.

### Der lebenswichtige Uebergang

Nicht alle Kinder sind natürlich gleich. Da gibt es solche, die sich in ihrem Lerneifer auf die Schule freuen, so daß sie ungeduldig darauf warten. Das sind Kinder, die meist von den ältern Geschwistern mancherlei vorausgelernt



haben oder auch Einzelkinder, denen es an kindlichen Spiegefahrten fehlt. Nicht allen Lehrern ist dies zwar angenehm, denn viele von ihnen gestalten ihren Unterricht gerne von Grund auf selbst, indem sie Baustein auf Baustein legen. Solche stehen den Kindern näher und haben auch meist viel mehr Verständnis für die Einzelnen, für ihre Eigenarten und Schwierigkeiten. Es gibt aber auch Lehrer, die gewissermaßen eine Vorarbeit durch die Eltern und Geschwister erwarten. Bei solchen wird ein unvorbereitetes Kind schon von Anfang an ins Hintertreffen geraten, was nicht angenehm und vorteilhaft ist, nicht für das Kind selbst noch für seine Eltern. Auch der Lehrer wird an solchen Nachzögler wenig Spaß haben. Wenn sich die Eltern in solchem Fall nicht ausgiebig für ihr Kind einsetzen und ihnen tüchtig nachhelfen, kann es eben leicht dazu führen, daß das Kind die gleiche Klasse wiederholen muß. Nicht für jedes Kind ist dies indes anspornend, nein, im Gegenteil, das Lernen wird solchen Kindern oft immer mehr zur Plage. War früher der Tag zu kurz, so ist er jetzt viel zu lang, ja der kleine Erdenbürger wünscht bei gesteigerten Schwierigkeiten sogar, nicht mehr leben zu müssen. Das ist nun allerdings sehr tragisch für solch ein kleines Menschenkind und Lehrer und Eltern müssen ihr Bestes tun, damit es geübt wird und über die Klippen hinwegzukommen vermag. Lern- und Arbeitsfreudigkeit sollten geweckt werden, damit ein gesunder Eifer die Lasten vergessen läßt. Auch wir mußten unsern Schulsack tragen, auch wir hatten unsere Not mit Tafel und Griffel, mit Tinte und Feder zu überwinden, so wird sich auch unser Kind mit der Zeit zurecht finden. Wenn wir seine großen und kleinen Schwierigkeiten unauffällig überwachen, dann wird sich mit der Zeit eine Sicherheit einstellen, die das Lernen, das Gehorchen und sich Einfügen immer mehr erleichtert. Allmählich wird auch das Denken geübter, der behandelte Stoff wird vertrauter und nicht mehr so schwierig sein. Welch ein Glück, wenn das Kind einem vernünftigen Lehrer zugeteilt wird, der zudem noch das Talent besitzt, seine Zöglinge mit Liebe, Begeisterung und guten Einfällen anzuspornen und ihnen so fast spielerisch nachzuhelfen vermag. Im Nu verfliegen auf diese Weise die ersten Schuljahre und schon sehen sich Eltern und Kinder vor größere Aufgaben gestellt.

## Fangokuren

### Was ist Fango?

Nicht alle wissen, was Fango eigentlich ist. Manche hören darüber nur gelegentlich eine Bemerkung, wenn sie selbst oder Bekannte unter Rheuma oder Arthritis zu leiden haben. Wenn gar bei Polyarthritis nichts mehr helfen will und sich der Kranke arbeitsunfähig und mühsam mit Schmerzen herumplagt, dann tritt der Gedanke der Fangokuren plötzlich in unmittelbare Nähe.

Wenn wir selbst einmal wissen wollen, wie es eigentlich damit bestellt ist, dann müssen wir in die Ebenen von Oberitalien reisen und über Padua nach Abano und Montegrotto fahren, wo wir zu unserem nicht geringen Erstaunen allenthalben heiße Dämpfe aus der Erde hervordringen sehen. Aber nicht nur unsere Augen nehmen das Sonderbare wahr, auch unsere Geruchsnerve sind daran beteiligt, denn die Dämpfe, die da dem Boden entsteigen, sind für unsere Nase nicht sonderlich angenehm, sind sie doch meist von starkem Schwefelgeruch durchsetzt. Das heiße Mineralwasser, das als Quelle aus der Erde hervordringt, enthält nebst dem Schwefel noch Jod, Eisen und andere Mineralien. Einige wenige der Quellen bringen noch etwas Schlamm mit. Dieser nun wird bei den Fangokuren verwendet, indem man ihn mit  $\frac{2}{3}$  oder  $\frac{3}{4}$  Lehm vermenget. Bevor diese Masse indes gebrauchsfertig ist, wird sie in einem großen Betonbassin aufbewahrt und beständig mit dem heißen, vulkanischen, radioaktiven Wasser durchspült. Es dauert 1—2 Jahre bis die Masse für Fangopackungen bereit ist.

Bereits stehen für den Kranken viele Kurbetriebe offen, wo er seine Fangokuren durchführen kann. Einer davon, der sich in Montegrotto befindet, und sich Neronianum nennt, verdankt seinen Namen dem bekannten, römischen Kaiser Nero, der schon zu seiner Zeit an diesem Platz die heilkräftigen Quellen mit ihrem Schlamm zur persönlichen Kur benützt haben soll. In diesem Betrieb wollen wir uns nun einmal den Verlauf einer Fangokur betrachten. Sie wird sich auch an andern Orten in der gleichen Weise abspielen.

### Wie verläuft die Kur?

Der Patient wird in der Morgenfrühe, ja, manchmal sogar schon während der Nacht durch ein Glockenzeichen aus dem Schlaf geweckt. Ein weißer Frotteemantel mit einer Zipfelmütze verwandelt ihn für kurze Zeit in einen Kapuziner. Mit dem Lift fährt der Patient nun zu den Behandlungsräumen. Auf einer Massagepritsche liegt bereits ein grobes Leintuch und daneben stehen zwei Kübel mit dampfend heißem Fangobrei bereit. Der Pfleger, oder bei den Frauen die Pflegerin, leert nun einen Teil des Inhalts auf das Leintuch, verstreicht die Masse und läßt den Patienten alsdann in den heißen Brei hineinliegen. Je nach dem Krankheitsbefund wird der ganze Körper oder nur einzelne Teile von ihm mit dem Rest des Fangobreies eingehüllt und mit dem Leintuch und weitem Tüchern gut zugedeckt. So, wohl verwahrt, in schlammigem Erdreich eingebettet, liegt man ungefähr 20 Minuten unter kräftiger Schweißbildung in der Packung. Wenn man langsam, ruhig und tief atmet, dann ist die Wartezeit rasch vorüber. Nun wird der Kranke wieder ausgepackt und die letzten Reste des anhaftenden Breies verschwinden unter dem warmen Strahl der Dusche. Ein eingebautes, geplätteltes Bad, in das man auf Stufen hinabsteigt, ist mit heißem Wasser von der Therme gefüllt, und es ist wohltuend, sich für 5 Minuten darin zu drehen und zu wenden wie ein Fisch, der sich seiner Freiheit erfreut. Nachdem man trocken gerieben ist, gehts im Kapuzinermantel wieder ins Bett, um gründlich nachzuschwitzen und wenn möglich nochmals tüchtig einzuschlafen. Nach etwa einer Stunde beginnt die Massage auf italienische Art und Weise leicht beschwingt und täschelnd. In jedem Land ist die Massage anders und doch glauben alle die beste Methode zu besitzen. Wichtig ist dabei indessen, daß die Behandlung dem Kranken wohl bekommt und den bestimmten Zweck notwendiger Hilfe erfüllt. Nach der ersten Anwendung merkt man schon eine gewisse Reaktion und nach 3—5 Tagen sollte man 1 Ruhetag einschalten, denn es könnte für das Herz doch etwas zu anstrengend sein. Es ist vorteilhaft vor jeder Behandlung Herztonikum einzunehmen.

### Abwechslungsweise Saunabäder

Angenehm empfindet der Körper die Kur auch durch abwechslungsweise Einschleichen von Saunabädern. Diese erhält der Patient in der Grotte, die eine Art Natursauna darstellt, in der das heiße Wasser der Naturtherme sowohl Hitze, als auch mineralische Dämpfe und Feuchtigkeit liefert. In den Gewölben einer solchen Steingrotte ist verhältnismäßig ein sehr leichtes und angenehmes Schwitzen möglich. Drei Räume von verschiedenen Temperaturstufen, in der Regel von 50, 70 und 90 Grad, stehen zur Verfügung. Zur Angewöhnung hält man sich erst einige Zeit in der niedrigsten Temperatur auf, um dann abwechslungsweise die beiden andern Grotten aufzusuchen. Findet man anfangs auch die Grotten etwas heiß, mit der Zeit gewöhnt man sich doch schön daran und schwitzt ohne Mühe. Wie Perlen rieselt jeweils der Schweiß den Körper herunter, und man ist froh darüber, wenn man bedenkt, wieviel Giftstoffe dadurch ausgeschieden werden können. Hat man genügend Zeit zur Verfügung, dann ist es ideal, wenn man an einem Tag die Fangobehandlung durchführt und am andern in der Grotte tüchtig schwitzt. Nach dem Schwitzen sollte man warm duschen und dann ins Bett gehen, um in einem friedlichen Erholungsschlaf nochmals etwas nachzuschwitzen. Man sollte