

Fragen und Antworten

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **14 (1957)**

Heft 5

PDF erstellt am: **19.07.2024**

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.

sen wird und der Organismus zusammen mit dem Sesamöl hochwertiges Pflanzeneiweiß und eine ganze Gruppe von Mineralien erhält.

5. Bei Krebswucherungen verhelfen die rohen Sesamsamen zur Bildung von Abwehrstoffen.
6. Zur Bekämpfung von Eiterungen, Milchschorf, Ekzemen sind Sesamsamen ein natürliches Heilmittel. In der Kosmetik findet Sesamöl vielfache Anwendung.
7. Für schwangere und stillende Frauen sind die Wirkstoffe der Sesamsamen unentbehrlich, da nachgewiesenermaßen der Bedarf an Vitamin E den normalen Bedarf um das Vierfache übersteigt.

Das Wesen der Wirkstoffe in den Sesamsamen

In den Sesamsamen sind die Vitamine F und E gleichzeitig vorhanden.

Vitamin F ist die Bezeichnung für die mehrfach ungesättigten Fettsäuren, deren Wirkung durch die Anwesenheit von Vitamin E verstärkt wird. — Prof. Pischinger (Graz) hat nachgewiesen, daß die mehrfach ungesättigten Fettsäuren in Verbindung mit Vitamin E hervorragende Heilerfolge bei verschiedenen Krankheiten hervorrufen.

Die mehrfach ungesättigten Fettsäuren haben die Fähigkeit, Sauerstoff anzulagern und an die Organe abzugeben. Dieser Vorgang ist von entscheidender Bedeutung im menschlichen Organismus, denn nur mit Hilfe von Sauerstoff kann in den Zellen die Verbrennung (Oxydation) erfolgen. Auf dies Weise werden die Lebensenergien erzeugt. Am Aertzekongreß für Ganzheitsmedizin in Berchtesgaden wurde festgestellt, daß die Krebswucherungen erst dann gedeihen, wenn ein Mangel an Sauerstoff vorliegt. Die ausreichende Versorgung mit Sauerstoff mit Hilfe des Zwiesgespannes Vitamin F und E ist somit ein wichtiges Vorbeugungsmittel gegen Krebs.

In den Sesamsamen sind ein Teil der hochungesättigten Fettsäuren mit Mineralien und anderen Zellbausteinen organisch verbunden, die sie an die wachsenden Zellen abgeben.

In gleicher Weise sind die mehrfach ungesättigten Fettsäuren am übrigen Stoffwechsel intensiv beteiligt. Sie transportieren Bausteine zu den Zellen, tragen die verbrauchten Stoffe weg und helfen damit, den Körper entschlacken und Verstopfung zu vermeiden.

So ist zu verstehen, daß das Fehlen oder die mangelhafte Zufuhr von mehrfach ungesättigten Fettsäuren im Laufe der Jahre zu recht schmerzhaften und langwierigen Mangel- und Stoffwechselerkrankungen führt.

Die ölhaltigen Sesamsamen entstammen einer Pflanze der Tropen und der subtropischen Gebiete, wo die Sesampflanze von altersher als Nähr- und Heilpflanze kultiviert und hochgeschätzt wird.

Dr. Lätt

FRAGEN UND ANTWORTEN

Rasche Hilfe bei Gehirnerschütterung

Mitte Februar schrieb Frä. W. aus L.:

«Ich bin heute morgen in Locarno auf dem unebenen Pflaster umgefallen. Im ersten Augenblick glaubte ich, es habe mir außer der Wunde am Knie nichts gemacht. Das passierte gerade vor dem Reformhaus, wohin ich ohnedies wollte. Im Laden wurde mir dann nach ganz kurzer Zeit sehr schwindlig mit heftigen Kopfschmerzen und Brechreiz. Da ich noch nicht gefrühstückt hatte, war mein Magen noch leer. Ich habe mich so gut ich konnte, zusammen genommen, aber schließlich wurde ich doch ohnmächtig. Nachdem ich mich wieder erholt hatte, was alles zusammen genommen ungefähr 30 Minuten dauerte, ging ich zu Fuß nach Monti, denn der Autobus ging erst eine Stunde später und an einen Taxi dachte ich in der Verwirrung gar nicht. Zu Hause habe ich mich sofort hingelegt. Die Kopfschmerzen und das Schwindelgefühl sind immer noch sehr stark. Ich habe das Gefühl, daß ich eine kleine Gehirnerschütterung erlitten habe und möchte nun bitten, mir per Expresß etwas zu senden. Im «Der kleine Doktor» las ich vom Frischpflanzenextrakt aus Johanniskrautblüten. Ich habe hier nur Belladonna zur Hand. Ob es etwas nützen wird, weiß ich noch nicht. Allerdings wird es auch Mittwoch werden, bis ich Ihr Präparat bekommen kann. Wird es dann noch nützen?»

Die Patientin erhielt Arnica D 6, das Johanniskrautpräparat Hyperisan und Urticalcin zur täglichen Einnahme. Auch das bereits vorhandene Belladonna wurde noch empfohlen. Zur Pflege des Knies waren Lehmwickel und Kohlblätterauflegen im Wechsel vorzunehmen. — Am 1. April ging folgender Bericht ein:

«Ich möchte Ihnen nun heute endlich einmal sagen, wie wunderbar die Mittel gewirkt haben. Ich hatte vorher noch sehr heftige Kopfschmerzen und starkes Schwindelgefühl, so daß ich den Kopf kaum bewegen konnte. Nachdem ich die Mittel zweimal eingenommen hatte, war alles plötzlich verschwunden, und es war mir wieder ganz wohl. Es freut mich sehr, Ihnen das sagen zu können.»

Auch uns freuen solche Erfolge, die indes ganz natürlich sind, wenn man weiß, wie günstig und heilsam Arnica, Hyperisan und Urticalcin in solchen Fällen zu wirken vermögen.

Zweckdienliche Behandlung von Blutzirkulationsstörung

Ende Februar sandte Frau R. aus O. folgendes Schreiben an uns: *«Ich gelange mit einem Notruf an Sie. Es betrifft meinen 64-jährigen Mann. Er ist Irrenpfleger und wird in einem Jahr pensioniert. Es scheint mir aber manchmal, er könne das nicht erleben. Er war sonst immer gesund. Aber letzten Herbst hatte er in einer Nacht während dem Schlafen einen Ohnmachtsanfall. Auf unser Drängen ging er am folgenden Tag zum Arzt. Dieser sagte, es sei eine kleine Blutzirkulationsstörung. Mein Mann war drei Wochen in Behandlung und setzte mit den Nachtwachen aus, welche er schon viele Jahre inne hatte. Er fühlte sich soweit wieder wohl, aber hin und wieder bekam er ein rotes Gesicht, und er hatte das Gefühl, das Herz und alles setze aus. Den Winter hindurch brauchte er eine große und eine kleine Flasche von Ihrem Herztonikum. Das hat ihm sehr gut getan. Seit drei Wochen hat er kein Tonikum mehr. Heute hat er schon wieder einen Schwindelanfall bekommen. Ich fürchte, mein Mann bekommt eines Tages einen Herzschlag. Hätten Sie nun noch etwas anderes nebst dem Herztonikum? Oder soll er damit weiterfahren? Und wie soll er essen? Die Aerzte sagen einem nie, wie man essen und sich verhalten soll, was doch gewiß auch wichtig ist!»*

Ja, bestimmt, auch dies ist wichtig, weshalb wir für den Patienten die kleine Broschüre über zweckdienliche Schondiät, welche Abhandlung auch im «Der kleine Doktor» zu finden ist, einsandten. Ferner erhielt er nebst dem Herztonikum noch Viscatropfen, Arteriokomplex, Hyperisan und nachträglich noch Convacillan, ein Mittel, das sehr günstig auf das Herz einwirkt. Nun schrieb Frau R. Ende März:

«Nun kann ich Ihnen mitteilen, daß Ihre Mittel meinem Mann sehr gut getan haben. Er hat sie regelmäßig eingenommen, und es ist sehr erfreulich, wie sein Herz dabei erstickt ist. Das Allgemeinbefinden ist besser, der Puls ist kräftiger und setzt nicht mehr aus. Sein Blutdruck ist jetzt 120/70. — Nun möchte ich aber noch weiter fahren mit der Kur, und überlassen wir es gerne Ihnen, was Sie uns weiter schicken wollen.»

Es ist in solchen Fällen günstig, wenn man nicht unmittelbar nach erreichtem Erfolg die Kur abbricht, denn in einem gewissen Alter ist es notwendig, den verbrauchten Körper durch regelmäßige, gute Unterstützung zu festigen, besonders wenn er noch einer dauernden beruflichen Beanspruchung standhalten muß. Auf alle Fälle sollte die Diät weiter beachtet werden. Auch auf eine ruhige Entspannung ist während der Freizeit zu achten. Nachtwachen sollten in solch hohem Alter möglichst gemieden werden können. Die Irrenpflege ist ohnedies anstrengend und fordert große, seelische Inanspruchnahme, weshalb andererseits auch wieder für eine gute Erholung gesorgt werden sollte, die nicht nur das nötige Ruhen erfordert, sondern auch wenn möglich durch mäßiges Wandern in frischer Luft mit guter Tiefatmungsgymnastik erreicht werden sollte.

Wallwurz, *Symphytum officinalis*, gegen Arthritis

Da in der bescheidenen Wallwurz außer den bereits bekannten Heilfaktoren noch andere, ungeahnte Kräfte stecken, die, wie die Erfahrung zeigt, zellregenerierend wirken können, sollte diese Pflanze viel mehr Beachtung finden. Die Tinktur, die aus der frischen Pflanze hergestellt ist, die also noch schleimig ist, wirkt innerlich und äußerlich ganz hervorragend bei Arthritis. Man sollte dieses einfache Mittel daher viel mehr und regelmäßiger anwenden. Mit Geduld und Ausdauer wird auch die gute Wirkung nicht ausbleiben, mag sich diese auch erst nach einem halben Jahr, vielleicht aber auch schon etwas früher oder noch etwas später einstellen. Es würde auch nichts schaden, wenn man neben der Anwendung von Wallwurz-Tinktur auch noch die frische Pflanze verwenden würde, da sie ja jetzt zur Frühlingszeit wieder erhältlich ist. — Dies geschieht, indem wir Wallwurzblätter fein zerschneiden und unter den Salat mengen. Auch die Wurzeln können wir fein geräffelt dem Salate beifügen. Die Tinktur ist praktisch, weil man sie immer zur Verfügung hat. Sie kann innerlich und äußerlich angewendet werden. Jeder, der die frische Pflanze in der Nähe vorfindet, sollte sich indes auch diese zunutze machen. Dies geschieht nicht nur durch das vorgeschlagene Beimengen in den Salat, sondern kann auch durch das örtliche Auflegen der gequetschten Blätter oder geräffelten Wurzeln erfolgen. — Eine interessante Bestätigung von der Wirksamkeit der Wallwurz erhielt ich vor kurzem von einem Hochschullehrer aus Nordamerika, der regelmäßig die «Gesundheits-Nachrichten» liest. Er teilte mir mit, daß einer seiner Studenten, der drei Jahre invalid gewesen war, weil er mehr und mehr an Arthritis litt, mit Wallwurz einen

Versuch vorgenommen habe und nach einem halben Jahr strikter innerer und äußerer Behandlung vollständig geheilt worden sei. — Des weitern teilt mir der Berichterstatter mit, daß auch die Indianer die Wallwuraz als Heilmittel kennen und sie regelmäßig verwenden. Besonders bei innerer Vergiftung wird sie bei ihnen gebraucht und die Erfolge sollen ganz ausgezeichnet sein.

AUS DEM LESERKREIS

Rückenschmerzen und hoher Blutdruck

Herr T. aus L. sandte am 18. März über sein Ergehen folgenden Bericht ein:

«Es freut mich, Ihnen mitteilen zu können, daß mir Ihr Einreiböl bei den rheumatischen Rückenschmerzen ein guter Helfer ist. Auch bei sonstigen Erkältungen und Entzündungen wirkt dieses Öl ausgezeichnet. — Mit einer gesunden Lebens-einstellung und Ernährung hoffe ich, meinen Gesundheitszustand auch heute noch mit Ihrer Hilfe stets verbessern zu können. Ein wunderbares Kräftigungsmittel und Energiespender ist Gelée Royale, das ich jedermann von Herzen empfehlen möchte. Wenn mir ein Mittel für meine Rückenschwächen, hervorgerufen durch starkes Ermüden, helfen kann, so ist es vielleicht dieses Gelée Royale. — Seit geraumer Zeit esse ich nur noch Ihr köstliches Flockenbrot, welches ich in Liestal beziehen kann. — Gegenwärtig nehme ich wieder Rauwolfscia-Tabletten, um meinen Blutdruck zu normalisieren, denn bei der letzten Kontrolle hat der Blutdruckmesser 170 angezeigt. Bei zu hohem Blutdruck sind die erwähnten Tabletten ein ausgezeichnete Helfer.»

Es ist erfreulich, daß die gewiß einfachen Naturmittel solch gute Hilfe zu bieten vermögen. Jeder, der ihre gute Wirkung erfahren hat, vertraut ihnen gerne und merkt auch bald, daß er mit ihnen vorbeugen kann, um eine Verschlimmerung seiner Lage zu verhindern, denn dies ist bekanntlich noch besser als nachträglich ein schweres Leiden heilen zu müssen.

Hilfreiche Mittel bei Bronchitis und zur allgemeinen Stärkung

Im vergangenen Winter gelangte Frau B. aus M. an uns, um Rat für ihr Großkind einzuholen. Sie schrieb:

«Da ich mich in mancherlei Anliegen stets mit gutem Erfolg an Sie gewendet habe und Ihnen für Ihre guten Mittel noch besonders danken möchte, wende ich mich heute wiederum an Sie. Mein Großkind hatte vor etwa einem Monat eine Bronchitis und mit uns zur Verfügung stehenden Mitteln, die meine Tochter, da sie Krankenpflegerin ist, nach ärztlichem Rat angewendet hat, will die Sache gar nicht aushäuten. Die Kleine hustet und spiecht immer wieder und keucht wieder von Neuem und ist sehr bleich. — Nun möchten wir Sie bitten, von Ihren Mitteln zu senden. Wir haben an Ihren Hustensirup gedacht, aber wir möchten es Ihnen überlassen, uns zur Aushilfung das Beste zukommen zu lassen.»

Ende März schrieb dann Frau B. über die Wirkung der Mittel, es handelte sich dabei um Drosinula-Sirup, Imperatoria, Usneasan, Urticalcin und Galeopsis, wie folgt:

«Wir sind sehr zufrieden mit dem Erfolg. Ganz besonders das Galeopsis hat das Kind außerordentlich gestärkt, so daß es jetzt nicht mehr bei jedem Schnupfen sofort schwer erkrankt. Da es nun diesen Frühling zur Schule muß, sind wir so froh, daß es sich mit Hilfe Ihrer guten Mittel so gestärkt hat.»

Galeopsis, der Kieselsäurelieferant und Urticalcin, der biologische, leicht assimilierbare Kalkspender vermögen die gesundheitliche Grundlage ausgezeichnet zu heben, während Drosera, Imperatoria, also Meisterwurz und Usnea, das bekannte Lärchenmoos als spezifische Mittel günstig auf die Atmungsorgane einwirken.

Wie Naturmittel wirken

Frau Z. aus B. wandte sich in ihrer Not an uns, da sie als Heimatvertriebene bereits Haus, Hof und Mann verloren hatte und von den Spitalärzten nun auch ihr Sohn als hoffnungslos krank aufgegeben wurde. Nachdem nun ihr Sohn Urticalcin, Galeopsis, Petasan und Usneasan eingenommen hatte, stellte er fest, daß sich seine Lage nicht mehr verschlimmert hatte, und er ist, wie die Mutter mitteilte, überzeugt, daß die Mittel helfen werden. Gleichzeitig teilte die Mutter noch eine interessante Feststellung mit:

«Mein Sohn hatt auf der rechten Brustseite, in Höhe der Brustwarze eine Beule in Form eines Taubeneyes. Durch eine einmalige Punktion wurde zwar Eiter abgezogen, aber etwa nur die Hälfte. Die Beule wurde nie kleiner. Seit Gebrauch Ihrer Medikamente ist die Erhöhung fast weggeschrumpft. Ebenso sind die heftigen Schmerzen am Brustbein zurückgegangen. Nun möchte ich Sie bitten, uns möglichst bald eine neue Sendung der Mittel zukommen zu lassen, damit beim Einnehmen keine Pause entsteht.»

Es ist sehr anspornend, zu sehen, daß selbst in schweren Fällen die geeigneten Naturmittel durch Hebung des allgemeinen Gesundheitszustandes sogar eine Rückbildung solcher Beulen ermöglichen, was mit der allgemein üblichen Behandlung nicht erreicht werden konnte. Wenn durch die richtige Wahl der Naturmittel der allgemeine Zustand gehoben werden kann, macht sich auch schon der Körper daran, mit Hilfe der spezifischen Mittel auch mit den hauptsächlichsten Krankheitsfaktoren aufzuräumen. Solche Feststellungen geben manchem den Mut auch weit kleineren Störungen mit Ausdauer zu begegnen.

Weißbrot, Weißmehl

Eine interessante Erfahrung erzählt uns Dr. Schramm, ein naturgemäß eingestellter, amerikanischer Arzt, der in den letzten Jahren zwei Europareisen durchgeführt hat. Sein Bericht lautet:

«Sie schrieben in der Februarnummer über das weiße Brot, welches Sie in New York durch Reklame kennen lernten. Das gibt's auch heute noch. Ich habe es übrigens auch in Spanien gegessen, d. h., es wurde mir im Hotel vorgesetzt. Es war schrecklich. Es schien aus Kreide hergestellt zu sein. Ich konnte es mit dem besten Willen nicht essen. Auch in Frankreich gibt es dies. In Deutschland, der Schweiz und in Holland aß ich das beste Brot. Eben fällt mir in diesem Zusammenhang ein interessantes Erlebnis ein. Vor vier Jahren zogen die Schwiegereltern meines Sohnes nach New York. Als sie abfahren ließen sie ungefähr 15 Pfund weißes Mehl bei uns, weil sie es nicht mitnehmen wollten. Wir brauchen kein weißes Mehl, und als wir es dann in einen Schrank verstaute, vergaßen wir es auch völlig. Neulich nun räumten wir aus und fanden das Gefäß mit dem weißen Mehl. Man sollte glauben, daß es in der Zwischenzeit voller Würmer sein würde, aber nein, es war vollständig insektenfrei und sah aus wie Kreidepulver. Wir haben es vergraben, und sicher hat dadurch unser Gartenboden gelitten. Kein Insekt wollte sich daran vergiften. Sie wissen ja, daß meine Frau unser eigenes Brot bäckt, und wir holen unser Mehl von El Molino Mills aus Alhambra.»

Dieses Mehl kommt also aus jenem vorbildlichen Betrieb, den wir in der Februarnummer ebenfalls erwähnten und schilderten. Daß daraus ein schmackhaftes Brot gebacken werden kann, ist vollauf begreiflich. Uns selbst war dieses Brot bei unserem Aufenthalt in Kalifornien ein wahrer Leckerbissen, denn ein wirklich gutes Brot ist dort drüben eine Seltenheit, weshalb man es doppelt schätzt, wenn man endlich einmal wieder ein solches genießen kann.

Ueberhandnehmende Amselplage

Was soll denn das bedeuten? Amseln, die uns jeden Frühling mit ihrem Gesang so sehr erfreuen, sollen zur zunehmenden Plage werden? Nach dem Bericht von Herrn M. aus B. ist das Amselproblem keineswegs aus der Luft gegriffen, wie sehr wir auch ihren Gesang lieben mögen! Da auch wir in der Sache keine befriedigende Lösung finden können, möchten wir die Angelegenheit den Lesern unterbreiten und vielleicht weiß irgend jemand einen annehmbaren Ausweg. Der eingestandte Bericht lautete:

«Was macht man gegen Amseln? Sie werden lachen über diese Frage, aber Sie wissen ja in so vielen Fragen Rat, daß Sie wahrscheinlich auch hier etwas raten können. Die Amseln werden einfach zu einer Plage. Jeder Gartenbesitzer wird dies bestätigen können. Wenn eine Amsel bei uns brütet, dann nehmen wir das Nest aus, aber was nützt das, wenn später aus der ganzen Umgebung die andern zu uns kommen? Wir haben drei Kirschbäume, die jedes Jahr sehr schön blühen und Früchte tragen, aber wir ernten nicht ein Stück davon. Sie sind alle von den Amseln verpeist, bevor sie noch richtig rot sind. Wir möchten kein Gift verwenden, um die anderen Vögel nicht zu vernichten. Je mehr sich die Amseln vermehren, umso weniger Finken, Meisen, Rotbrüsten und andere Vögel, lassen sich in unserem Garten blicken. Abschießen können wir die Amseln auch nicht, denn das würde uns erstens nicht liegen und zweitens was hier vor ungefähr zwei Jahren eine große Aufregung, weil eine Gartenbesitzerin ein paar Amseln abschießen ließ. Alle Vogelfreunde entsetzten sich über diesen «Mord». Wahrscheinlich war die Frau in einer ähnlichen Lage wie wir. Wenn das mit der Zunahme der Amseln so weiter geht, wird wahrscheinlich in ein paar Jahren eine Großkampagne nötig sein. Also, wissen Sie etwas?»

Unsere Antwort lautete: «Ueber Ihren Amselbericht bin ich nicht erstaunt, denn mir geht es genau gleich, weshalb ich an unsere Leser einmal eine öffentliche Anfrage richten möchte. Vielleicht hat es da und dort einige Vogelfreunde und Ornithologen, die guten Rat wissen. Auch wir leiden unter der erwähnten Plage, die vor 30 Jahren noch keineswegs bestand. Damals waren die Amseln mehr nur Waldvögel, die dann und wann den Garten besuchten, um einige Kirschen zu stiptzen oder einige Erdbeeren zu holen. Das haben wir ihnen alles gerne gegönnt. Heute hingegen sind sie wirklich zur Plage geworden. Ich habe nicht nur drei, sondern fünfzehn Kirschbäume, aber ich muß mich wahrhaftig wehren und muß sehr flink sein, um überhaupt etwas ernten zu können. Die Bäume sind zum Teil schön und groß und könnten einige Zentner tragen. Von den Kirschen, den Erdbeeren, Himbeeren und neuerdings sogar von den Johannisbeeren mußte ich in den letzten Jahren den größten Tribut an die Amseln bezahlen. Es könnte auf unsern großen Kulturen viel Ware geben, wenn nicht die Amselfrage zum Problem geworden wäre. Wir wohnen in der Nähe des Waldes, wohin die Amseln immer wieder schön zurückfliegen können. Sie kommen zu Hunderten bei uns auf Besuch. Auch ich muß mich fragen, was man da unternehmen kann, um von seinem biologischen Garten eine Ernte erhalten zu können, wenn die Amselplage derart zunimmt? Wie bereits erwähnt, gönnten wir den Amseln einen Teil unserer Ernte, aber gar alles, sollten sie uns denn doch nicht nehmen dürfen, so daß wir selbst mit knapper Not nur ein paar Müsterchen erhalten! Es scheint, diese Vögel haben ihre frühere Gewohnheit ganz geändert und haben sich aus scheuen Waldvögeln zu kecken Gartenvögeln umgewandelt. Auch ich frage mich tatsächlich, wie man sich gegen ihre Dreistheit schützen kann, ohne dabei zu hart zu werden und seinem Herzen in unrichtiger Weise einen Stoß geben zu müssen!