Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 17 (1960)
Heft: 1

Artikel: Kinder im Strudel der Zeit
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-969458

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: 11.07.2025

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

immer unter Kopfweh leidet, sollte stets auf gute Darmtätigkeit achten, denn meist ist die Verstopfung die Hauptursache der Kopfschmerzen. Nach all dem Erwähnten sollte es für jeden einleuchtend sein, niemals eine Verstopfung anstehen zu lassen, denn sie ist für den ganzen Organismus eine nicht geringe Schädigung.

Kinder im Strudel der Zeit

Bei einem Aufenthalt in Kalifornien besuchte ich an einem Spätnachmittag einen Freund in Pomona. Während wir uns im Wohnzimmer zusammen unterhielten, sassen seine zwei Kinder im Schneidersitz vor dem Fernsehapparat und schauten gespannt auf die flimmernden Bildchen. Als ich mich nach etwa zwei Stunden verabschieden wollte, wurde ich gewahr, daß die Kinder immer noch hingebungsvoll und gespannt dem Wildwestdrama zuschauten, das sich vor ihren Augen abspielte. Reiter stürzten um, Menschen wurden erschossen, einige packten sich am Hals, um sich beinahe zu erwürgen. Solche und verschiedene andere Szenen von wenig erbaulichem Charakter nahmen die Kinder gebannt in sich auf.

Dies alles sah ich lediglich im Vorbeigehen, und während ich meinem Freunde Lebewohl sagte, stellte ich ihm noch die Frage, ob er finde, daß es erzieherisch gut sei, wenn seine Kinder stundenlang solch unvorteilhafte Bilder in sich aufnehmen, und gleichzeitig wies ich ihn auch auf den Nachteil für die Nerven hin. Mit besorgtem Gesicht gestand mir der Vater, daß er sich nicht zu helfen wisse, weil er den Kindern nicht gewachsen sei. Er könne sie unmöglich von dem Apparat wegholen, ohne dadurch einen Sturm von Entrüstung und Auflehnung auszulösen. So sieht es heute in den Vereinigten Staaten in Hunderten, ja sogar in Tausenden von Familien aus. Es sind die Kinder, die die Eltern beherrschen und wenn etwas gegen ihren Wunsch geht, dann versuchen sie mit Geschrei, mit Stampfen und Ungezogensein ihren Willen durchzusetzen, und sie haben Erfolg damit. Wie lange wird es noch dauern, bis sich diese Art von Kindererziehung auch bei uns Eingang verschafft hat? Ich habe drüben viele bleiche Gesichtchen von nervösen Kindern gesehen und habe auf meinen Reisen durch diesen großen Kontinent manches erfahren, das mich sehr besorgt stimmte, denn der Gesundheitszustand von Millionen Kindern ist äußerst gefährdet, ohne daß man etwas Hilfreiches dagegen vornehmen könnte.

Wir hüten uns davor

Kein Wunder, wenn ich da hoffe, daß wenigstens wir Schweizer aus den erwähnten Mißständen die notwendige Einsicht lernen möchten. Wir sollten unbedingt darauf achten, daß wir nicht die gleiche Unsitte bei uns einreißen lassen. Das Fernsehen könnte als wunderbare Erfindung bei sorgfältiger Auswahl der Darbietungen erzieherisch Gutes bewirken, wenn man zudem noch darauf achten würde, daß die Kinder nicht stundenlang angestrengt vor dem Bildschirm sitzen bleiben, denn dies ist gesundheitlich zu belastend für sie. Es wirkt ungünstig auf die Augen und beansprucht die Nerven zu sehr, weshalb viele Kinder dadurch sehr nervös werden. Man sei also auch bei guten Programmen äußerst vorsichtig und wache über den geistigen Zustand der Kinder, damit ihnen das Fernsehen nicht zur Sucht werde. Selbst für Erwachsene ist die Beanspruchung durch Fernsehprogramme oft sehr nachteilig. Wieviele Menschen können nach eindrucksvollen Darbietungen nicht schlafen! Das Unterbewußtsein ist zu aktiv und die normale Entspannung, die notwendig wäre, wird dadurch beeinträchtigt.

Sind wir denn heute dermaßen von den unruhigen Schwingungen, die den Alltag beherrschen, angesteckt, daß wir sie auch auf unsere Freizeit übertragen müssen? Haben wir keine Macht über uns, so daß wir um uns herum keine ruhige und entspannte Atmosphäre mehr verbreiten können? Wie schön war es früher, als man noch Hausmusik betrieb. Könnte man nicht auch heu-

te wieder durch Blockflötenspiel oder andere Instrumente einen guten Geist und ein angenehmes Milieu pflegen? Das nämlich würde unsere Nerven entspannen, eine normale Ermüdung mit sich bringen und einen erlabenden, guten Schlaf zur Folge haben.

Interessante Saunaberichte

Es ist bestimmt nicht erstaunlich, wenn wir in Nordschweden, in Norwegen oder Finnland da und dort eine Sauna antreffen, denn diese Länder sind, wie wir ja wissen, die Heimat der Sauna. Sie ist dort auch nötig, denn im Süden, vor allem in tropischen Gegenden, würde es nicht schnell jemandem in den Sinn kommen, eine Sauna zu eröffnen, da man dort ohnedies oft den ganzen Tag schwitzt, sodaß man sich nur am Abend durch die Abkühlung an einer angenehmeren, normalen Temperatur erfreuen kann. Dessen ungeachtet aber traf ich zu meinem großen Erstaunen in Brasilien, sogar nur etwa 200 km von Rio de Janeiro entfernt, eine Sauna an, die allerdings nicht den ortsüblichen Verhältnissen entsprach, sondern mehr ein Heimwehdokument war. Es hielt sich dort nämlich eine Finnenkolonie auf und diese hatte sich gewohnheitsmäßig eine Sauna angeschafft. Bestimmt war sie nicht nötig, aber sie war für diese Finnen der Inbegriff und das Symbol ihres heimatlichen Empfindens.

Sauna, eine alte Volkssitte

Nicht nur in Finnland sondern auch in Nordkanada habe ich Saunabäder angetroffen, denn es gehört auch zu den alten Sitten und Gebräuchen der nordischen Indianer sich von Zeit zu Zeit der Sauna zu bedienen. Diese mag wohl etwas einfacher und primitiver sein als die finnische Sauna, denn sie ist nur aus Fellen hergestellt. Einige entsprechend gebogene, kräftige Aeste werden in der Form einer Halbkugel zusammengebunden und darüber werden dann die Felle gelegt. Um diese Sauna in Betrieb zu setzen, läßt man außerhalb der erstellten Hütte Steine in der Glut eines Feuers ganz stark erhitzen, worauf man sie dann mit Stecken in die Mitte der kleinen halbkugelförmigen Hütte befördert. Eines der verwendeten Felle, das als Türe dient, verschließt die Ein- und Ausgangsöffnung vollständig, während die Glieder der Indianerfamilie nackt im Kreise um die heißen Steine sitzen. Damit sich nun der notwendige Dampf entwickeln kann, gießt eines der Familienglieder über die erhitzten Steine Wasser, wodurch, wie bei der finnischen Sauna, Stoß um Stoß die Dampfentwicklung und somit die aktive Hitze erzeugt wird, die alle Anwesenden schön zum Schwitzen bringt. Gerade darin liegt ja der große Wert der Sauna, durch eine kräftige Erhitzung die Schweißproduktion anzuregen, wodurch die Harnsäurestoffe ausgeschieden werden, was besonders gegen rheumatische Erkrankungen vorzubeugen vermag. Zudem wird eine maximale Durchblutung hervorgerufen, worin vielleicht der mindestens ebenso große, wenn nicht gar der noch größere Wert der Sauna besteht, denn eine richtige Durchblutung des ganzen Körpers vermag manche Krankheitserscheinungen im Keime zu ersticken. Wie oft leiden Menschen unter Kreislaufstörungen, sodaß dadurch gewisse Partien des Körpers mangelhaft durchblutet werden! Da, wo das Blut nicht genügend hinkommt, können sich allerlei Störungen und Leiden entwickeln. Dies nun kann die Sauna verhindern, weshalb sie schon von diesem Gesichtspunkte aus betrachtet, auch für uns von beachtenswerter Wichtigkeit ist.

Interessant ist es, bei diesen soeben erwähnten Betrachtungen auch zu sehen, wie jeweils notwendige Naturanwendungen, je nach den klimatischen Erfordernissen bei den einzelnen Völkern in ähnlicher Form entstanden sind. Auch wir können daraus erheblichen Nutzen ziehen, wenn wir die erprobten Vorkehrungen unseren Verhältnissen anpassen.

Die Sauna auch für uns hilfreich

Der gesundheitliche Wert bei der Sauna