Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 18 (1961)
Heft: 8

Artikel: Einsicht verhindert Erkrankung
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-552973

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: 15.07.2025

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

generieren und verkümmern lässt. Dies ist eine Regel, die jedem andern Organ auch gilt, denn keines von ihnen gewinnt, wenn man es überbeansprucht oder aber überhaupt nicht gebraucht. Wenn schon Paulus den Eheleuten riet, dass sie sich nicht entziehen sollten, es sei denn für eine kurze Zeit der Übereinkunft, dann lag darin eben ein tieferes Erkennen und eine vernünftige Lösung der menschlichen Notlage gegenüber. Der natürliche, zweckdienliche und vernünftige Gebrauch unserer Organe dient zur Erhaltung der Gesundheit und zur Festigung des Gleichgewichts, insofern dies im Rahmen der göttlichen Gesetze geschieht.

Wenn wir die Funktionstüchtigkeit unserer Keimdrüsen durch Vernachlässigung ihrer Pflege stark vermindert haben, dann sollten wir sie durch die bereits erwähnten physikalischen Anwendungen wieder anzuregen suchen. Gleichzeitig werden wir diese Anregung auch noch durch biologische Präparate unterstützen. Eines der besten Mittel liefert uns die Natur in den Blütenpollen, wie sie durch die Bienen an ihren Höschen eingebracht werden, um sie als Rohstoff zur Honigzubereitung zu verwenden. Pollavena ist beispielsweise ein Pollenpräparat, das mit dem nervenstärkenden Saft aus dem blühenden Hafer vermengt wird. Auf diese Weise wird die kräftigende Wirkung der Pollen noch vergrössert. Auch Gelée Royal in Form von Apiforce weist diesbezüglich eine bescheidene Wirkung auf, kommt aber dem Pollenpräparat Pollavena in der Wirksamkeit nicht nach.

Da unser gesamtes Wohlbefinden sehr stark auch von einer guten, gesunden Keimdrüsentätigkeit abhängt, ist jede heilsame Unterstützung ihrer Pflege bestimmt willkommen. Bekannt ist, dass in China und Japan besonders die Frauen der Körperpflege zur Erreichung und Erhaltung einer guten Keimdrüsentätigkeit viel mehr Aufmerksamkeit schenken als wir. Da auch wir uns durch eine gute Keimdrüsentätigkeit unser Dasein um vieles erleichtern können, sollten auch wir diesen Vorteil ebenfalls wahrnehmen und bei unserer allgemeinen Körperpflege mitberücksichtigen. Vor allem sollten wir auch darauf bedacht sein, uns und unsere Kinder vor Unterleibserkältungen zu schützen, was heute besonders bei den Frauen durch das Berücksichtigen von Modetorheiten nur allzuoft übersehen wird.

Einsicht verhindert Erkrankung

Es ist eine erwiesenen Tatsache, dass Mangel an Erkenntnis über gesundheitliche Forderungen zu unliebsamen Erkrankungen führen kann. Besonders Eltern tragen in der Hinsicht ihren Kindern gegegenüber eine grosse Verantwortung. Wie wenig junge Menschen kümmern sich schon vor der Verheiratung um das, was gesundheitlich, seelisch und geistig zur Erhaltung eines erfreulichen Familienlebens notwendig ist ! So ist es denn wirklich auch kein Wunder, wenn sie wenig oder oft gar keinen Bescheid wissen über Erziehung, Gesundheits- und Krankenpflege ihrer Kinder. Die Folge davon ist dann meist, dass an Stelle gesunder, beschützender Liebe die verzärtelnde Verwöhnung tritt. Im Grunde genommen sind die Eltern sich gegenüber schwach und verlieren dadurch das Ziel einer erfolgreichen Erziehung aus dem Auge. Da nicht immer angeborene Geschicklichkeit vorhanden ist und auch die notwendige Erfahrung fehlt, ist es oft schwer, sich auf allen Gebieten zurechtzufinden. Es gehört daher zu den elterlichen Aufgaben, sich nicht bloss um Annehmlichkeiten zu kümmern, sondern durch naturgemässes Wissen auch die verschiedenen Schwierigkeiten des Lebens meistern zu lernen.

Beispiele aus dem Leben

Es sind nun ungefähr 35 Jahre her, seit ich mit einem Kollegen in Strassburg weilte, um in der Regenbogengasse einer Bekannten einen Besuch abzustatten. Noch hatten wir die Türe kaum geöffnet, als uns auch schon die Frau des Hauses voll

Angst und Entsetzen entgegeneilte, weil sie glaubte, ihr Kind liege im Sterben. Sein völlig blaues, verzehrtes Gesichtchen veranlasste uns, sofort ein Becken mit kaltem Wasser und einen Schwamm zu verlangen. Während das Kind mit angehaltenem Atem in einem beängstigenden Krampfzustand in seinem Bettchen lag, öffneten wir rasch sein Nachtkleidchen und planschten den im kalten Wasser getränkten Schwamm auf sein Brüstchen. Die dadurch hervorgerufene Schockwirkung hatte zur Folge, dass sich der Krampf löste, und das Kind mit einem Schrei wieder zu atmen begann. Auf diese Weise konnte im richtigen Augenblick durch die geeignete Methode das Leben des Kindes gerettet werden. Hätte die Mutter genügend Erfahrung besessen, dann hätte sie sich selbst zu helfen gewusst, und die Angst wäre ihr erspart geblieben. Oft schon habe ich bei Bekannten und Freunden Kinder vorgefunden, die durch unmässiges Schlecken von Zuckerwaren erkrankt im Bette lagen. Im letzten Winter war ich einmal in einem kleinen, schmucken Häuschen zu Besuch. Es lag mitten in den Bergen. Gegen Süden breitete sich eine grosse, schneebedeckte Wiese aus, ein geeignetes Gelände zum Schlitteln und als Skiübungsfeld. Hinter dem Häuschen lag gegen Norden ein schöner Tannenwald. Es war angenehm, sich hier während zwei sonnigen Tagen erholungsreichem Wintersport zu widmen. Aber trotz der gesunden Bewegung in der erquickenden Luft wollte die kleine Fünfjährige der Familie schon morgens nicht recht essen. Auch am Mittag fehlte ihr jeder Appetit. Gegen Abend war sie eigenartig komisch, ass nur einige Löffelchen Joghurt, wurde dann unnatürlich müde und begehrte frühzeitig ins Bett zu gehen. Ich riet nun der besorgten Mutter, dem Kind vorsichtshalber ein Becken vor das Bettchen zu stellen, denn ich ahnte, was da im Anzug war. Meine Mutmassung liess denn auch nicht allzulange auf sich warten. Wir waren gerade zusammen in eine interessante Abhandlung über die christliche Frau des 2. Jahrhunderts vertieft, als uns ein lauter Aufschrei ins Kinderzimmer nötigte. In weitem Bogen schleuderte der allzu sehr belastete Magen des Kindes die unerwünschten Süssigkeiten, die ihm zugemutet worden waren, heraus. Diese peinliche Bescherung ist wohl allen Eltern genügend bekannt, denn jeder Kindermagen wehrt sich schliesslich, wenn ihm zuviel zugemutet wird. Aber nicht alle überlegen sich dabei, wie gross der gesundheitliche Schaden werden kann, wenn sich solche Magenvergiftungen oftmals wiederholen.

Nicht immer tragen jedoch die Eltern die Schuld an solchen Schädigungen, denn sehr oft kann auch die liebevolle Grossmutter dem Überschwang der Gefühle nicht widerstehen, und so ist es denn für sie das Naheliegendste, das hübsche Grosskind mit viel Schleckzeug zu verwöhnen. Wenn sie ihm eine reichgefüllte Schachtel zusteckt, was soll das Kind denn anders damit beginnen, als den verlockenden Inhalt von Zuckerstengeln, gefüllten Schokoladen, Likörpralinés und Biscuits aller Art getreulich zu geniessen. Niemand denkt dabei daran, dass die bunten Farben, mit denen die Zuckerwaren verziert sind und die künstlichen Aromas, die sie enthalten, die Lage noch kritischer gestalten. Kein Wunder daher, wenn Ferien und Erholungstage, die zur Stärkung und zum Aufbau dienen sollten, schliesslich trotz Sonne, guter Luft und reichlicher Bewegung, nur zum gesundheitlichen Nachteil gereichen. Man sollte daher durch einen einmaligen Schaden klug werden und von Schleckereien absehen, denn die künstlichen Farbe und Aromas stellen für die Gesundheit nachweisbare Gifte dar. Oft fühlen sich Ladeninhaber veranlasst, Kinder bei jedem Einkauf mit gefärbten Zukkerwaren anzulocken. Auch das sollte vermieden werden, denn es schädigt die Gesundheit und stört den Appetit.

Günstige Abhilfe

Es liegt in der Hand der Eltern, das Süssigkeitsbedürfnis des Kindes auf gesunde Art und Weise zu stillen. Trockenfrüchte eignen sich dazu wunderbar. Ein förmli-

cher Leckerbissen bilden eingeweichte Trockenbananen. Sie sind dann weich und crèmeartig und werden von den Kindern nicht einfach nur halbzerkaut verschlungen. Man schneidet die Bananen in feine Scheibchen und weicht sie frühzeitig in halb Milch und halb Wasser ein, wodurch sich die Süssigkeit löst und die Flüssigkeit dadurch crèmeartig durchdrungen wird. Auf diese Weise entsteht ein leckerer, wohlschmeckender Imbiss, den alle Kinder lieben. Auch Weinbeeren, Feigen und Datteln gehören zu den gesunden Süssigkeitsspendern, wenn beim Einkauf auf naturreine Ware geachtet wird. Sie sind zudem auch nahrhaft und dienen zur Kräftigung. Vor etwa 50 Jahren war es noch üblich, dem Kind hie und da einige Rappen in die Hand zu drücken, mit denen es sich eine kleine Spitztüte Rosinchen, einen Süssholzstengel oder Johannisbrot einkaufen durfte, lauter harmlose, gesunde Süssigkeiten. Aber eben, das war anno dazumal. Heute gibt es ausser den Trockenfrüchten auch noch die bekannten Helvaprodukte, die aus Sesam hergestellt sind. Beliebt ist neuerdings auch Bioletta, das aus Milch, Traubenkonzentrat, Malz und natürlichem Fruchtmark besteht. All dies zählt zu jenen Süssigkeiten, die der Gesundheit dienlich sind.

Gleichwohl sollten wir auch bei diesen empfehlenswerten Süssigkeiten darauf achten, dass sie nicht zur Unzeit, also beispielsweise nicht vor den Mahlzeiten gegessen werden. Das würde nur den Appetit beinträchtigen und die Verdauung stören. Ein Kind, das schmackhaft zubereitet Naturkost erhält, die zudem günstig zusammengestellt wurde, hat viel weniger das Bedürfnis, in der Zwischenzeit zu naschen. Wenn sein Gaumen gesund und unverdorben ist, munden ihm zudem ein Apfel und ein Stück Vollkornbrot besser als alle Schleckereien.

Wohl lassen sich sämtliche Gesundheitsfragen durch vernünftige Einsicht günstig lösen, aber es erfordert auch noch eine gewisse Anstrengung, um sie mit konsequenter Entschlossenheit durchzuführen. Leider versagen in der Hinsicht viele Eltern, wodurch sie sich und ihren Kindern viele Unannehmlichkeiten bereiten. Dies steht in nahem Zusammenhang mit den verschiedenen vorbeugenden Gesundheitsfragen. Wer natürlich dem gesunden Kind gegenüber keine entschiedene Haltung einzunehmen vermag, wird jedenfalls dem kranken gegenüber noch viel nachgiebiger sein. Wenn man sich in gesunden Tagen nicht vorbeugend einstellt, wird man auch für naturgemässe Krankenpflege wenig Sinn aufbringen. Immerhin, man kann alles lernen, wenn man nur will. Man muss nur frühzeitig genug hilfreiche, unschädliche Anwendungen und Mittel kennen lernen, um sie im Notfall anwenden zu können. Mit genügender Einsicht können wir aber manche Erkrankung überhaupt verhindern.

Der Erfolg als Gefahr im Alter

«Es war einmal ein Mann», so begannen die Erzählungen, die uns an die Tage der Jugendzeit erinnern. Ja, es war einmal ein Mann, der in den Tagen seiner Jugend Hunderte von Obstbäumen pflanzte und damit rechnete, später einmal reiche Ernte durch sie einheimsen zu können. Lange Jahre hindurch, während der Kraft seiner Jugend und in der Zeit seiner Mannesreife hegte und pflegte er sie, und sie gediehen unter seiner Sorgfalt wunderbar, wurden gross und grösser. Immer mehr Früchte brachten sie hervor, und bald war die Arbeit, die die Pflege und Ernte erforderte so gross, dass alle Kräfte angespannt werden mussten, um den stets wachsenden Anforderungen gerecht werden zu können. Leider, leider, und das war ein wunder Punkt im arbeitsfreudigen Wirken des Mannes, waren keine Söhne da, die hätten mithelfen können. Mit dem Alter nahm die Kraft ab, während sich die Arbeit mehrte, da die Bäume immer grösser wurden und ihrer Hunderte auf die liebevolle Pflege warteten. Knechte waren schwer zu bekommen, auch waren sie kostspielig, oft