

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 4 (1946-1947)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Kannst du nicht alleine sein?  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-551534>

### **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:** 02.05.2026

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

# Gesundheits-Nachrichten

MONATSZEITSCHRIFT FÜR NATURHEILKUNDE  
Naturgemässe Ernährung, Körperpflege und Erziehung

Jahres-Abonnement Fr. 3.80, Ausland 4.50  
Erscheint monatlich

Redaktion und Verlag: A. Vogel, Teufen  
Tel. Teufen 3 61 70 Postcheck IX 10 775  
Druck: Isenegger & Cie., Villmergen (Aarg.)

Insertionspreis:  
Die einspaltige Millimeterzeile 15 Rp.

## AUS DEM INHALT:

1. Schneublume. - 2. Kannst du nicht allein sein? - 3. Vitamine, Hormone und Fermente. - 4. Wie werden Flechten geheilt? - 5. Heilkräuter: Helleborus niger. - 6. Fragen und Antworten: a) Bronchialkatarrh, Grippe und Influenza; b) Verstopfung; c) Leberstörung und Seshwäche; d) Masern. - 7. Interessante Brichte aus dem Leserkreis: a) Feinstoffliche Wirkung von Calcium-Komplex; b) Die Wirkung von Calcium-Komplex auf das Zahnfleisch; c) Geburterleichterung. - 8. Warenkunde: Weizenkeime.

## Kannst du nicht allein sein?

Wer erinnert sich nicht an die Geschichte vom kleinen Bambi, dessen Vater ihn nach dem plötzlichen Tod der geliebten Mutter fragte: Kannst Du nicht allein sein? Wie wenig Menschen können alleine sein? Warum nicht, ist dies denn so schwer? Sie haben es nicht gelernt in ihrer Kindheit, nicht in der Jugend. Stets waren sie umgeben von Zerstreung und Menschen, die glaubten, ihnen eine besondere Wohltat zu erweisen, wenn man sie nicht alleine liess.

Kein Wunder, wenn es sich da nicht erlernen lässt, das stille, schöne Alleinsein. *Jeder Mensch hat es nötig, hier und da in die Einsamkeit seiner selbst zu fliehen vor dem lärmenden Zauber der lauten Welt. Jeder Mensch hat es nötig, in der Stille neue Kräfte zu sammeln und für den Kampf des Lebens sich mit geistigen Gütern zu füllen.* Sagte nicht schon Goethe: «Es bildet ein Talent sich in der Stille, sich ein Charakter in dem Strom der Zeit!» — Zwar bleiben wir, was wir als Charakter sind, wenn wir uns aber in der Stille gefestigt haben, dann wird der Strom der Aussenwelt unsern Charakter stählen, und wir werden nicht von jedem Winde hin und her bewegt werden können.

Wie aber sollen wir es beginnen, dieses Alleinsein als Wohltat zu empfinden, wenn wir doch so sehr gewohnt sind, uns unter andern zu bewegen? Wenn wir gewohnt sind, uns an andere anzulehnen oder auch, uns in ihre manigfachen Gefühle und Erlebnisse hineinzudrängen, so dass wir nie zum Bewusstsein unserer selbst zu gelangen vermögen, wie sollen wir dann jemals gerne allein sein?

Wir wissen so ziemlich alle, dass die *Verwöhnung schon beim Säugling* anfängt. Wir wissen, wie schwer es für junge Eltern oft ist, den kleinen Schreihals einfach einmal durchschreien zu lassen, bis er sich daran gewöhnt, alleine zu sein. Wir wissen, wie schwer es ihm fällt, am Montag sich wieder in den Rhythmus des Alltags hineinzufinden, weil ihm die Eltern am Sonntag mehr Beachtung haben schenken können.

Was ist also das Beste, wie gelangt man am sichersten zum Ziel?

## Schneublume

Ei, wie trotz Kälte und trotz Eis,  
Trotz undurchdringlich dichter Nebelwand  
Der Schönheit feine, zarte Zauberhand  
Den Duft des Rauhreif's spendet, blütenweiss!

Allüberall, wo des Gesetzes Schöpfermacht  
Sich still entfaltet,  
Da auch sich wahre Schönheit wohl gestaltet,  
Dass drob das Herz andächtig lacht.

Wer denkt, dass unterm Bann der Kälte sich schon regt,  
In warmer Erdscholle eingebettet,  
Das Leben, das zum Licht sich rettet,  
Sobald der Wärme Strahl sich froh bewegt?

Schneublume, Helleborus auch genannt,  
Sie leuchtet still, zieht aus der Erde sonderbare Kräfte,  
Bereitet ganz nach ihrer Art heilsame Säfte  
Und ist als Helferin schon längst bekannt!

Was ist nun stärker, Winterzauber oder Frühlingszier?  
Früh schon schlägt Helleborus eine Brücke,  
Sie kämpft sich durch, dass es ihr glücke  
Und sieh, schon lächelt uns der Frühling, dir und mir!

Nun, ganz einfach, man soll den kleinen Erdenbürger sich *möglichst selbst überlassen* und ihn nicht stören, wenn er zufrieden ist. Er meldet sich von selbst, wenn er etwas benötigt. Hat das Kind einen neuen Reiz kennen gelernt, dann verlangt es energisch danach, wenn er ihm gefällt. Wollen wir es also in seiner Ruhe lassen, dann müssen wir ihm so wenig als möglich den Reiz steigern. Das Leben kommt von selbst mit all den vielen Eindrücken an das junge Gemüt heran, wir brauchen es nicht frühzeitig und unnötig damit zu belasten.

Ist der Säugling auf diese Weise durch viel Ruhe und Stille hindurch zum Kleinkind herangewachsen, dann wird es ihm auch als solches nicht schwer fallen, alleine zu sein. Hat es vorher Genüge daran gefunden, das Spiel seiner kleinen Händchen und Fingerchen zu beobachten, dann wird es ihm später auch nicht schwer fallen mit Hilfe seiner ungekünstelten Phantasie alles zu beleben, was ihm in seine Händchen gerät. Selbst ein Stückchen Holz wird in seiner Vorstellungskraft irgend etwas darzustellen vermögen, was ihm gerade lieb ist.

Wer sein Kind ruhig für sich spielen lässt, ohne es oft dabei zu stören, wird sich nicht beklagen müssen, dass das Kind nicht alleine sein kann. Sind noch Geschwister da, dann besteht oft die Gefahr des Streites, wenn jedes sein eigenes Weglein gehen möchte. Es ist gut, wenn Kinder lernen mit andern Umgang zu nehmen, aber auch dann, wenn sie dies können, muss man ihnen immer wieder die Möglichkeit verschaffen, hie und da, je nach dem Drang ihres Bedürfnisses alleine sein zu können, um ungestört den eignen Tätigkeitsdrang zu befriedigen. Kinder, die sich so beschäftigen dürfen, langweilen sich nie, meist ist ihnen im Gegenteil der Tag zu kurz, um alles, was sie anstreben, bewältigen zu können.

Man könnte nun sehr leicht befürchten, dass Kinder, die viel alleine sind, selbstsüchtige Sonderlinge werden würden. Es ergeht dem Kind aber wie dem Erwachsenen. Es hat vieles zu fragen, vieles zu erleben und braucht daher wiederum die Stille, um alles in sich zu verarbeiten. Auf diese Weise läuft es nicht Gefahr, oberflächlich zu werden. Manch ein Kind, dem man keine Möglichkeit gibt, still für sich zu sein, um die Eindrücke des Tages zu verarbeiten, so weit es dies selbst kann, wird gereizt und unangenehm sein gegen jedermann, der ihm seine Beschaulichkeit nicht gönnt, gegen alles, was sie ihm verunmöglicht.

«Kinder gehören unter Kinder», ist ein geläufiges Wort. Ja, von Zeit zu Zeit! Es ist besser, wenn Kinder sich an Kindern messen, weil ein Kind immer wieder seine eigene Rolle spielt und nicht so leicht nachgibt, wie der Erwachsene. Es ist also weniger Gefahr der Verwöhnung, wenn das Kind mit seinesgleichen spielt, als wenn es immer um Erwachsene herum ist, die sich sehr oft allzuviel nach seiner Laune richten. Es ist aber auch ein geläufiges Sprichwort, dass schlechte Gesellschaft gute Sitten verdirbt, so auch beim Kleinkind. Findet es keine guten Kameraden, dann ist es besser, es ist sich möglichst selbst überlassen. Das ungestörte Spiel entschädigt manch Angenehmes, was gute Kameradschaft ermöglicht, und es schadet fürs spätere Leben nie, wenn das Kind gelernt hat, alleine zu sein. Wieviel Törrichtem entgeht es, wenn es sich in der Einsamkeit nicht alleine fühlt! Wie mancher Mensch bleibt vereinsamt unter der Menge, weil er keinen Anklang findet für seine Gedanken, seine Empfindungen und sein Streben, weil er allenthalben Enttäuschungen erlebt! Wer aber gelernt hat alleine zu sein, ohne dabei zu vereinsamen, der wird auch weit weniger Enttäuschungen erleben, als einer, der von Aussen her vieles erwartet. Er wird aus der innern Fülle zu schöpfen vermögen und der Gebende ist bekanntlich immer viel reicher als der Nehmende.

Wer gelernt hat, alleine zu sein, kann sich in manch eine missliche Lage besser hineinfinden, als ein Anderer. Wer gelernt hat, alleine zu sein, um den inwendigen Menschen nicht vernachlässigen zu müssen, der misst meist mit einem andern Masstab und es ergeht ihm leicht wie jenem Sängler in Goethes Lied, der die Kette des Königs abgeschlagen hat:

Die goldne Kette gib mir nicht,  
Die Kette gib den Rittern,  
Vor deren stolzem Angesicht der Feinde Lanzen splittern,  
Gib sie dem Kanzler, den du hast  
Und lass ihn zu der goldnen Last  
Noch andre Lasten tragen!  
Ich singe, wie der Vogel singt,  
Der in den Zweigen wohnt,  
Das Lied, das aus der Kehle dringt,  
Ist Lohn, der reichlich lohnet!

Gewiss schadet es auch in unsrer begehrliehen Zeit nicht, wenn das Herz auf Dinge eingestellt ist, die ohne grossen Tribut zu befriedigen vermögen. Es entgeht uns manch wirklich Schönes, wenn wir nicht gelernt haben, alleine zu sein.

## Vitamine, Hormone und Fermente

In der alten Zeit, als man noch gar nichts wusste von Vitaminen, Hormonen und Fermenten, aber auch nichts von allen Hunderttausenden von chemischen Medikamenten und Präparaten, da war die lebendige Natur die einzige Lehrmeisterin der Heilkundigen. Kräuter, Tees, Säfte und Abkochungen, Harze und allerlei aus Feld und Wald diente den alten Aerzten und Heilkundigen, den Badern und Quacksalbern als Grundlage ihrer Heilmethode. Von Vitamine wussten sie wohl nichts und doch waren es Vitamine, die in den Säften wirksam waren. Von Fermenten war nichts bekannt, und doch waren es Fermente, die Verwendung fanden, wenn schon im Altertum Kalbermagen nicht nur zur Käsebereitung, sondern auch als Heilmittel bei Magenleiden angewendet wurde. In ganz alten Büchern finden wir Aufzeichnungen wie Fermente, auch Enzyme genannt, Verwendung fanden, obschon man ihre Wesensart noch nicht definieren und ihnen somit keinen Namen geben konnte. Nicht nur Labferment wurde aus Kalbermagen gewonnen, auch die fermentative Wirkung des keimenden Getreides (Diastase) wurde benützt und fand Anwendung in der Heilkunde. Wie war es nun mit der Wirkung der Hormone? War diese absolut unbekannt? Wurde nicht schon in den Tagen vor Christi Geburt den Zöglingen der hypokratischen Schule der Grundsatz eingepägt, dass in jedem Organ die zu seiner Heilung notwendige Kraft enthalten sei? Wurden nicht damals schon Keimdrüsen zur Stählung der männlichen Kraft den Kriegern eingegeben? Was war dies anders als die Verabreichung eines Hormonpräparates! Es war also nicht gar alles so unbekannt, und es ist somit heute auch nicht alles, was auf diesem Gebiete entdeckt wird, ganz und gar so neu, wie man vielfach den Anschein zu erwecken sucht! Viel war in der alten Heilkunde in seiner Auswirkung bekannt, ohne dass man die eigentliche Ursache, d. h. den an und für sich wirksamen Stoff gekannt hätte. Dass Hagebuttenmark gut war für Niere und Nerven, wusste man schon seit vielen Jahrhunderten, dass jedoch das Vitamin C (die sog. Ascorbinsäure) als wirksamer Stoff darin enthalten war, das war damals nicht bekannt. Hierin liegt ja auch der Wert der Erfindungen und Entdeckungen auf diesem Gebiete, indem man die wirksamen Stoffe zu erkennen sucht, um solche besser und genauer dosieren und für die Heilpraxis anwenden zu können.

Etwas Wunderbares erleben wir bei guter Beobachtung durch die Entdeckungen auf dem Gebiete der Vitamine, Hormone und Fermente, nämlich einen Wendepunkt in der Medizin. Seit den Tagen des Naturarzes Theophrastus Parazelsus ist die Verwendung von Mineralien (Quecksilber, Arsen, etc.) und vor allem von Metallen in den Heilmittelschatz einverleibt worden. Im vergangenen Jahrhundert hat besonders die Chemie der Pflanzentherapie den Todesstoss gegeben. Die neuen Forschungen jedoch holen altes, vergessenes Wissen wieder aus der Gerümpelkammer der biologischen Medizin hervor. Altes wird im neuen Lichte betrachtet und kommt nun wieder zu Ehren. Organpräparate treten an Stelle rein synthetischer d. h. chemischer Medikamente. Frischpflanzenpräparate werden mit Recht grosse Mode und somit erlebt die biologische Medizin eine neue Auferstehung. Still und möglichst geräuschlos ändert der alte Medikus sein Kleidchen, schneidet seinen verzausten grauen Bart und glättet seine runzlige Stirne, um bald als frisch promonierter Doktor der biologischen Materia medica vor das Volk treten zu können. So könnte die schwere Krise der Medizin überwunden und das vergräunte, misstrauische Heer leidender Menschen wieder neu gewonnen werden.

Was bis heute auf dem Gebiete der Vitamin-, Hormon- und Fermentforschung an exaktem Wissen bereits herausgearbeitet worden ist, hat ein, besonders in Deutschland sehr bekannter Schweizerforscher, Dr. med. Rudolf Aberhalden in einem kürzlich erschienenen Buche veröffent-