

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 4 (1946-1947)  
**Heft:** 8

**Artikel:** Mädchenland  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-552059>

#### 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:** 29.01.2026

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

manch einer hat Durst, der eben nicht zuckerkrank ist, besonders, wenn er einer von jenen ist, die bei einem Wirtshaußschild nicht vorbeigehen können, ohne Durst zu bekommen. Also, der Durst ist noch kein sicheres Zeichen, nur ein gewisser Anhaltspunkt, ob Zuckerkrankheit vorliegt. Auch der Hunger und die grosse Müdigkeit, also verschiedene Faktoren können auf Zucker hinweisen. Jedenfalls gibt die Urin-Analyse das allerbeste Bild. Wieviel nielenkranke Leute laufen herum! Sie sind immer müde. Schon morgens beim Aufstehen fühlen sie sich müde und haben eine bleierne Schwere in den Gliedern. Die Urin-Analyse zeigt nun in solchen Fällen ob eine Uebermüdung vorliegt, oder ob die Niere nicht richtig arbeitet, vielleicht schon jahrelang nicht richtig gearbeitet hat. Dass es mit der Zeit schwierige Leiden ergibt, wenn man dieses Organ nicht richtig pflegt, ist selbstverständlich, und ist durch die Erfahrung auch richtig erwiesen worden. Viele Menschen sind leberkrank, d. h. es braucht keine typische, starke Leberkrankheit zu sein, sondern nur eine Unterfunktion der Leber. Oft gehen Gallenfarbstoffe in das Blut und werden dann durch den Urin ausgeschieden. Dies ist aber für den Patienten eine sehr unangenehme Geschichte, denn er ist dann öfters deprimiert, ist mürrisch, vielleicht «hässig», wie man so zu sagen pflegt. Er ist seelisch aus dem Gleichgewicht und wirkt oft auf die andern unverdaulich, ohne zu wissen, weshalb, dabei arbeitet aber seine Leber nur nicht richtig. Es geht Galle ins Blut, es hat Stauungen in der Gallenblase und in der Leber, was aber gut und leicht behoben werden kann. Der Patient müsste nur etwas Chelidonium und Podophyllum einnehmen, und die Sache wäre wieder in Ordnung. Eine Diät, bei der man viel Karottensaft trinkt, könnte man ebenfalls noch durchführen, und der Patient wäre rasch wieder fröhlich und guter Dinge. Warum denn warten, bis sich ein schwieriges Leiden einstellt? Warum eine solche Unterfunktion jahrelang anstehen lassen, bis es sich zu einem Krebsübel, oder etwas Aehnlichem verdichtet? Jeder Mensch sollte jährlich einmal eine Urin-Analyse machen lassen. Eine solch grosse Analyse kostet Fr. 12.—, und wie schnell hat man zwölf Franken nutzlos verbraucht! Eine jährliche Kontrolle, die zeigt, wie es um den Gesundheitszustand bestellt ist, ist von grossem Nutzen. Von Jahr zu Jahr kann man auf diese Weise vergleichen, ob man gesundheitlich Fortschritte oder Rückschritte gemacht hat. Ich werde später wieder aus der praktischen Erfahrung Verschiedenes über die Analysen schreiben und möchte nur noch auf einen Punkt hinweisen, wegen den Phosphaten.

Oft gehen viele Phosphate weg und man braucht sich alsdann nicht zu verwundern, wenn die Nerven nicht in Ordnung sind, denn es ist dies ein typisches Zeichen dafür. Der Phosphatverlust ist für die Nerven nachteilig, und man sagt nicht umsonst: «Ohne Phosphor kein Gedanke». Warum also nicht dagegen arbeiten? Warum nicht Phosphorus D 4 nebst anderen wichtigen Nervenmitteln einnehmen? Avena sativa mit Ginseng und derartige Mittel wirken wunderbar. In anderen Fällen geht viel Kalk fort, sowohl phosphorsaurer Kalk, als auch oxalsaurer Kalk. Da heisst es nun bei einem grossen Kalkverlust auf die Lunge und auf die Drüsen aufpassen, denn fast alle Lungenerkrankte und Drüseneleidende scheiden viel Kalk aus. Ich habe öfters bei diesen Feststellungen die Patienten angefragt, ob sie nicht viel Husten, ob sie nicht erhöhte Temperatur und ein wenig Nachschweiß hätten? In bejahendem Fall habe ich sie zum Durchleuchten geschickt, worauf sich eine Tuberkulose hat feststellen lassen. Je früher man eine solche Sache erkennt, um desto besser kann sie geheilt werden. Ich habe erst kürzlich einen solchen Fall bei einer Missionsarbeiterin gehabt. Diese hat ebenfalls die erwähnten Symptome bei sich feststellen können, worauf ich sie zu einem mir bekannten Arzt geschickt habe. Die Kontrolle hat gezeigt, dass sie eine doppelseitige Tuberkulose hat. Es ist für die Patientin sehr gut, dass man die Erkrankung hat feststellen können, sonst hätte sie in ihrer Tätigkeit fortgefahrene. Eine anstrengende Tätigkeit aber, die viel Aufopferung erfordert, kann in solchem Falle

einen Menschen zugrunde richten, wenn man die Krankheit nicht beizeiten erkennt und Massnahmen dagegen ergreift. Deshalb ist es so wichtig, dass man sich kontrolliert, denn Vorbeugen ist besser als Heilen. Wenn es auf so einfache Art geht, warum denn nicht den einfachen Weg einschlagen, warum denn warten? Ich möchte deshalb allen Lesern empfehlen, die Mahnung zu beachten und jährlich einmal eine ganz gute Urin-Analyse machen zu lassen. Man weiss dadurch, wie es mit einem steht, wie es mit den inneren Funktionen bestellt ist, ob Gefahren im Anbrechen sind, und scheut diese zwölf Franken, die eine Analyse kostet, nicht. Allerdings muss man folgendes beachten: Man muss 200 g Morgenurin einschicken in einem ganz gut gereinigten Fläschchen. Man darf da nicht sparen und irgend ein altes «Gütterli» verwenden, das verunreinigt ist, denn die mikroskopische Analyse wird nicht einwandfrei, wenn Schimmelpilzchen und alles mögliche in dem Fläschchen sind. Also, ein ganz gut gereinigtes Fläschchen ist Notwendigkeit! Man kann auch Abend- und Morgenurin zusammen mischen. Der Urin muss sofort verpackt und weggeschickt werden und zwar nicht auf den Samstag, denn am Samstag Nachmittag wird nicht gearbeitet, weshalb alsdann das Wasser bis am Montag liegen bleibt, wodurch dann schon kleine Veränderungen eintreten können. Eine Urin-Analyse muss sofort vorgenommen werden. In dringenden Fällen ist es notwendig, dass man den Urin mit dem entsprechenden Vermerk: «Urin» per Express direkt an das Laboratorium «Bioforce» nach Teufen einschickt. Den erwähnten Vermerk: «Urin» darf man ganz ruhig in einer Ecke auf das Päcklein schreiben. Unseren Patienten möchte ich bei dieser Gelegenheit noch mitteilen, dass sie den Urin nicht mehr nach Wald schicken möchten, da unser analytisches Laboratorium nun in Teufen eingerichtet worden ist.

## Mädchenland

Da sitzen sie alle an einem Tisch, frische, junge Mädchen! Die Sonne spielt mit ihren lockigen Haaren, die blond, braun, schwarz und rötlich schimmern. Es ist ein Bild fröhlicher Gesundheit. Gerade so erfrischend, gerade solch liebliche Augenweide ist eine bunte Blumenwiese in einsamem Bergtal!

Wie wird die Ernte sein, da und dort? Im Bergtal dankerfüllt und nutzbringend, im Mädchenland je nach der Gesinnung des Herzens. Verschieden werden die Geschickte sein, verschiedene die Art und Weise, wie ein jedes sich zu ihnen einstellt.

Eine bunte Fülle von Mädchengestalten gleitet an uns vorüber, wenn wir dem Märchen einen Besuch abstatten.

«Es war einmal!» Wer kennt sie nicht, die manigfachen Beispiele, und doch sind es mehr oder weniger immer nur zwei Richtlinien, die das Geschick bilden und wenden, immer nur zwei Typen von Menschen, die da auftreten. Die einen lassen sich von guter Gesinnung leiten und weichen auch in der Not nicht davon ab, die andern aber sind der Spielball von Gefallsucht, Eitelkeit, von Herrschafts- und Gewinnsucht, von Leidenschaft, Intrige, Lüge und Rachgier.

Nirgends zeigt sich die Kluft zwischen beiden Menschenarten wohl anschaulicher als im Märchen!

«Es war einmal eine Gänsemagd! Warum duldet sie sich in ihrer Rolle? Warum ging sie nicht einfach hin und lüftete ihr Geheimnis? Warum blieb sie, die Betogene, geduldig in ihrer erniedrigten Stellung, bis eines Tages die Würfel wie von selbst zu ihrem Gunsten fielen und sie wieder in ihre früheren Rechte als Königstochter eingesetzt wurde, während die Betrügerin ihrem eigenen grausamen Urteilsspruch zum Opfer fallen musste!

Es ist die Gerechtigkeit der Gesinnung, die über Brutalität und Arglist siegt, die selbst einem Ränkespiel von Intrige und Lüge mit der Zeit den Riegel zustösst.

Wie ist es heute? Wie selten findet man noch jene Gesinnung, die sich den äussern Schmuck rauben lässt, um vor dem geradlinigen Gewissen bestehen zu können!

«Es war einmal ein Schneewittchen», dessen kindliche, natürliche Schönheit ohne irgendwelches Dazutun das eitle Streben der gefallsüchtigen Königin weit überwog. Wieso denn? — Und wieso denn war Aschenputtel einzig und allein die rechte Braut, die der Königsohn mit Eifer suchte? War es nur äussere Zierde, nur äusseres Gepränge, das massgebend war? Nein, sonst wäre ja ein reicher Flor von Bewerberinnen zugegen gewesen. Es war die stille Anmut des Herzens, es war die schlichte Bescheidenheit und innenwohnende Güte, die sie zu dem stempelte, was der Königsohn als wahre Schönheit empfand.

Wie anders heute, wo die Mehrzahl der Mädchen sich verpflichtet fühlt mit ein wenig lockender Eitelkeit Filmdiva zu spielen!

Welch gewaltigen Umsturz würde es mit sich bringen, wenn Frau Holles Urteilsvermögen gelten würde! Mehr noch als die ungerechte Mutter wird sich die heutige Welt mit ihrem oberflächlichen Maßstab darüber wundern, dass gerade die ungeliebte, verschmähte Tochter bei Frau Holle Glück hatte! Warum nur kam die Bescheidene, die weiter nichts als treu und gewissenhaft ihre Pflichten mit Liebe erfüllte, mit solch auszeichnendem Lohn nach Hause? Warum erntete die bequeme, eitle Schwester, die sich den gleichen Lohn ohne Anstrengung zu ergattern hoffte, statt Gold nur schwarzen, beschmutzenden Teer? Nun ganz einfach, weil dies ihrer Gesinnung entsprach!

Das wäre in der Tat etwas für die heutige Zeit der Konjunktur, in der nur noch jene, die etwas auf sich haben, ganze Arbeit zu tun wünschen, während alle übrigen ihre Person als solche belohnt haben wollen. Wie anders sähe es auch heute noch aus, wenn bei der Einschätzung eines Menschen die Richtlinien von Frau Holle Geltung haben dürften und somit Geschicklichkeit, Fleiss, Gewissenhaftigkeit und vor allem Treue massgebend wären. Ob die Aussicht auf einen Abschied, wie ihn die faule Tochter erntete, deren Interesse nur auf die Befriedigung selbstsicherer Wünsche abzielte, nicht auch unsre kranke Zeit etwas heilen würde?

Auch das Märchen vom Froschkönig ist in gewissem Sinn eine Anklage für die Gesinnung unsrer Tage. Wie sonderbar die zarte Prinzessin gegen den hässlichen Frosch und ihr gegebenes Versprechen handelte! War sie in ihrer Abneigung nicht lieblos, ja sogar grausam und ihrem gegebenen Wort gegenüber ohne Treue und Bestand? Warum schleuderte sie entgegen ihrer Pflicht den für sie Lästigen voll Ekel an die Wand, um ihn nicht in unmittelbarer Nähe bei sich dulden zu müssen? Wer findet des Rätsels Lösung, da gerade diese Lieblosigkeit den Frosch von seinem Zauber befreite? Es scheint, dass jene Auslegung stimmt, die erklärt, dass der Bann gebrochen werden konnte durch die innenwohnende Abneigung und strikte Gegenwehr gegen alles Ungereimte, gegen alles, was mit Sumpf und Schlamm in Berührung stand.

Wieviel hätten sich heute so ablehnend und abwehrend verhalten und den Sieg davon getragen? Wer nicht von heute ist und noch von Grossmutters ehrbarer Zeit her gerade Begriffe in sich birgt, der weiss, dass es nur wenige wären, denn es ist erschreckend, wie sehr sich die Werte verschoben haben.

War es nicht so, dass man früher mit Fingern auf jene zeigte, die nicht einwandfrei waren und zu unlauteren Machenschaften und Empfindungen ja sagten, während es heute fast umgekehrt ist!

Ja heute, das vielgepriesene Heute mit seinen zügellosen Freiheiten, es lässt sich ungern nur kritisieren, dennoch aber stimmt es, dass es schwer haben würde, wollte oder müsste es sich wieder in die natürlichen Schranken von Schillers Tagen zurückfinden. Wohl kennen wir alle noch die schöne Schilderung im «Lied von der Glocke» über den reifenden Werdegang eines jungen Mädchens mit seinem günstigen Einfluss auf den Jüngling. Wollen wir ehrlich sein, dann müssen wir zugeben, dass jene Gestalten im Mädchenland selten geworden sind, die sich vom Beweggrund durchdringen lassen, niemandem Schaden zufügen zu wollen. Niemand, der den heutigen Schein der Dinge

durchschaut und hinter seine Kulissen zu blicken vermag, wird es bestreiten, dass jene Mädchen selten geworden sind, die durch standhafte Korrektheit dem jungen Manne den Weg auf gerader Bahn zu erleichtern vermögen! Im Gegenteil, diese wenigen haben die Gewähr, dass sie womöglich als anormal, als krank, als beschränkt und rückständig veracht und verschrien werden. Wer nicht wie eine leichtbeschwingte Libelle vor den erregten Sinnen der Männer herumgauckelt und damit sagt: «Nimm mich, hasch mich, wir haben nichts zu verlieren», der wird im allgemeinen verächtlich eingeschätzt. Wie schwer aber ist es für den Mann auf gerader Fährte zu verharren, wenn die Willfährigkeit der Mädchenwelt den Weg ins Verderben so leicht gestaltet!

Die Zeit ist vorbei, in der man noch Goethes «Hermann und Dorothea» las, um sich an dem reinen Zauber wahrer Neigung und gewissenhafter Verantwortung zu ergötzen. Wie gut passt dagegen in unsre Tage jene Königstochter, die ihres Hochmutes wegen den ehrbaren König Drosselbart und seine Zeitgenossen verschmähte. Wie arm ist ein Mensch, wenn sein gleissnerischer, hochfahrender Sinn, seine wählere Eitelkeit und kalte Berechnung natürliches Empfinden, liebende Hingabe und innenwohnende Güte im Keime erstickt lassen! Materielle Armut erträgt nicht immer das innern Reichtums, der Glück und Zufriedenheit verbürgt. Armut des Herzens aber kann das Glück weder halten, noch pflegen. Es huscht vorbei, ohne dass man seiner gewahr werden würde.

Der Streifzug durch das Mädchenland könnte noch weiter ausgedehnt werden, und wir könnten uns dabei wohl einige Zeit am Märchenlesen ergötzen, ohne dass uns der Wirklichkeitssinn entchwände. Oft ist es bequem, Unbequemes an Hand von schon geschaffenen Bildern anzudeuten. Wer zwischen den Zeilen zu lesen und mitzuerleben vermag, hat manchen Gewinn dadurch und braucht sich nicht erst im Leben schlimmen Erfahrungen und Enttäuschungen auszusetzen.

Die Bergwiese ist gemäht und ihre Werte sind zum Segen für den kargen Winter aufgehoben.

Was aber geschah mit jenen Mädchen, die sich in jugendlichem Uebermut mit ihrer blonden, brauen, schwarzen, oder rotlockigen Haarzierde um einen Tisch versammelten? Trugen sie Früchte für die karge Winterszeit oder waren sie gleich der Grille, die im Sommer sang und tanzte, um an der Strenge des Winters zu scheitern?

Welche Hilfe besteht, um die Gefahren zu umgehen, die der Mädchenwelt droht und ihre Jugend zu rauben vermag?

Schon Goethe seufzte zurecht: «Wir könnten erzogene Kinder gebären, wenn die Eltern erzogener wären!» Wo also beginnen, um gegen den Strom der Zeit erfolgreich ankämpfen zu können? Bei den Eltern oder den Kindern? Oder müssen wir gar warten wie in Dornröschens Schloss, wo nach 100 Jahren Schlaf alles wieder seinen alten Lauf begann?

Nein, lieber warten wir denn doch noch auf jene Zeit, die eine Aenderung verbürgt, indem sie verheisst, dass den Menschen statt der steinernen Herzen fleischerne gegeben würden, damit sie zwischen Recht und Unrecht zu unterscheiden vermöchten. Dann wird auch das Mädchenland in reiner Schönheit erstehen, und es wird keiner Märchen mehr benötigen, um Mängel aufzudecken, denn es wird keine Mängel mehr geben, wenn sich die Gesinnung der Herzen nicht mehr beirren lässt.

1 Kilo GUSTO-Krafthaferflöckli besitzt den gleichen Nährgehalt (Cal.) wie 45 frische Hühnereier. Jedes Paket enthält 1 Gutscheink.

Alleinhersteller:  
Hafermühle Villmergen

### Gesund sein

dazu verhelfen Ihnen die angenehmen OZON - Dampfbäder. Ausgezeichnete Wirkung bei Müdigkeit, Arbeitsunlust und zur Förderung des Stoffwechsels und der Blutzirkulation.

OZON-Bad, Zürich 1  
Zähringerstr. 21 - Tel. 323370