

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 5 (1947-1948)  
**Heft:** 1

**Artikel:** Harmonisches und unharmonisches Geschlechtsleben : Vortrag  
[Fortsetzung]  
**Autor:** Vogel, A.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-554165>

### **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:** 24.12.2025

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



## Harmonisches und unharmonisches Geschlechtsleben

Vortrag von A. Vogel, gehalten am 20. März 1947 im Palmsaal des  
Vereinshauses in Bern, veranstaltet vom Verein zur Hebung der  
Volksgesundheit, veröffentlicht auf Wunsch vieler Leser.

(5. Fortsetzung!)

Wenn ich an unsre eignen Kinder denke, so muss ich sagen, es erging ihnen gut in der Hinsicht. Sie sind älter, grösser, vernünftiger geworden! Es ist auch vorgekommen, und es wäre ja auch wohl gar nicht so ohne weiteres natürlich gewesen, wenn nicht das eine oder andere von ihnen etwa einmal ein wenig «verliebt» gewesen wäre. Gerade unsere Aeltere, die allerdings für all diese Menschheitsfragen sehr früh reif gewesen ist, hat sich, man mag sich das rob redlich wundern, schon mit sechs Jahren das erste Mal verliebt und zwar in einen 15jährigen Jungen, einen Kantonschüler, der bei uns zur Kur weilte. Dieser Hans nun war ihr in jener Zeit alles, ein treuer Freund, ein trauriger Bruder und sie ihm wiederum ein Kamerad, wie er sich keinen bessern wünschte und unter seinen Kollegen auch keinen zu finden schien. Kam er nach Hause, so war sein erstes Wort: «Wo isch d'Ruth?» Die Schulmappe musste hastig an ihren Platz verschwinden und nun ging's mit der Kleinen treppauf, treppab, bis man sich gehascht hatte, um nachher in einem gemütlichen Ecklein zu verschnauften und zusammen zu plaudern und zu erzählen. Es war eine traute, eine liebevolle Freundschaft, und wir konnten gar nichts dagegen haben, selbst, wenn nun vielleicht der ältere Hans dem kleinen Ruthli auch einmal ein «Müntschi» gegeben hätte.

Als nun unser Hans, wie es so der Lauf der Dinge mit sich bringt, wieder ins Elternhaus zurückkehren musste, da weinte Ruthli, weinte und weinte wie ein Bräutlein, das seinen Bräutigam verliert. Wir mussten die Kleine ins Auto stecken, um Hans in seinem Elternhaus zu besuchen, denn das Kind schlief und ass in seinem Kummer nur noch mangelhaft. So tief schon konnte die Sechsjährige Neigung und Liebe empfinden. Wiewohl meine Frau oft sagte: «Lass sie gewähren», immer wieder haben wir uns doch heimlich beraten, wie zwei Kinder, die nicht gewusst haben, was zu tun gescheiter sei. Es war Neuland für uns, und doch riet meine Frau immer wieder: «Lass das Kind jetzt mit diesem Feuerchen Bekanntschaft machen, denn jetzt handelt es sich noch um eine kindlich harmlose Freundschaft, die überwunden werden kann und muss. Für spätere Zeiten wird es sich dann sagen können: «Gebrannte Kinder fürchten das Feuer.» Wir wagten und versuchten es, allerdings nicht ohne gut zu beobachten, wie zwei Kolonisten, die im Neuland ihre Versuche vornehmen. Wir wussten nicht bestimmt, was aus unserm Wagen entstehen würde. Eines schönen Tages nun entschied die Kleine, dass, wenn sie dann gross sei, sie ihren Hans heiraten werde. Die Tante verwies ihr diesen Entschluss ganz entrüstet, da Mädchen in dieser Angelegenheit warten müssten, bis sie gefragt würden. Das war eine grosse Last, die auf das Kind gelegt wurde und sie äusserte sich mit der Frage, ob ein Mädchen dann in solchem Falle auch nicht nein sagen dürfe? Wie froh war es, zu erfahren, dass ihm diese Aussicht offen stand.

Es verging nun nach dieser Aussprache einige Zeit und wieder einmal entschied Ruthli: «Hans darf bi-n-is bliebe, bis er e Herr isch.» Verwundert ob der Wendung der Dinge erinnerte die Mutter das Kind so ganz nebenbei an seine frühere Einstellung und an den festen Entschluss, Hans alsdann zu heiraten. Die Kleine aber lehnte diese Möglichkeit ganz entschieden ab, weil Hans ein Gewehr habe. Es war des Kindes grösster Schrecken, dass sich sein friedlicher Freund von Zeit zu Zeit als Kadett mit seinem Gewehr zu schaffen machte, ja, sogar wie ein echter Kriegsmann damit auszog. Mit der Güte Gottes, die dem Kind schon einen richtigen Trost und Halt zu bieten vermochte,

war das Töten und noch weniger das Tötenlernen in dem kleinen Kindergehirn nicht zu vereinbaren. Als nun Hans aber beschwichtigend meinte, es könne Ruth dann aber gleichwohl unterlaufen, dass sie einen Mann bekomme, der schiesse, da klopfte die kleine Faust des Kindes ganz energisch auf den Tisch und mit ganzer Entschiedenheit sagte es: «Und nai, i will e Ma, wo im «Vatter Himmel» tuet folge!» Hans musste ja zudem auch noch lernen Tiere zu töten, da er den väterlichen Gasthofbetrieb mitsamt der dazu gehörenden Metzgerei übernehmen musste. Nichts aber war in des Kindes Vorstellung und Empfinden ärger als der Tod. Wenn irgend ein Tier, das in seinem Bereich lebte, starb, dann war es längere Zeit untröstlich darüber. Da es nur vegetarisch, also rein pflanzlich ernährt worden war, konnte es nie begreifen, dass in den Metzgereien tote Tiere zum Verkauf aufgehängt waren, und immer wieder jammerte es bei deren Anblick: «Armi Tier!»

Trotzdem die Kleine noch ein echtes, rechtes Kind war, so überlegte sie sich doch alle Einzelheiten genau und zog ihr Gewissen zu Rate. Sie musste unbedingt wissen, mit welchen Faktoren sie zu rechnen hatte, ob sie mit irgend etwas einverstanden oder nicht einverstanden sein konnte, und trotz der Neigung, in die ihr kleines Herz verstrickt war, wollte sie doch lieber auf ihren Hans verzichten, als gegen ihre Ueberzeugung leben zu müssen. Lächelnd quittierte die Mutter diese Gesinnung. War es nicht befriedigend, dass das Kind solch geraden Richtlinien Folge leistete? — Nun war ihre nächste Aufgabe, das Kind in Zukunft vor weiterem, ähnlichem Leiden zu bewahren. Jedesmal, wenn es von da an für Menschen entflammt und begeistert war, riet ihm die Mutter: «Denk an Hans, fang kein Feuer!» Einmal nun waren Akrobatenkünstler im Dorf gelandet. Die Mutter merkte die Begeisterung darüber. «Welches Buch wünschst Du Dir, Ruthli?» war ihre weise Frage, denn sie wusste, dass das Kind Bücher über alles liebte. So drückte sie denn das nötige Geld in die kleine Hand, schickte das Kind in die Stadt, um das ersehnte Buch zu holen, liess ihm Zeit, um sich in dessen Inhalt zu vertiefen und jene im Dorf zu vergessen. Auf diese Art lernte das Kind das erwachende Feuer im Keime zu ersticken. Es ging ihm bewusst aus dem Wege und pflegte es nicht zur lodernnden Flamme, sondern liess es durch die Befriedigung andrer Wünsche, die wertvoller und dem Alter entsprechender waren, verfallen.

Wir sehen, man muss den Kindern behilflich sein, dass sie selbst über gefährliche Momente ihres Lebens zu entscheiden vermögen, damit sie nicht in nutzlose Gefahren hineinlaufen müssen, um zu leiden, oder gar verdorben zu werden. Manche Eltern haben keine Ahnung, welche Irrwege ihre Kinder oft gehen müssen, weil sie ihnen in ihrer unbesorgten Blindheit nicht wachend zur Seite stehen. Manche junge Menschen wissen, dass ihre Eltern keinen Begriff von dem haben, was sie alles hinter ihrem Rücken leisteten. Es schmeichelt ihnen im Gegenteil, ihre Eltern im guten Glauben zu lassen, es sei alles in bester Ordnung gegangen. Es ist nun allerdings so, dass nicht jedes Kind schon in seinen Kinderjahren für wichtige Lebensprobleme irgendwie aufgeweckt wäre. Wenn dem aber so ist, dann ist es höchst ungeschickt, zu glauben, man müsse das Kind über die Wirklichkeit hinwegtäuschen, nein, im Gegenteil, was man in jungen Jahren lernt und abstreift, das kommt einem in reiferen Tagen zu gute. So war es auch mit unserm Kind, das mühelos über die Schwierigkeiten der Entwicklungsjahre hindurchglitt und sich heute mit bald 20 Jahren im Kindergarteneminar voll freudigem Interesse in die anvertrauten Kinder hineinlenkt und den jugendlichen Impuls in ernste Probleme des Lebens hineinlegt. Necken wir unsre Ruth ausnahmsweise einmal mit dem Heiraten, dann wehrt sie sich entschieden, denn ihr Beruf nimmt sie gefangen und bietet ihr soviel Befriedigung, dass sie durch die sachliche Prüfung der Dinge heute noch gar keine Lust, noch Zeit findet an dieses Problem heranzutreten oder auch nur daran zu denken. Verliebt ist sie vorläufig nun schon jahrelang in ihr eignes «Müetti» und das ist eine ungefährlche Sache.



Wenn schon vielen die Erziehung der eignen Kinder schwer fällt, wieviel schwerer ist es da, allgemeine erzieherische Ratschläge zu erteilen! Kein Kind ist genau gleich wie das andere, und ein jedes sollte nach seiner Art behandelt werden. So war auch unsere Jüngere ganz verschieden zur älteren Schwester. Wenn ihr diese in ihrem Eifer etwas erzählen wollte, das in die Probleme der Erwachsenen hineinging, dann erhielt sie die trocken ablehnende Antwort: «Das ist nit sön (schön), das will i nit wüsse!» was so viel bedeutete wie: «Lass mir meine kindlich unberührte Ruh!» Solche Kinder, die ihre Kindheit so richtig tief auskosten, haben es dafür in ihren Entwicklungsjahren nicht gar so leicht, selbst wenn sie frühzeitig von den Eltern aufgeklärt worden sind. Oft leiden solch kindliche Naturen schwer darunter, dass nicht, wie sie geglaubt haben, das Leben schön und recht und gut sei, sondern dass sie soviel Hässliches und Ungereimtes kennen lernen müssen, dass solches überhaupt besteht. Sie ertragen im reiferen Alter gewisse Schwierigkeiten und Unebenheiten viel schwerer als andere, die sich in jungen Jahren die verschiedenen Klippen überlegt haben. Aber ob nun diese Klippen in den Kinderjahren oder in der Jugendzeit auftauchen, immer sollten die Eltern hilfreich Aufschluss geben und zwar in einer Art und Weise, wie sie solchen selbst gerne entgegengenommen hätten. Stösst sich ein Kind beim Studium der Geschichte, der Literatur oder im Leben selbst am Benehmen, an der Einstellung, am Handeln der Erwachsenen oder seiner Kameraden, dann muss man ihm über die verschiedenen Gesinnungsmöglichkeiten Aufschluss geben. Man muss ihm z. B. den Sadismus erklären, das Handeln im Affekt, Intrigenmenschen beleuchten, aber auch solche hervorheben, die durch weise Selbstbeherrschung an den Klippen vorübersteuern. Was soll das heranwachsende Kind tun? Soll es untergehen im Strom der Masse, sich ihren Wünschen, ihren Ansichten unterordnen und anpassen, oder darf es sich individuell entwickeln? Darf es seine eignen Wege gehen, Auswahl treffen unter den Kollegen und meiden, was unschön und schädlich ist? Wird es dadurch nicht zum Eigenbrötler, zum egoistischen Verneiner? Kaum, denn: «Wer sich in Gefahr begibt, kommt darin um», sagt schon der bekannte, weise Spruch, und eher wird der zum Sonderling, der schlechte Erfahrungen hinter sich hat, als derjenige, der ihnen aus dem Wege geht. Mädchen, die so erzogen worden sind, werden gewiss auch in schwierigen Lagen wissen, wie sie sich einzustellen haben und auf den jungen Mann eine günstige, erzieherische, wenn nötig zurechtweisende Wirkung ausüben, heisst es doch nicht vergebens: «Willst du genau erfahren, was sich ziemt, so frage nur bei edlen Frauen an!» Leider aber sind diese edlen Frauen heute so dünn gesät, wie die edlen Männer. Fortsetzung folgt!

## Erkältungskrankheiten

Bekanntlich ist die Uebergangszeit für die Gesundheit immer am gefährlichsten. In dieser Zeit erkälten und verderben sich die meisten Menschen. Trotz dem Temperatursturz, auf den der Körper noch nicht eingestellt ist, kleidet man sich noch nicht entsprechend, indem man sich sagt, man darf sich nicht verzärteln, sonst erträgt man im Winter gar nichts mehr und diese Einstellung bezw. Ansicht ist falsch. Im Gegenteil, wenn der Temperatursturz kommt, gerade dann muss man sich gut ankleiden, denn man ist die Kälte noch nicht gewöhnt und muss deshalb dem Körper behilflich sein, sich gut zu isolieren. Sobald die Kälte nachlässt, kann man auch wieder mit der entsprechenden Bekleidung nachlassen. Es ist dafür zu sorgen, dass man warme Schuhe hat und zwar sofort, sobald der Kältesturz in Erscheinung tritt, am gleichen Tag warme Winterschuhe tragen, am besten auch noch Seidenpapier in die Schuhe legen oder separate Socken tragen, denn dies isoliert wunderbar und hält die Feuchtigkeit schön ab. Sobald es wieder etwas wärmer wird, kann man sich wieder umstellen. Man sollte sich da sofort den Verhältnissen anpassen und

man wird sich weniger erkälten. Auch muss man unbedingt für warme Füsse sorgen und sofort Winterstrümpfe tragen. Es stimmt nicht, dass man sich dadurch verzärtelt, denn man kann sich nicht abhärten durch frieren. Es ist gut, sich im Sommer abzuhärten, indem man z. B. barfuss läuft und sich ganz leicht kleidet. Es ist sehr gut, dem Körper Luft und Sonne zur Verfügung zu stellen, aber das Abhärten darf nicht durch frieren geschehen. Ich richte mich immer nach dem Grundsatz, den ich mir selbst aufgestellt habe: «Kälte ist gesund, frieren aber ist schädlich». Damit will ich sagen, dass die Kälte, wenn sie eine Reaktion erzeugt und Wärme bildet, wirklich gesund ist d. h. dem Körper Zirkulation verschafft und ihn stählt. Frieren aber heisst, dass man die Kälte unangenehm empfindet, dass der Körper die Möglichkeit nicht besitzt, sofort mit Wärme zu reagieren, dass die Zirkulations-Voraussetzungen nicht sind, wie sie eben sein sollten, und deshalb muss man sich vor dem Frieren schützen. Ist nun eine Erkältung da, zuerst vielleicht mit dem Schnupfen beginnend, dann sollte man sofort bei jeder Erkältung, also bei jeder Schädigung durch Kälte mit Wärme einwirken, sei es mit einem Schwitzbad, einem Wickel, oder irgendeiner Wärmeanwendung. Zu beachten ist dabei allerdings, dass keine trockene, sondern möglichst immer feuchte Wärme verwendet wird. Kommt ein Schnupfen, dann muss man sofort eine Zwiebel roh, entzweischneiden, über Nacht auf den Nachttisch legen, und der Schnupfen wird weniger stark in Erscheinung treten. Man kann auch das homöopathische Cepa einnehmen, das auch aus Zwiebeln hergestellt ist. Wer sich dafür interessiert, kann dieses Mittel für den momentanen Gebrauch in gewissem Sinn selbst zubereiten, indem er eine Zwiebelscheibe blitzschnell in ein Glas warmes Wasser taucht, herauszieht und von diesem Wasser tagsüber schluckweise trinkt. Besonders für kleine Kinder ist dieses Schnupfenmittel ganz hervorragend. Ist eine Heiserkeit vorhanden, dann sollte man sofort an Vogelbeeren denken. In der Drogerie sind sie erhältlich. Sie müssen nur gekaut werden und die Heiserkeit wird bald verschwinden. Gegen einen gewöhnlichen Katarrh nimmt man Bibernelnwurzeln, echte, auf lateinisch Pimpinella saxifraga, kaut diese Würzelchen tagsüber und ein Katarrh wird auf diese Art und Weise wundervoll beseitigt. Wer sich im Freien auf dem Lande befindet und die Möglichkeit dazu hat, kann Tannenknochen, Knochen von Legföhren und Fichten kauen und diese terpeninhaltigen Knochen wirken wunderbar lindernd und heilend auf den Katarrh. Hier ist auch der Tannenknochen-sirup, der aus rohen Tannenknochen hergestellt wird, von uns als Santapinasirup bezeichnet, ganz vorzüglich. Das homöopathische Mittel Kali jod. D 4, das seinerzeit Professor Bier ausprobiert und sehr empfohlen hat, bewährt sich ebenfalls sehr gut. Wichtig ist, auch je nachdem der Katarrh Dimensionen annimmt, sofort auf die Niere und die Haut einzuwirken damit die sich bildenden Stoffwechselschlacken sofort ausgeschieden werden und der Katarrh rasch heilen kann.

Was nicht vergessen werden darf, ist die Anwendung eines guten Hautfunktionsöles. Ein gutes, vielleicht lipidhaltiges Hautfunktions- oder Salböl schützt stark vor Erkältungen und Katarrhen. Eine Bürstenabreibung sorgt für eine gute Durchblutung, was täglich durchgeführt werden sollte. Anschliessend wird die Haut eingeölt mit einem guten Salböl oder Massageöl und die Erkältungskrankheiten werden viel weniger oder überhaupt nicht in Erscheinung treten. Rheumatiker können sich Eukalyptus-Salböl zunutze machen. Wer schlechte Blutzirkulation hat und wenig Eigenwärme besitzt, nimmt Fichtennadelsalböl, nur muss er dies am Morgen anwenden, denn es erfrischt und belebt, was am abend ungünstig auf den Schlaf einwirken könnte. Eukalyptussalböl aber beruhigt. Was ebenfalls zu beachten ist, wäre eine Desinfektion der Halsmandeln und des Halses. Wenn man von Zeit zu Zeit mit verdünntem Molkenkonzentrat gurgelt oder mit unverdünntem Molkenkonzentrat den Hals auspinselt, wird man selten eine Angina oder eine Halsentzündung erhalten und wer dazu dis-