

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 5 (1947-1948)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Das Bewegungsnaturell und seine Bedürfnisse  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-554403>

#### **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>**

Interesse der Nachkommen auf die Erbanlagen acht haben. Dies ist allerdings leichter gesagt, als berücksichtigt, denn Liebe und Neigung sind an und für sich stark schicksalhaft in der Art, wie sie sich äussern. Wahre Zuneigung kennt normalerweise wenig nüchterne Ueberlegung, weshalb man aus dem, was zufälligerweise vorhanden ist, das Beste herausholen muss. Trifft man es gut, dann hat man in der Wahl eben Glück gehabt, werden aber zwei mit gleichen Schwächen behaftete Partner zusammengeführt, dann kann dies für die Kinder schwere Folgen haben. So werden zwei lymphatische Naturen, die vielleicht sogar aus skrofulosen oder tuberkulosen Familien stammen, schwerlich gesunde Kinder erhalten, insofern nicht beizeiten für eine kalkreiche Ernährung gesorgt wird. Wie oft trifft man heute Kinder, die wegen jedem Windhauch Katarrh, Angina und Fieber haben! In der Regel haben diese Kinder von Zeit zu Zeit geschwollene Lymphdrüsen. Unter dem Unterkiefer am Hals findet man kleine, ovale, mandelgrosse Drüschen, die meistens druckempfindlich sind. Kinder mit solchen Symptomen muss man stets warm kleiden und dafür sorgen, dass sie nie kalte Füßchen haben. Eine kalkreiche Ernährung ist unerlässlich. Zugleich sollte man ein gutes, biologisches Kalkpräparat einnehmen, nebst kieselsäurehaltigen Kräutern oder Kräuterextrakten, wie zum Beispiel Galeopsis (Hohlzahnhkraut). Auch Nahrung und Naturprodukte, die Vitamin D enthalten, sind sehr wirksam, denn Kalk wird ohne gleichzeitige Einnahme von Vitamin-D-Nahrung schlecht assimiliert. Orangensaft leistet da vortreffliche Dienste, wie auch Lebertran oder aber auch die hervorragende Emulsion aus beiden zusammen. Brennesseln gehören zu den besten Kräutermitteln, die Kalk und Vitamin D enthalten.

Gebrach ist zur Kräftigung auch eine gute Hautpflege, so Trockenbürsten und nachheriges Einölen.

In der Regel haben Kinder mit lymphatischer Veranlagung einen schlechten Appetit, wodurch die Eltern oft in Versuchung kommen, mit allerlei Schleckereien nachzuholen, damit die Sorgenkinder doch wenigstens etwas zu essen bekommen! Diese Taktik nun ist weit gefehlt, denn statt damit zu helfen, verwöhnt man nur. Süßigkeiten verschlechtern sowohl den Appetit, als auch den allgemeinen Gesundheitszustand. Bleibt man aber konsequent, dann werden die Kinder nach einigen Jahren aus ihrer Schwäche herauswachsen, und die unangenehme Erb-anlage wird dadurch überwunden sein. Sind Eltern dagegen unvernünftig und unverständlich, dann wird zuerst die Mandeloperation notwendig werden, später werden sich Drüseneiden einstellen, die eventuell sogar einen Sanatoriumsaufenthalt erfordern und vielfach tritt auch das allzufrühe Ende des jungen Menschen in Erscheinung.

Es gibt noch andere Veranlagungen, die eine gebührende Berücksichtigung erfordern, so vor allen Dingen eine vererbte Nervenschwäche. Man darf keine schweren Lasten auf den Rücken geschwächter Menschen laden, selbst wenn das elterliche Geschäft oder sonstige Umstände es erfordern sollten. Es ist ferner auch ganz verkehrt, wenn Eltern aus gewissem Hochmut heraus ihre Kinder studieren lassen, wennschon die körperlichen Voraussetzungen nicht vorhanden sind. Wenn gleichwohl um alles in der Welt aus dem Buben ein Doktor werden soll und mit Ach und Krach auch schliesslich ein solcher aus ihm wird, dann muss man sich nicht wundern, wenn ein solch erzwungener Akademikus statt in seinem Amte gesund und glücklich zu sein, als Patient in einer Heilanstalt landet.

Wer Eltern mit arthritischer Veranlagung besitzt, darf nicht warten, bis es in seinen Gelenken kracht, bevor er etwas gegen seine Disposition unternimmt!

Töchter, deren Mütter an Venenstauungen leiden und Krampfadern haben, sollten nicht erst für eine gute Venentätigkeit sorgen, wenn sich bereits schon die schönen, blauen Windungen an den Beinen zeigen, die dann daran schuld sind, wenn man sich nicht mehr im Strandbad sehen lassen will. Auch Söhne müssen in solchem Fall vorbeugend auf ihr Venensystem einwirken, denn auch sie können eine diesbezügliche Veranlagung erben.

Ist der Vater oder die Mutter an Krebs gestorben, warum sollte man dann warten, bis sich die ersten Zeichen des elterlichen Leidens melden? Wieviel weiser ist es, wenn man frühzeitig die Organunterfunktion zu bekämpfen beginnt und vor allem auch eine eiweissarme Ernährung einschaltet!

Ist der Vater durch einen Schlaganfall zu früh aus dem Kreise seiner Lieben gerissen worden, warum sollte man dann zuwarten, bis sich das bekannte Flimmern vor den Augen, das Hämmer in den Schläfen und das Sausen in den Ohren meldet und eine Gegenreaktion vielleicht schon zu spät ist?

Jeder gute Gärtner wird bei seinen Pflanzen die Erb-anlagen berücksichtigen. Er wird die Düngung, d. h. die Ernährung der Pflanze danach richten. Er wird den Standort, wie auch die Pflege so wählen, dass er dabei der Anlage und eigenartigen Empfindlichkeit der Pflanze Rechnung trägt. Auf diese Weise wird er trotz der geschwächten Konstitution noch ein ganz befriedigendes Resultat erzielen. Die Erfordernisse, die der Mensch für sich beachten muss, sind in gewisser Hinsicht parallel laufend mit den biologischen Grundgesetzen der Pflanzen.

Wir haben alle mehr oder weniger stark ausgeprägte Erb-anlagen. Kämpfen wir dagegen beizeiten an, dann kann uns dadurch manchmal ein schweres Los erleichtert, ja vielleicht sogar ganz erspart bleiben. Unsere Nachkommen werden alsdann mit einem gesundheitlichen Vermögen glücklicher leben können als mit viel materiellen Gütern. Wer statt der Gesundheit einen armselig kränkelnden Körper erbtt, dem nützen Geld und Gut nicht viel, denn solches wandert schliesslich doch nur in die Kassen der Aerzte, Heilkundigen und Anstalten. Eine frühzeitige, natürliche, und vernünftige Gesundheitspflege und Ernährung ist daher die beste Kapitalanlage fürs Leben, für Kinder und Kindeskinder.

## Das Bewegungsnaturell und seine Bedürfnisse

Das Berufsleben, wie auch verschiedenartige Verhältnisse bringen es mit sich, dass die Menschen ihr Naturell vielfach kaum beachten, vielleicht nicht einmal kennen und ihm daher auch nicht Rechnung zu tragen vermögen. Wie die verschiedenen Pflanzen nicht alle die gleiche Art besitzen und daher nicht alle die gleichen Bedürfnisse haben, die gleiche Nahrung erfordern und die gleichen Beanspruchungen ertragen, so sind auch die Menschen in ihren Naturanlagen verschieden und benötigen entsprechende Beachtung und Berücksichtigung. Das Bewegungsnaturell wird andere Bedürfnisse aufweisen als der Ernährungstyp und umgekehrt. Ein Mensch, der Bewegung notwendig hat, darf sich nicht zumuten, ohne jegliche Schädigung Tag für Tag ununterbrochen im Bureau zu sitzen, ständig zu schreiben und zu rechnen, also eine Tätigkeit auszuüben, die seinem Naturell nicht entspricht, nur, weil dies nun eben das väterliche Geschäft einmal erfordert oder irgend ein falsch gewählter oder aufgedrängter Beruf es von ihm kurzerhand verlangt. Ebenso wenig dürfte man eine Bachforelle in einen ruhigen Weiher verpflanzen. Sie würde dort nicht gedeihen, denn sie hat Bewegung notwendig. Die Entwicklung und Entfaltung ihrer Kraft ist ein Lebensbedürfnis, und in einem ruhigen Wasser würde sie degenerieren, womöglich krank werden und vielleicht sogar zugrunde gehen.

Das Bewegungsnaturell ist wie folgt zu erklären. Es liegt darin ein gewisser Rhythmus, ein gewisses Bedürfnis, wodurch der Blutkreislauf, der Zellstoffwechsel und alles andere nur richtig arbeitet, wenn ein gewisses Mass von Bewegung beachtet, wenn also der angeborene Rhythmus berücksichtigt wird. Es gibt viele Menschen, die sich in ihrer Jugend bewegen, im Garten arbeiten, turnen, vielleicht einem Turnverein angehören, Wanderungen unternommen oder irgend einen Sport betreiben. In einem gewissen Alter aber lassen sie dies alles ganz beiseite. Statt

immer noch zu turnen, reden sie am Stammtisch nur noch über diesen Sport. Statt wie früher zu laufen, zu marschieren, zu wandern, setzen sie sich nur noch ins Auto und fahren mühelos dahin, wohin sie früher ihre Füsse getragen haben. Dies alles nun hilft mit, dass sie dick und fest werden, das Herz wird verfettet und ihre ganze Art, ihr Naturell scheint einzuschlafen. So werden sie entgegen ihrer Naturanlage plump und unbeweglich. Der Blutdruck steigt, besonders auch, weil sie sich auf gutes Essen und Trinken verlegen, statt ihrem Naturell entsprechend, den normalen Rhythmus von Bewegung und Ruhe einzuhalten. Wer trotz seinem Bewegungsnaturell nur geistig arbeitet, wird eine Ueberkomprimierung im Gefässystem erhalten. Das Blut steigt zum Kopf, der Schlaf lässt zu wünschen übrig, die Gedanken rasen durch das Gehirn. Als Geschäftsleute werden solch unterdrückte Bewegungsnaturen keine Ruhe mehr erreichen, es sei denn, sie fänden sich zu den biologischen Erfordernissen ihre Naturells zurück. Früh morgens würde ihnen eine Wanderung oder aber auch eine nützliche Gartenarbeit den notwendigen Ausgleich verschaffen, so dass sie sich alsdann tagsüber ruhig wieder auf dem Bureau geistiger Arbeit widmen könnten. Wer dazu verurteilt ist, stets nur Kopfarbeit zu erledigen, Bureauarbeit zu besorgen, einer ruhigen Arbeit nachzukommen, wiewohl er ein Bewegungsnaturell ist, der muss dafür sorgen, dass er immer von Zeit zu Zeit entweder eine Skitour durchführt, eine Bergtour unternimmt, im Garten arbeitet oder sich nach gewisser Zeit irgendwie sonst kräftig betätigt. Er sollte schwitzen, transpirieren können, so dass seine Zellen wieder in einen richtigen Stoffwechsel kommen, damit es ihm wieder wohl wird. Wenn er müde wird, darf er sich nicht ohne weiteres gehen lassen. Gemeint ist mit der Müdigkeit natürlich nicht jene nach getaner Arbeit, nach der man ruhig schlafen kann, sondern jene Müdigkeit, die durch Mangel an normalem Rhythmus entsteht, jene einschläfernde, energilose Müdigkeit. Ist man von dieser befallen, dann heisst es, wieder einmal eine kräftige Tour unternehmen. Anfangs wird es schwer gehen, denn man hat förmlich Blei in den Beinen. Richtige Ausatmungsgymnastik wird den zweiten Atem bringen, und plötzlich ist alles wie gelockert und geölt, und man kommt wie neugeboren heim. Dieser notwendige Ausgleich ist beim Bewegungsnaturell zu berücksichtigen. Was nun die andern Naturelle beachten müssen, werde ich später einmal eingehend beleuchten.

Es wird nun leicht jemand einwenden, dass man sich nicht nach seinem Naturell richten und sich entsprechend betätigen kann, wenn man an seine Arbeit gebunden ist. Bei gutem Willen wird sich aber zu irgend einer Zeit doch ein entsprechender Ausgleich finden lassen. Im Sommer kann man sich vor Beginn der Arbeitszeit, seinem Naturell entsprechend, schon tüchtig bewegen, denn es ist hiezu ja schon früh genug Tag. Man kann einen strammen Lauf unternehmen oder aber mit der Bewegung auch eine nützliche Arbeit verbinden. Wie froh ist die Frau, wenn sich der Mann um die Arbeiten im Garten kümmert! Auch abends nach vollendetem Tagewerk ist es möglich noch einen kleinen Marsch zu unternehmen, ja selbst über die Mittagszeit mag es dem einen oder andern gelingen, sich eine Viertelstunde Bewegung zu verschaffen, von jenen vielen nicht zu reden, die alsdann von ihrer Arbeitsstätte nach Hause marschieren müssen. Einen gewissen Ausgleich kann man sich auch durch irgendwelche manuelle Arbeiten, wie Holz spalten und dergleichen mehr, ermöglichen. Der Engländer geht nicht vergebens ins Weekend, wo er sich von seiner steifen Bureauarbeit erholen kann, indem er sich in kurzen Kniehosen entspannt auf dem Lande herum tummelt. Es ist der normale Ausgleich, der seinem Naturell entspricht und den er sich, um leistungsfähig bleiben zu können, auch immer wieder verschaffen muss. So sollten auch wir, unsern Verhältnissen entsprechend, unserm Naturell Rechnung tragen und immer wieder für den notwendigen Ausgleich besorgt sein. Die freien Nachmittage bieten hiezu gewiss ebenfalls eine entsprechende Möglichkeit, nicht zu reden von den Sonntagen,

die, wenn sie voll Sonnenschein erstrahlen, ohnedies ins Freie hinauslocken. Also, lassen wir uns nicht zu sehr von unsren Sorgen einspinnen, von unsren vielen Pflichten umgarne und einspannen, lassen wir uns nicht träger Ruhe ergehen, sondern sorgen wir für den notwendigen Ausgleich, denn es wird sich lohnen.

## Unsere Heilkräuter

### CHELIDONIUM (Schöllkraut)

«Ein eigenartig schwüler Wind streift um unsere alten Burgmauern und ich glaube, es will mit dem Frühling nun doch ernst werden,» plauderte das Schöllkraut, während es mit sichtlichem Wohlbehagen sein schön grünes Blattrosettenröckchen zurechtstreichelte. Es freute sich kindlich daran, wie ihm der Wind durch die gezackten Falten strich. «Nun kommt bald wieder etwas Leben in unsere Einsamkeit! Eltern werden mit ihren Kindern den Wald um die Burg herum bald wieder beleben und auch andere Spaziergänger werden ihn wieder besuchen. Ich habe zwar keine Freude, wenn sie wieder kommen, all diese grossen und kleinen Räuber,» jammerte voll Besorgnis das Schlüsselblümchen, das sich kurz zuvor doch noch so herlich an seinen leuchtend gelben Blumenäuglein gefreut hatte! «Ja, wenn der Rummel wieder los geht und alles zusammengerafft wird, was farbig ist und in die Augen sticht, dann ist es für uns nicht mehr gemütlich.» «Mir ist es auch angst und bang,» versicherte das Veilchen, «wenn ich schon als Waldveilchen nicht so gut rieche, wie meine edle Schwester, die Viola odorata, so bin ich gleichwohl schön und mein Kleidchen ist ebenso zierlich, wie dasjenige meiner Schwester. Aber so ist es im Leben, das einfach nach dem hascht, was in die Augen fällt, ohne vorerst zu prüfen, ob es das Gesuchte ist. Das ist der Grund, warum man dann nachher, wenn man der Prüfung nicht entspricht, einfach achtlos weggeworfen wird. Ich kann mich noch gut daran erinnern, wie letztes Jahr da und dort überall solch in Eile zusammengerupfte Sträuschen herumlagen und armselig verwelken mussten, ohne jemandem eine Freude bereiten zu können.» «Ach, dies alles ist gewiss nicht so schlimm,» meinte das Schöllkraut, das sich seine gute Laune nicht verderben lassen wollte. «Du hast gut reden, denn wer behegt deine unscheinbaren Blüten? Du bist nicht so anziehend, wie wir und wirst gerne in Ruhe gelassen,» wagte ein kleines Massliebchen, das etwas abseits aus einer Mauernische hervorschaute, wenn auch etwas schüchtern, festzustellen. «Na nu, so ganz richtig sind eure Argumente nicht, ihr kleinen, gesprächigen Blumenfräuleinchen! Meine Urgrossmutter, die Kreuzwegeiche, die steinalt geworden ist, erzählte mir, als ich noch ein kleines, schlankes Ding war, manch spannende Geschichte und dabei einige Episoden von Schöllkrauts Vorfahren. Damals herrschte noch ein ganz anderes Leben im Burgwald. Auf unserer Wildsteinplasterung sprühte es noch feurige Funken aus den Hufen stolzer Rosse, die Ritter und Knappen auf Jagden und Kriegszügen begleiteten. Was ihr heute seht und als euer Heim betrachtet, ist nur ein spärlicher Ueberrest einer stolzen Burg, die mit ihren hohen Zinnen trutzig in das weite Land hinausschaute. Das war eine Zeit, und ich will euch und vor allem dir, Schöllkraut, einiges von deinen Vorfahren erzählen. Ein edles Fräulein aus dem Schloss, das den Werbungen eines jungen Ritters nicht widerstehen konnte, noch wollte, hatte einen grossen Kummer. An seinen Armen war seine zarte, gepflegte Haut durch Warzen verunstaltet, so dass es im heißesten Sommer immer lange Ärmel tragen musste, um vor dem Geliebten die hässlichen Warzen verstecken zu können. Als er sie an einem besonders heißen Tag einmal frug, warum sie sich nicht etwas leichtere Kleider wähle, sagte sie mit leiser Abwehr und einem leicht verlegenen Lächeln, dass sie es eben so liebe! Nur eine ihrer Kammerzofen kannte das leidige Uebel. Eines Tages nun beobachtete diese ein Mädchen, das in der Nähe der Burgmauer beim Burggraben ein Kräutlein suchte und abrupschte, um dessen