

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 9 (1952)  
**Heft:** 8

**Artikel:** Schreckhafte Kinder  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-969070>

#### **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:** 25.12.2025

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

oft wurden Fälle, bei denen die Aerzte durch Röntgen Gallensteine festgestellt hatten und daher zur Operation rieten, ohne Operation behoben, da die Aerzte nach der Oelkur selbst feststellen konnten, dass eine Operation nicht mehr nötig sei. Solch drastische Heilwirkungen sollten die Aerzte wirklich selbst erleben, um sich von der Güte der Naturheilmethode überzeugen zu können. Es ist nur schade, wenn solch schöne Erfolge einer natürlichen Behandlung nicht zugleich auch zum Nutzen anderer Aerzte in der schulmedizinischen Literatur bekannt gemacht werden. Wievielen Patienten könnte dadurch geholfen werden!

Will man vorerst nicht zur Oelkur greifen, dann helfen Calculibilis D 5 und Chelidonium D 2 die Galle verflüssigen. Gehen die Schmerzen dadurch weg, dann kann man bei diesen Mitteln bleiben. Man kann sie von Zeit zu Zeit immer wieder einnehmen und muss auch die entsprechende vernünftige Diät einhalten. Sollten die Mittel nicht genügend wirken oder auch, wenn man die Steine weghaben will, dann kann man die Oelkur durchführen. Wenn auch diese nicht das gewünschte Resultat hervorrufen sollte, dann kann man eine Operation immer noch in Erwägung ziehen. Es ist auch dann immer noch früh genug dazu. Will man die Gallensteine operativ entfernen lassen, dann muss man in Zukunft eben auf seine Gallenblase und auf deren Vorteile verzichten. Anders als durch Entfernen der Gallenblase lässt sich nämlich die Operation nicht vornehmen. Auch die Gallenblase hat aber ihre wichtige Funktion im Körper zu verrichten, denn das Eindicken der Galle, das sie besorgt, ist zur Verdauung verschiedener Speisen notwendig. Fehlt nun aber die Gallenblase als Eindickungsorgan, dann wird dadurch auch die Verdauung empfindlicher, denn es steht ja nur noch frische Galle zur Verfügung. Um diese Schwierigkeit, die nachträglich nicht mehr behoben werden kann, zu umgehen, ist es vorteilhaft, sich in erster Linie einer vorbeugenden Kur zu unterziehen und erst zur Operation zu schreiten, wenn man den gewünschten Erfolg nicht erzielen konnte.

## Schreckhafte Kinder

Nur zu oft glaubt man, Kinder seien glückliche Menschen, weil sie alles leicht nehmen und rasch vergessen können. Wer aber einmal Einblick in die Kinderherzen mit ihren vielen Nöten genommen hat, der weiss, dass es oft sehr schwer ist, bei Kindern gewisse ungünstige Eindrücke wieder auszulöschen. Da ist ein Buch mit einer Schreckengestalt. Sie soll das Kind warnen und zum Gehorsam anspornen, aber o weh, die Dreisten unter der Kinderschar werden dadurch oft brutal und ahnen den Schrecken nach, während die Sensiblen ihn nicht mehr loswerden können. Es ist daher grundverkehrt, wenn wir den Kindern finstere Bilder vom Leben vorlegen. Gibt es nicht genug Schönes in der Natur, das uns als Erzählung reichlich Stoff bieten kann? Welch eine Fülle reicher Gedanken birgt nur schon allein das emsige Volk der Bienen in sich, und wie interessant sind die Ameisen, wenn man in der Natur ihren Bau betrachten und ihre Wanderungen verfolgen kann! Wer hat nicht schon zugeschaut, wenn Katzen ihre Jungen klettern lehren, oder wenn junge Entchen ihre Schwimmversuche vornehmen? Auch die Blumenwelt bietet reichen Stoff, denn unerschöpflich sind ihre Wunder. Warum sollen sich die Kinder nicht an all diesen reichen Bildern erfreuen? Warum sollen sie nicht Dank empfinden gegenüber den Schöpfer, den Urquell des Lebens? Wer früh schon die Natur bewundern lernt, ist viel weniger schreckhaft. Er fühlt eine gütige Macht, deren Weisheit alles wohl erdacht hat und dieses Bewusstsein schafft eine gewisse Sicherheit, dass auch für den kleinen Erdenbürger gut gesorgt worden ist. Wenn nun nur unsere Tanten und Grossmütter nicht die Torheit begehen, mit dem Böllermann zu drohen, den Santiklaus schwarz an die Wand zu malen und anderes mehr, um Gehorsam erzwingen zu können! Füllt lieber die kleinen

Kinderherzen mit wertvollem Gut. Werdet nicht müde, ihre Wissbegierde zu stillen und ihre vielen Fragen wahrheitsgemäß, aber dennoch schön und gediegen zu beantworten! Erachtet man ein Kind für gewisse Fragen noch als zu jung, dann kann man die Antwort leicht umschreiben, denn Kinder sind verhältnismässig rasch befriedigt; nur muss die Antwort der Wahrheit entsprechen und darf sich später nicht als eine ausweichende Lüge entpuppen.

## Körperliche Mängel

Oft haben Kinder durch irgendwelche körperliche Mängel, vor allem die Lymphatiker mit ihrem schwächeren Einschlag eine etwas schreckhafte Veranlagung. Können nun solche Kinder volles Vertrauen in ihre Erzieher haben, dann ist es gut, denn sie werden sich durch sie beruhigen lassen. Die Ruhe und Ueberlegenheit der Erwachsenen sollten für das Kind wie schützende Fittiche sein. Schrecken die Kinder geängstigt und weinend aus dem Schlafe auf, springen sie gar aus dem Bett und angstvoll in den Gang hinaus, ohne sich dessen bewusst zu sein oder sich nachträglich noch daran erinnern zu können, dann ist es gut, dem Kind beruhigend zum Bewusstsein zu bringen, dass kein Grund zu Furcht vorhanden ist. Kinder sollten nicht schreckhaft sein weder nachts, noch wenn sie alleine sind. Weder Keller noch Estrich sollten ihnen unheimliche Orte darstellen, in denen etwas Böses auf sie lauern könnte.

Kinder, die sich fürchten einmal allein zu Hause bleiben zu müssen, kann man sehr gut davon überzeugen, dass ihnen hiebei gar nichts Schlimmes geschehen wird, indem man sie beim Spiel in Hut und Mantel, also zum Ausgang gerüstet, überrascht. Wenn dann die Kinder beunruhigt sagen, sie möchten auch mitkommen, kann man ihnen an Hand der Einkäufe den Beweis erbringen, dass sie bereits schon alleine zu Hause gewesen seien, ohne davon etwas gemerkt zu haben. Das überzeugt die Kinder, dass gar kein Grund vorliegt, sich irgendwie zu ängstigen, denn geschieht einem nichts Böses, wenn man der Meinung ist, es gehe alles seinen gewohnten Lauf, warum soll sich dann das Böse durch bloße Einbildung einstellen?

Die überlegene, gütige Ruhe des Erwachsenen kann das kleine, nervöse Menschenkind meist zur Ruhe bringen. Lenkt man zugleich das aufgeregte Herz auf schöne Eindrücke, dann erstarkt auch das zaghafte Gemüt mit der Zeit.

## Frohsinn und Gelassenheit

Der Frohsinn ist ein wichtiger Gegenpol. Er verscheucht den Schrecken, nur darf er nicht übergehen in Uebermut, denn dieser stört erneut das seelische Gleichgewicht. Tummlen im Freien ist gut, aber alles Uebertreiben sollte man zu meiden suchen. Alles, was zur Entspannung dient, ist geeignet, das Kind erstarken zu lassen, wenn aber der Ehrgeiz auf den Plan tritt, um zu Höchstleistungen anzuuspornen, dann wird dies ein ohnedies geschwächtes Kind nur noch nervöser und unsicherer machen. Nehmen wir daher Zuflucht zur Freude, dann wird sich der Ansporn auf der richtigen Fährte bewegen.

Jedes zaghafte Kind sollte vor Verwöhnung geschützt werden. Die Freude, sich selbst helfen zu können, sollte in ihm geweckt werden, damit es möglichst selbstständig und unabhängig wird, denn dadurch verliert sich mit der Zeit auch sein unsicheres Gefühl, das ihm so manche schreckhafte Vorstellung vorzumalen vermag.

Schwächerliche Kinder vereifern sich leicht, und es ist immer gut, sie davor zu bewahren und sie zur Ruhe abzulenken. Bei Spiel und Arbeit mögen sie sich ruhig vertiefen, denn es ist gut, wenn sie sich auf ein befriedigendes Wirken konzentrieren können, aber sie dürfen sich dabei nicht zu sehr verbrauchen und sich nicht förmlich in ihren Eifer hineinverkrampfen. Abwechslung in Spiel und Arbeit schafft den notwendigen Rhythmus. Alles Uebertriebene aber führt zu allzugrossem Kraftverbrauch, und sind die Reserven erst einmal ausgegeben, dann lässt sich auch das

seelische Gleichgewicht schwer wieder zurückerobern. Sorgen wir also in erster Linie für ein friedliches, frohes Zusammenleben, denn Zank, Streit, Wut und Zorn sind schlimme Gefährten für das sensible Kind. Vermeiden wir auch jegliche Uebermüdung und Ueberanstrengung, und zollen wir vor allen Dingen dem Schlafbedürfnis durch frühzeitiges Zubettgehen unsere volle Aufmerksamkeit. Lassen wir das Kind tagsüber seine Bewegungsfreude auskosten, abends genügt ein kleiner Spaziergang oder auch ein ruhig, friedliches Plauderstündchen. Alles Aufregende sollte ferngehalten oder zum mindesten durch Ueberlegenheit und Ruhe gemildert werden. Ein Schlummerliedchen wirkt beruhigend oder gar einige Flötentöne lassen den Lärm des Tages angenehm verklingen.

#### Körperliche Pflege

Da kräftige, gesunde Kinder weniger unter Angstzuständen zu leiden haben, sondern meist sicher und fröhlich im Leben stehen, wird es auch beim schwächlichen Kind angebracht sein, ihm körperlich durch eine gesunde Naturkost und durch entsprechende Kräftigungsmittel nachzuhelfen. Schon oft berichteten Eltern, dass die Unarten ihrer Kinder durch diese Hilfeleistung von selbst verschwunden seien! Meist handelt es sich bei diesen sensiblen Kindern um Lymphatiker, die seelisch bekanntlich viel empfindlicher sind als bei anderer Veranlagung. Wir unterstützen da am besten mit Calcium-Komplex, mit Galeopsis, Vitaforce und Usnea. Die Nerven können besonders noch gestärkt werden, indem man den bekannten Hafertrank, also Avena sativa, verabreicht, und um dem Gedächtnis nachzuhelfen noch Acid. phos D 4 gibt. Meist prägen sich in geschwächtem Zustand lauter ungünstige Eindrücke in unserem Gehirn ein, weshalb es gut ist, diese durch gesundes Denken zu verdrängen, und um dies zu erreichen, müssen alle gebotenen Möglichkeiten ausgewertet werden. Angeregt durch das Schreiben besorgter Eltern, die ihrem nervösen Kind die bestmögliche Hilfe darreichen wollten, möchten die hier gebotenen Hinweise auch jenen Eltern, die vor ähnlichen Problemen stehen, eine Richtlinie sein.

### Ein Uebel der Zeit

Ein schweres Uebel unserer Zeit ist, keine Zeit zu haben! Wieso denn, wir haben doch technische Errungenschaften in Hülle und Fülle! Könnten sie uns denn nicht unser Leben erleichtern und uns Zeit beschaffen? Es scheint nicht so zu sein, denn heute, wo man nur selten einmal eine elektrische Birne auswechseln muss und zu beliebiger Zeit den elektrischen Schalter drehen kann, um Licht zu haben, heute hat man über weniger Zeit zu verfügen als zur Zeit der Petrollampen, die man so öfters putzen musste, damit sie hell genug brennen konnten. Bestimmt sind die Ansprüche grösser geworden gegenüber früher, und man muss heute deshalb weit mehr leisten. Ein gutes Kleid hielt früher zehn Jahre und noch mehr an und musste nicht durch viele andere immer wieder nach vierteljährlichem Modebefehl ersetzt werden. Wohl tragen sich die heutigen Kleider leichter und angenehmer als früher, sie sollten aber nicht so richlich wechseln, damit die kostbare Zeit nicht dem Dienst der Mode verfallen sein muss.

Es gibt aber noch andere Ursachen, warum unsere Zeit knapper bemessen ist als früher und das ist ein allgemeiner Mangel an Arbeitsfreudigkeit. Es ist begreiflich, dass mechanische Fabrikarbeit bemessen sein muss, denn sie ermüdet und zermürbt mehr als ein geistig anregendes Wirkungsfeld. Verkehrt aber ist es, wenn man wertvolle Arbeit in eine kurz bemessene Zeit hineindrängen will, um sich nur rasch genug wieder dem Vergnügen oder dem bequemen Nichtstun in die Arme werfen zu können! Hätten wir noch die stetigen Schaffer von früher, denen die Arbeit Genuss und denen Wirksamkeit ein Bedürfnis bedeutet, dann hätten wir heute nicht so viele übermüdete, abge-

hetzte Menschen. Ueberall fehlt es an geeigneten Hilfskräften, denn wer seine Aufmerksamkeit auf Sport und Vergnügen lenkt, wird keine ganze Arbeit verrichten können. Kein Wunder daher, wenn jene mehr als genug belastet sind, die sich für eine gewissenhafte, ideelle Arbeit einsetzen. Früher war es oftmals so, dass der Schuster vor lauter Arbeit für andere oft keine ganzen Schuhe für sich selbst hatte, auch konnte sich der Schneider kein ordentliches Kleid leisten. Heute nun ist vor allem auch die ideelle Arbeit überlastet. Wer es z. B. als Krankenschwester mit seinem Berufe ernst nimmt, kann oft die gleichen Erfahrungen machen, wie folgender Bericht sie schildert:

*«Von Beruf Krankenschwester, hat meine Braut es natürlich streng und besonders letzten Sommer und Herbst musste sie unmenschliche Arbeitsmengen verrichten. Bis 20 Stunden war sie im Tage angespannt, dazu kam noch die grosse Verantwortung bei zeitweise 20 bis 25 Patienten. Obschon sie klein und zart gebaut ist, hat sie es eine zeitlang gut überstanden, dies besonders mit Hilfe von chemischen Mitteln, wie Einspritzungen und Pillen. Bald aber musste sie aussitzen, um sich für zwei Monate in den Bergen zu erholen. Nun arbeitet sie wieder, ist aber nie mehr so leistungsfähig geworden, wie sie es vorher war. Obschon sie es an der neuen Stelle im Kantonsspital nicht sehr streng hat, klagt sie öfters über Müdigkeit. Sie muss täglich sehr viel schlafen und jede Minute dazu ausnützen, damit sie nur die leichteste Arbeit während dem Tag verrichten kann. Nach jeder kleineren Arbeit ist sie erschöpft und vorher war sie doch so leistungsfähig in sportlicher Hinsicht wie Ski- und Velofahren, Bergtouren machen und dergleichen mehr, ist sie doch in den Bergen aufgewachsen. Hinzu kommt auch noch eine grosse Nervosität, die seit jenen Jahren sehr akut ist. Durch die strenge Arbeit hat sie sich natürlich auch keine Zeit zum Essen gelassen. Wenn sie viel isst, hat sie Magenbeschwerden, isst sie wenig, ist es ihr wohl. Sie sagt, die Magenbeschwerden seien auf die Nervosität zurück zu führen. Ich habe einfach das Gefühl, dass dies auf die Länge nicht so weitergehen kann, besonders, weil sie dadurch auch auf TBC anfälliger ist, die hin und wieder in ihrer Abteilung, allerdings in geschlossener Form auch auftritt. Als Krankenschwester ist sie natürlich mehr medizinisch wissenschaftlich orientiert, aber wenn Sie der Ansicht sind, durch eine Umstellung zu Naturmitteln könnte man diesen Uebeln abhelfen, würde sie die Ihnen vorgeschriebenen Arzneien vorschriftsgemäss einnehmen. Obschon sie in letzter Zeit keine chemischen Aufpeitschungsmittel mehr verwendet hat, befürchte ich, dass ihr Körper durch diese Mittel Schaden genommen hat.»*

Solche Berichte sind nicht selten. Meist unternehmen die Krankenschwestern erst dann etwas, wenn es schon höchste Zeit ist. Es gibt Schwestern, die monatlang mit Fiebern arbeiten, so lange, bis sich bei Sputumuntersuchung eine offene Tuberkulose feststellen lässt.

Es ist daher bestimmt notwendig, dem Pflegepersonal in Spitälern und Krankenhäusern die notwendige Aufmerksamkeit zu schenken. Wer Kranke betreuen muss, sollte seine eigene Gesundheit zum mindesten so hoch einschätzen, wie diejenige des Mitmenschen, denn schliesslich kann man andern nur richtig helfen, wenn man selbst gesund und kräftig ist. Will man also den opferfreudigen Beruf einer Krankenpflegerin lange ausüben, dann muss man sich notgedrungen selbst richtig pflegen.

Selbst wenn man mit Arbeit sehr bedrängt ist, sollte man sich doch zum Essen genügend Zeit lassen. Während man gründlich kaut, gut einspeichert und langsam, ja sogar gemütlich isst, kann man sich ganz herrlich entspannen. Ziehen dabei die Gedanken noch einen erfreulichen Weg, dann wird auch eine verhältnismässig kurze Essenspause genügen, um aufbauend zu wirken, denn es kommt schließlich auf das an, was wir verdauen, nicht auf das, was wir in gespannter Eile hinunterschlingen. Unrichtige Ernährung und zu schnelles Essen aber verursachen Gleichgewichtsstörungen, die sich in einer Schwäche äussern können, so dass man keine Spannkraft mehr aufbringt. Ist man so weit, dann ist es gut, wenig und langsam zu essen, gut einzuspeichern und das Nahrungsquantum langsam zu steigern. Alles Zuviel kann in dem geschwächten Zustand nicht verarbeitet werden, woraus alsdann Magen-