

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

**Artikel:** Es ärgert mich  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-969075>

### **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>**



den richtigen Voraussetzungen angewandt, von enorm hohem, gesundheitlichem Werte. Man stellt sich daher auch die Finnländer stets als gesund und kräftig vor und glaubt nicht, dass auch in Finnland die gleichen Krankheiten herrschen wie bei uns. Auch der Krebs hat in Finnland Eingang gefunden, Infektionskrankheiten sind bekannt. Gicht und Ischias nebst andern Krankheiten rheumatischer und gichtischer Natur sind nicht unbekannte Leiden. Eine Fühlungnahme mit finnischen Fachleuten im Gesundheitswesen hat gezeigt, dass die Finnländer trotz ihrer Sauna genau so gesund und leidend sind, wie wir Schweizer. Auch die Finnländer haben den gleichen Fehler begangen wie wir, denn auch sie sind von der einfachen Naturnahrung zur säureüberschüssigen Kulturnahrung übergegangen. Fleisch, Eier, Fisch, Milchprodukte und denaturiertes Getreide, also Weissbrot und weisse Teigwaren, weisses Mehl und weisser Zucker sind die Grundlagen, die in jedem Lande die gesunden Fundamente zerstörten, somit auch in Finnland. Zudem wird in Finnland wenig Gemüse gegessen. Wir wissen nun aber, dass die Vitaminträger hauptsächlich im Gemüse zu finden sind, dass verschiedene, lebensnotwendige Mineralbestandteile ebenfalls im Gemüse enthalten sind und zwar in natürlich, biologisch gezogem Gemüse. Auch Obst wird in Finnland verhältnismässig wenig gegessen. Dies ist zwar eher noch begreiflich. Obst ist zwar wertvoll als Naturzuckerlieferant, wie auch als Vitamin- und Nährsalzspender; aber man kann besonders in nördlichen Ländern darauf verzichten, wenn man genügend Gemüse isst. Gemüse sollte daher als Hauptmahlzeit dienen, während die eiweissreichen Nahrungsmittel als Zusatznahrung und nicht als einseitige Hauptnahrung in Frage kommen sollten. Wird dieser Umstand nicht berücksichtigt, dann sinkt auch der Gesundheitszustand und die Anfälligkeit für all die verschiedenen Kulturkrankheiten wie Krebs, Gicht, Ischias, Wassersucht, Zuckerkrankheit und andere mehr vergrössert sich.

Dem tapfern Finnenvolk ergeht es also gleich wie uns, oder um beim frühern Vergleich zu bleiben, wie unsern Wallisern. Die Kultur vertreibt das Altbewährte, Urwüchsige, Gesundheitlich wertvolle Sitten und Gebräuche werden mit einer so genannten Kultur-Nahrung vertauscht. Als Kulturgut aber sollte nur das gelten, was Gesundheit und Geschmacksinn erhält und hebt. Geschäftshungrige Ausbeute aber hat hiemit nichts zu tun. Alte, gesundheitlich wertvolle Bräuche sollten daher als wichtiges Volksgut gepflegt und gehütet werden, denn was man dafür eintauscht, ist meist entwertet. Walliser und Finnen, wie auch wir alle sollten die richtige Lehre aus jedem fragwürdigen Tausch ziehen. Was sich jahrhundertlang bewährt hat, sollte man nicht leichtfertig verlassen, besonders nicht heute, wo man immerhin bereits die Erfahrung besitzt, dass die modernen Ernährungssitten als krankmachende Unsitten bezeichnet werden können. Ernährungsstörungen und innere Gleichgewichts-Störungen können auch mit der vorzüglichen Wirkung der Sauna nicht ausgeglichen werden. Darum sollte man altes, gesundheitlich hochwertiges Volksgut besser hüten und ruhig daran festhalten. Man ist dadurch keineswegs rückständig, denn bereits sind die Vernünftigen zur Einsicht gekommen, dass wir die Naturnahrung, die sich seit Jahrhunderten und Jahrtausenden bewährt hat, zu unserer Gesunderhaltung unbedingt benötigen. Es gibt genug andere Neuerungen, denen wir nicht entgegen können, die uns im heutigen Lebenskampf womöglich mehr nützen als schädigen, über gesundheitliche Werte aber sollten wir nicht leichtfertig entscheiden, denn davon hängt unser Wohlbefinden ab.

### Ein Urteil von vielen

Frau E. B.-L. in W. schreibt am 26. August 1952:

«DER KLEINE DOKTOR» von A. Vogel gefällt mir über alle Massen gut und ich bitte Sie, mir baldmöglichst zu Geschenkzwecken ein weiteres Exemplar zukommen zu lassen.»

### Es ärgert mich

So heisst die Ueberschrift eines Artikels, den Herr Dr. H. L. S. aus P. am 14. August 1952 als Arzt zur Beachtung einsandte. Nämlich jedes mal dann muss sich Herr Dr. S. ärgern, wenn in einem veröffentlichten Dankesbrief bemerkt wird, der Arzt sei über die rasche Heilung sehr erstaunt gewesen und glaube nun, dies seinen Mitteln zuschreiben zu können. Also, sage man ihm ja nichts! Noch weiter heisst es in dem eingesandten Schreiben:

«Ich begreife sehr gut, dass es für einen Laien zuweilen eine Wohltat ist, einem hochgelehrten Herrn ein Schnippchen zu schlagen. Dass aber hier die Wahrheit absichtlich verschwiegen wird, gibt einem zu denken. Gerade diejenigen, welche die einzigartig gute und prompte Wirkung eines Heilmittels oder einer Behandlungsart an sich selber erfahren haben, sollten dies den Aerzten nicht verheimlichen. Sie sind sogar verpflichtet, diese zu gegebener Zeit darauf aufmerksam zu machen. Wer solch wichtige Tatsachen verschweigt, und den Arzt dadurch täuscht, handelt nach meiner Ansicht unkorrekt, ja sogar gewissermassen hinterlistig und verführerisch. Wer so handelt, ist mitverantwortlich, wenn der ahnungslose Arzt seinen Mitteln den Erfolg zuschreibt und daher gleichartig erkrankte Patienten in guten Treuen fernerhin mit der eventuell erfolglosen Art behandelt, statt dass diese nun durch die offene Aussprache richtig betreut werden und genesen könnten. Nicht nur das, auch die Kollegen des Arztes fahren in der erfolglosen Behandlungsweise zuversichtlich fort.

Bestimmt hätte der Doktor den Berichterstatter keineswegs gefressen, wenn er in anständiger Weise die blossen Tatsachen geschildert hätte. Um gutes Einvernehmen zu erhalten, sollte man bei solchen Berichten allerdings jedwedes Gifteln unterlassen, denn es trägt keineswegs dazu bei, eine Brücke zu schlagen. Aus solchen Berichten kann man immer wieder etwas lernen und es ist nicht ausgeschlossen, dass der Arzt für die Klarlegung sogar noch dankbar ist. Es ist für ihn nämlich ausserordentlich wichtig, die lückenlose Vorgeschichte einer Krankheit zu erfahren. Ein kritischer, noch besser gesagt, ein pflichtbewusster Arzt möchte zugleich auch wissen, ob seinen Verordnungen auch wirklich nachgelebt wird, ist es für ihn doch wichtig, erfahren zu können, wie und wann der erwartete Erfolg eintritt. Ist ein Patient vor seinem ersten Besuch bei mir bereits schon behandelt worden? Hat ein Kranker meine Mittel aus Nachlässigkeit nicht eingenommen? Sind vielleicht zuvor schon Geheimmittel zur Anwendung gekommen? Dies alles nehme ich gerne zur Kenntnis. Wenn der Kranke keinen Nachteil zu verzeichnen hat, studiere ich die Angelegenheit nach, ist aber dadurch wertvolle Zeit verloren gegangen oder hat sich der Krankheitszustand erst recht verschlimmert, so tragen die Leute den Schaden selber, was ihnen mit einem Satz klar gemacht wird.»

Dr. H. L. S.

So lautet das Schreiben, dem unsere Leser ihre Aufmerksamkeit zuwenden möchten. Es ist richtig, dass auch der Arzt klaren Bescheid verdient, trägt er doch die Verantwortung, wenn er erfolglose Kuren weiterhin verordnet. Aber es stimmt wohl kaum, dass der Laie dem Arzt mit seiner Verschwiegenheit ein Schnippchen schlagen möchte, im Gegenteil, ihm fehlt weit mehr der Mut zu seinen Erfahrungen zu stehen, da nicht alle Aerzte in gleicher Weise einsichtig und grosszügig genug sind, um über eine Einmischung in ihre Interessenssphäre nicht ernstlich erbost zu werden. Auch wir haben die Patienten oft schon darauf aufmerksam gemacht, dass es richtig wäre, dem Arzt einen anderweitig erzielten Erfolg mitzuteilen und zwar aus den bereits erwähnten Gründen heraus. Des öfters aber erhielten wir leider den Bescheid, dass der Arzt dieserhalb für weitere Inanspruchnahme nicht mehr zur Verfügung ste-



hen würde. Wo nun an einem Ort nur ein Arzt amtiert, möchten es die Bewohner nicht darauf ankommen lassen, in einem Notfall von ihm nicht mehr berücksichtigt zu werden. Das ist zumeist der Grund der Verschwiegenheit und auch dieser ist je nachdem verständlich. Es ist nicht zweckdienlich, gewissenhafte Aerzte zu erzürnen, ist aber auch von diesen nicht weise durch zu grosse Empfindlichkeit die allfällige Kluft zu den Patienten zu vergrössern. Aufrichtiges Verständnis ist weit besser als gegenseitige Fehde!

## Erziehungsprobleme

Die Sommerferien sind vorbei und wieder sind die Kinder zu ihren Schulbänken zurückgekehrt. Manch eines zehrt noch von den schönen Erinnerungen freier Tage in der erquickenden Natur. Nicht mehr so schwer belastend kann das Bürdelein Aufgaben drücken, denn die gesundheitliche Erholung macht sich geltend. Hie und da ist es zwar schwer, sich in das zu vertiefen, was man Rechenkunst und anderes mehr nennt, und die Gedanken wollen zu den blendenden Spitzchen der Berge schweifen und zu einem freundlichen Häuschen, das sich als Wohn- und Spielstätte erschloss. Manchem Kind hinterliess der dortige Aufenthalt für Herz und Gemüt einen tiefen Eindruck und manches, was das Elternhaus nicht erreichte, brachten alle guten Geister einer frohen Ferienzeit zustande. Die Mutter freut sich, wenn ihr Kind dankbarer, zuvorkommender, verträglicher geworden ist. Ob es wohl andauern wird? Wieder sprechen die Verhältnisse ein gewichtiges Wort und nicht jedes Kind ist stark genug, ihnen nicht zu erliegen. Aber immerhin, wie ein leuchtender Schimmer schreitet die Erinnerung mit und erleichtert vieles. Vielleicht gelingt es auch den Eltern, dort anzuknüpfen und weiterzufahren, wo günstige Voraussetzungen geschaffen worden sind. Oft ist es gar nicht so schwer, das Kind zu leiten und ihm die Steine, worüber sein Trotz und Eigenwille stolpern, mit gutem Humor hinwegzuräumen. Gehorsam und Vertrauen sind hilfreiche Geister. Sie ersparen dem Kind manchen Kampf und lassen es sein Dasein glückhaft empfinden.

Wenn man die Kinder von heute betrachtet, dann muss man sich sagen, dass auch sie sich vielfach gewandelt haben wie die Zeit. Kein Wunder, dass die Technik auch das Leben des Kindes gefangennimmt. Besonders die Knaben sind oft von einem fiebernden Eifer durchdrungen und was immer sie spielen mögen, handelt sich meist um technische Fragen und Probleme. Nicht nur bei den Grossen ist es so, nein, auch die Kleinen haben oft für nichts anderes Sinn. Ihr Spiel dreht sich hauptsächlich um den Verkehr, um Tram-, Eisenbahn und Autos. Sie spielen Kondukteur und Fahrgast. Die Geschicklichkeit der Hände ist an einem kleinen Ort. Ein beschauliches Spiel an Regentagen muss erst mit Geduld gelernt werden. Hat man es aber erst einmal erfasst, welch interessanter Zeitvertreib das Spiel bedeutet, dann kommt man so leicht nicht mehr von diesem Freuden spender los. Ein Kind, das sich im Spiel vertieft und vergessen kann, ist meist den Eltern keine Last mehr. Die Tage werden zu kurz, das Leben wird interessant und das zufriedene Kindergemüt ist viel anhänglicher, viel gehorsamer und verträglicher.

Die Unruhe der Zeit sollte beim Kind haltmachen. Es ist noch früh genug, wenn das Leben hartherzig seine Hand nach dem kindlichen Dasein ausstreckt und ihm Ehrgeiz und Geltungssucht aufdrängt. Wie gut, wenn Eltern als schützender Pol das kindliche Gemüt im richtigen Geleise halten!

Auch schöpferisches Schaffen in Form von Handarbeiten ist das, was dem Kind oft zu Hause fehlt, was es hinaustreibt und ihm den Sinn für Beschaulichkeit hinwegnimmt. Kinder, die voll Eifer bleibende Werte mit ihren kleinen Händen schaffen dürfen, kennen keine Langeweile und sind vor mancher Torheit geschützt. Das Wandern in freier Natur ist schön, es bildet Sinn und Gemüt

und besitzt gesundheitliche Werte, die nicht fehlen dürfen, aber auch für Stunden der Musse im trauten Heim muss sinnvolle Befriedigung geschaffen werden. Die unruhigen Schwingungen, das hastige Jagen und Treiben, die vielen Ansprüche und Wünsche, die dem heutigen Dasein pulierend zugrunde liegen, sind nicht dazu angetan, das Kindergemüt zu beschwichtigen und ihm ein Gleichmass ruhiger Sicherheit zu geben. Wieviel wird auch in der Schule verlangt, was früher nicht als notwendig erachtet wurde! Da sollte das Elternhaus in doppeltem Sinn ein ruhiger Pol sein und bleiben. Ob dies möglich ist, hängt von der Geschicklichkeit, von der Einsicht und dem Verständnis der Eltern, nicht zuletzt aber auch von den zwingenden Verhältnissen der Gegenwart ab.

## UNSERE HEILKRÄUTER

### GALEOPSIS (Hohlzahn)

Unter den Bewohnern der Geröllhalde, die neben dem grossen Steinbruch liegt und von der Alpweide bis hinunter zum grossen Wildbach reicht, herrschte eine nicht geringe Aufregung. Jeden Morgen um 7 Uhr ging hier der Geissbub mit seinen braunen Horngelassen vorbei. Nur zu oft bereiteten ihm die neugierigen Tiere viel Mühe, denn ungehorsam, wie sie nun einmal sein konnten, suchten sie immer wieder hinter den Hag einer saftigen Wiese zu gelangen. Wenn der Geisspeter in der Morgenfrühe durchs kleine Bergdorf schritt, um mit seinem Hörnchen die Geissen zusammen zu blasen, dann kamen diese von links und rechts aus den Häusern herbei, um mit ihrem jungen Hirten bergwärts zu steigen, und die wohlsmekenden Kräutlein der Alp zu geniessen. Unterwegs aber wagte manch eine einen Seitensprung, denn warum sollte sie warten, bis sie alle oben angelangt waren, wenn schon am Wege was Schmackhaftes zu erhaschen war? Sie hatten zwar ihren Geisspeter gern, denn er sorgte gut für sie, aber sie machten ihm auch reichlich Mühe, und er musste sie durch Hin- und Herrennen immer wieder zur Ordnung mahnen.

Die Bewohner der Geröllhalde kannten den Geisspeter und seine Geissen nur zu gut. Alle nahmen sie Teil am Geschick der muntern Schar. Die Brennessel, die Taubnessel, die Klette und die Meisterwurz waren mit der Petasites am Bach in ein eifriges Gespräch verwickelt, denn sie konnten es alle nicht begreifen, dass die Viper den tapfern Geisspeter gebissen hatte. Besonders die grosse Galeopsisfamilie, in deren unmittelbarer Nähe die Viper nun schon jahrelang mit ihren Angehörigen wohnte, war ungehalten über den unerwarteten Angriff. Aber die Viper wies alle Anklagen von sich, denn wäre nicht der Geisspeter mit seinen genagelten Schuhen auf sie getreten, sie hätte ihn bestimmt nicht angegriffen. Das war nicht ihre Art. Im Gegenteil, sie zog sich vor den Menschen zurück. Nur sonnte sie sich gerne auf den warmen Steinen an der Steinhalde, und wenn da jemand unachtsam auf ihren Rücken trat, musste sie sich doch wehren. Der Geisspeter hatte nun das Missgeschick gehabt, einen Riss in ihr schön gezeichnetes Kleidchen zu treten. Kein Wunder, wenn sich die Viper wehrte! Im Nu rannte der junge Hirte ins Dorf zurück, um vom Arzt Hilfe zu empfangen und als er anderntags schon wieder mit seinen Geissen an der Steinhalde vorüberzog, da beruhigte sich sogar der Hohlzahn, welchen sie auch Galeopsis nannten. Er stand unmittelbar neben dem Sauerdorn und jeden, der ihm zu nahe kam, stupfte er mit seinen behaarten Stengeln. War diese Berührung auch nicht so schlimm, wie diejenige der Brennessel, angenehm war sie doch keineswegs. Hatte der Hohlzahn denn wirklich Grund, sich so zu schützen, war er nicht im Gegenteil sehr unscheinbar? Doch gewiss, denn um wie vieles schöner war nur schon die Taubnessel und sie schützte sich keineswegs mit lästigen Haaren. Sie war sogar hübsch