Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 11 (1954)
Heft: 5

Artikel: Spiel und Beschäftigung
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-552139

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: 10.12.2025

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

Giften indes schon etwas ins Blut übergegangen, dann muss man sofort eine Schwitzkur durchführen und die Nieren anregen. Man muss an all dies denken, um den Komplikationen, die der erwähnte Patient durchmachen musste, entgehen zu können. Chemotherapeutische Mittel wie beispielsweise Salycil, können, wie soeben festgestellt, die Lage noch weit ungemütlicher gestalten, so dass, wie geschildert, eine Folgeerscheinung die andere ablösen kann, bis eine ganze Kette von Auswirkungen da ist, deren Glieder alle mehr oder weniger auf die gleiche Ursache zurückzuführen sind. Ist erst einmal der unbeschränkte Glaube an die modernen Mittel, der in einen wahren Fimmel ausartet, vorbei, dann werden auch wieder die altbewährten Methoden wie Schwitzen, Badekuren und andere physikalische und ausscheidende Anwendungen zu Ehren kommen. Es sind altbewährte Grundsätze, dass bei Infektionskrankheiten die Giftstoffe zur Ausscheidung gelangen müssen und nicht nur die Symptome unterdrückt werden sollten. An diesen Grundsätzen muss man festhalten, wenn man eine richtige Heilung ohne Neben- und Nachwirkungen erzielen will.

Spiel und Beschäftigung

Ein Wort an unsere Mütter

«Schweizerkinder können nicht mehr spielen!» Dieses Urteil hört man oft, und es hat damit seine bestimmte Richtigkeit, Schweizerkinder können vor einem Kasten voller Spielzeug stehen und gelangweilt sagen: «Ich weiss nicht, was ich tun soll!» Eine Seltenheit ist es geworden, wenn sich Mädchen in emsigem Puppenspiel verlieren und vergessen können. Irgendwelche Singspiele, die die Kinder früher mit Vorliebe spielten, sind unbekannt und unbeliebt geworden. Irgend etwas scheint in unsere Schweizerkinder gefahren zu sein, was sie aus dem Geleise geworfen hat.

Ist es der gesteigerte Reiz, hervorgerufen durch die mühelose Erfüllung vielseitiger Wünsche? Ist es die durchgreifende Pflege des Sports, die Höchstleistungen fordert und gemütlicher Beschaulichkeit den Platz streitig macht, oder sind es ganz einfach die veränderten Zeiten mit ihrer Hast und gesteigerten Sensationsbegierde?

Wenn man in einsamen Dörfern, in die der Verkehr mit seiner Unruhe noch nicht eingedrungen ist, die Kinder beim Spielen beobachtet, dann kommen all die trauten Kindheitserinnerungen zurück, denn was diese da in hellem Eifer betreiben, hat man einst mit der gleichen Emsigkeit gespielt und sich daran zufrieden ergötzt.

Noch heute ist es so, dass Kinder, die sich in der Freizeit emsig zu beschäftigen wissen, zufriedene Kinder sind. Was also tun, um sie zum Spiel zurückzuführen, hinweg von all den zerstreuenden Einflüssen der Zeit? Es gibt ein Brücklein, das bei den meisten einschlägt, selbst bei den Kleinsten, und dieses Brücklein heisst, Beschäftigung durch handwerkliches Schaffen. Wenn kleine Hände irgend etwas Kleines zustande bringen, das als überraschendes Geschenk Freude bereiten kann, dann ist das Brücklein geschlagen, das Interesse geweckt und der Eifer und die Uebung helfen mit, Neues zu schaffen. Solch befriedigende Beschäftigung hilft besser erziehen als viele Worte. Wer seine Zeit mit nützlicher Betätigung ausfüllt, dem sind die Tage zu kurz, und er findet es schade, sie nutzlos verstreichen zu lassen. Kein Wunder, wenn Kinder, die sich so abzulenken wissen, kein Interesse haben an blossem Herumstehen, Schwatzen oder gar Streiten. Oft sind Eltern erstaunt, wenn ihre Kinder, die während den Ferien Gelegenheit hatten, spielen zu lernen und sich mit Handarbeiten aller Art zu betätigen, viel angenehmer geworden sind. Kein Wunder indes, sagt doch schon das alte Sprichwort: «Müssigang ist aller Laster Anfang».

Also, ihr Schweizermütter, überlasst eure Kinder nicht nur der Schule und dem Sport! Sorgt dafür, dass sie sich zu Hause mit Nützlichem, das sie zu fesseln weiss, die Zeit vertreiben. Auch Spiele können zeitweilig sehr nützlich sein, da sie hinüberlenken zur Arbeit. Mädchen, die gute Puppenmütter sind, lernen an ihren Puppenkindern schneidern und stricken, ja sogar Kinderpflege und anderes mehr. Von den Buben wollen wir schon gar nicht sprechen, denn wie mancher verrät seinen Sinn für Mechanik beim blossen Spiel!

Kürzlich besuchten uns Auslandschweizer, die in Peru zu Hause sind mit zwei spielfreudigen Mädelchen von 4—6 Jahren. Die Mutter ist allerdings Italienerin. Welch eine angenehme Ueberraschung erlebten war da! Unsere Puppenkinder wurden seit langem oder besser gesagt, das erste Mal nicht stiefmütterlich behandelt. Mit strahlenden Augen, die ein unerwartetes Glücklichsein verrieten und grösster Wertschätzung folgten die Beiden der Aufforderung zum Spiel. Obwohl es sehr scheue, zurückhaltende Kinder waren, die zudem kein Wörtchen deutsch verstanden, geschweige denn schweizerdeutsch, unterhielten wir uns vortrefflich, denn wir verstanden uns ausgezeichnet. Kinder, die gerne spielen, die dieses liebe Kinderglück nicht verständnislos von sich weisen, sondern mit grösster Dankbarkeit danach greifen, wenn es ihnen unerwartet zufällt, sind heute eine Seltenheit, die man gerne geniesst. Es spricht daraus viel Unverdorbenheit, jener Zustand von Kindlichkeit, die selbst uns Grossen eigen sein darf, da auch wir dadurch der Oberflächlichkeit des Alltags zu entrinnen vermögen und die Sorgen leichter vergessen. Sicherlich aber würde auch unsere Schweizerkinder eine solch natürliche Einstellung wieder glücklicher machen. Mit ein wenig Verständnis könnt ihr ihnen behilflich sein, ihr Schweizermütter. Kinderaugen, die dankbares Glück und frohe Zufriedenheit widerspiegeln, sind für unsere Zeit wie ein Sonnenstrahl an einem düstern Nebeltag. Wollt ihr ihn nicht hervorzaubern?

FRAGEN UND ANTWORTEN

Erfreuliche Hilfe bei beginnender Arthritis

Wie auf einfache Weise sogar Arthritis günstig beeinflusst werden kann, schrieb Frau D. aus Z., die vor 20 Jahren aus den Tropen zurückgekehrt war und nunmehr 58 Jahre zählt. Ende Dezember letzten Jahres berichtete sie über ihren Zustand wie folgt:

> «Seit einiger Zeit erhalte ich Ihre Zeitschrift zugesandt, die mich ausserordentlich interessiert. Mit grossem Interesse las ich den «kleinen Doktor», und ich erlaube mir heute an Sie zu schreiben mit der Bitte mir das Mittel gegen Arthritis «Imperarthritica» zukommen zu lassen.
>
> Ich esse wenig Fleisch und Eier so zu sagen keine aus innerer Abneigung. In den letzten Jahren bekam ich verdickte Fingergelenke. Ich schenkte dem wenig Aufmerksamkeit. Jetzt gesellt sich ein lästiges Jucken an den Gelenken dazu und mein dritter Finger der rechten Hand ist etwas ungelenk geworden. Da ich viel am Klavier arbeite, möchte ich alles tun, um dieser beginnenden Arthritis zu steuern. Schmerzen habe ich kaum und die Verdickung befindet sich einzig an den Händen.
>
> Mein Darm arbeitet sehr träge, trotzdem ich Früchte sehr liebe und Fruchtsäfte trinke. Jeden Vormittag trinke ich jetzt auch rohen Kartoffelsaft, und ich hoffe mit dem «Imperarthrtica» gegen diese unangenehmen Erscheinungen steuern zu können.»

Nebst dem Imperarthritica erhielt die Patientin noch den Rat, den rohen Kartoffelsaft morgens und abends einzunehmen. Statt mit Kochsalz sollte sie die Speisen mit der Hefewürze Vitam-R würzen. Auf alle Fälle sollte die Ernährung rohkostreich sein. Zur Pflege von Darm und Nieren diente auch die Säftereinigungskur Rasayana, und um entgiftend auf das Blut einzuwirken noch Lachesis D 12. Zum Einreiben der veränderten Gelenkstellen wurde Wallwurztinktur, also Symphosan, zugezogen.

Mitte Februar schrieb die Patientin:

> *«Ihre ausgezeichneten Mittel gegen Arthritis haben mir sehr geholfen. Auch die Rasayana-Kur habe ich zu Ende geführt. Die Gelenkschmerzen in den Fingern sind ganz verschwunden.* Ich möchte sehr gerne das Imperarthritica weiternehmen. Soll ich weiterfahren mit Einnehmen des rohen Kartoffelsaftes? Er widersteht mir jetzt etwas.»

Es ist begreiflich, dass der rohe Kartoffelsaft mit der Zeit etwas anwidert. Dies ist jedoch nicht der Fall, wenn man ihn zusammen mit rohem Carottensaft trinkt. Man lässt erst die Carotten durch die Saftpresse und nachher die Kartoffeln. Wenn der Saft der Carotten überwiegt, merkt man überhaupt nichts von dem Kartoffelsaft, und man kann sich seine gute Wirkung auch in vorbeugendem Sinne noch lange zugute kommen lassen. Es ist überhaupt erfreulich, dass solch einfache Mittel wirksam sind.

WARENKUNDE

Oelhaltige Samen

Vögel und andere Tierarten können gut leben, wenn sie nebst etwas Grünem noch ölhaltige Samen haben. Es reicht dies in der Regel aus, um die Tiere gesund zu erhalten. Auch uns sollte dies im Grunde genommen zu denken geben.

Die ölhaltigen Samen sind fast alle als Heilmittel zu betrachten. Besonders die Kombination zwischen Fett, Eiweiss, Mineralstoffen und Vitamine bilden eine ganz ausgezeichnete Vollnahrung.

Auch die Eingeborenen essen immer wieder Samen. Ich habe dies besonders bei den Indianern in Nord-Amerika feststellen können.