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

Artikel: Elternsorgen und deren wesentliche Abhilfe
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-553144

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

und Tauchen, eine hastige Fahrt auf drei Booten, eine lärmende Rückkehr, ein sich Wälzen im Sand, ein gegenseitiges sich Belästigen, das in rücksichtslosem Bewerfen mit Sand, mit heftigem sich zur Wehr setzen und Ausschlagen ausartete, kurz, ein Trunkensein ohne Wein! War dies vorüber, dann versammelten sich die jungen Leute zu gemeinsamer Ruhepause, um sich aber auch hierbei in tollem Uebermut so zu benehmen, dass es das Missfallen der Bademeisterin erregte. Von da an trat plötzlich, nachdem sich einige Tage hindurch die Ausgelassenheit immer mehr und mehr gesteigert hatte, ein Wechsel in der Szenerie ein und an Stelle der Jugend erschien ein besorgtes Elternpaar, um Wache zu halten. Sie beide waren bemüht gewesen, ihre Kinder zu arbeitsamen Menschen zu erziehen, denn sie selbst waren fleissig und strebsam und hatten sich in der Zeit ihres Lernens und Studierens keine Possen erlaubt. Wie mochte es nur kommen, dass ihre Kinder so aus der Art schlugen? Obwohl sie eines der geschmackvollsten Häuser des Ortes bewohnten, schienen doch die Töchter dies nicht zu schätzen. Mit eigenartiger Arroganz vertraten sie ihren neuzeitlichen Standpunkt, und allmählich sammelten sie ihre vertriebenen Studiengenossen wieder um sich, allerdings mit etwas mehr Vorsicht und einer kleineren Spur von Ausgelassenheit.

Welcher Ursache war es nun aber zuzuschreiben, dass Kinder verständiger Eltern so aus dem Geleise geworfen werden konnten? Der Einfluss, dem die heutige Jugend durch eine Flut aufreizender Lektüre in Wort und Bild preisgegeben ist, der Einfluss, den das Radio, die Television, schlechte Kameradschaft und das gesamte mitreissende Beispiel der Umwelt, nebst vielem andern mehr auszuüben vermag, ist heute grösser denn je. Wer also seine Jugendfrische erhalten will, um sie für wahre Werte zu gebrauchen, der wird sich all dieser unglückseligen Einflüsse bewusst werden, sich dem Moder des Vergänglichen entziehen und dem Geruch der Verdorbenheit den Rücken weisen. Wie weit erspriesslicher ist es, sich für das einzusetzen, was die Morgenröte eines neuen Tages verheisst! So viele werfen sich dem heutigen Strudel des Vergänglichen in die Arme, weil sie keine bessere Aussicht sehen. Es genügt ihnen nicht, wie einst einem Gottfried Keller, dennoch gerade und senkrecht zu bleiben. Wenn sie aber ein wenig besser Bescheid wüssten, dann würden sie eben diesen neuen Tag herbei kommen sehen, denn des Schöpfers Verheissung, er werde jene verderben, die den Erdkreis verderben und daraufhin selbst alles neu machen, erschiene ihnen dann nicht mehr unglaubhaft und unmöglich.

Elternsorgen und deren wesentliche Abhilfe

Krankhafte Zustände im Entwicklungsalter

Wie manche Mutter beobachtet voll Kummer und Sorgen, dass sich ihr Kind während den Entwicklungsjahren wesentlich verändert. Gerade in der Zeit des Abschluss-Examens steigert sich oft Gereiztheit, Aufgeregtsein, Zerstreutheit, wie auch Zerfahrenheit bei der heranwachsenden Jugend so stark, dass die Leistungsfähigkeit wesentlich darunter leidet und Freude und Schwung zum letzten, wichtigsten Auftakt verlorengehen. Die Möglichkeit, sich auf Arbeit und Studium zu konzentrieren, schwindet immer mehr dahin und macht dem Bedürfnis zu Träumereien Platz. In der Regel haben sich junge Menschen, die sich so einstellen, in der Wandlung ihrer Körperfunktionen und ihres Innenlebens nicht zurechtgefunden. Sie hängen zu sehr ihren eigenen Stimmungen, Neigungen und Gefühlen nach, statt sich mit dem Aufwand aller Kräfte aufzuraffen, um sich in eine zielbewusste Aufgabe hineinzustürzen. Es ist gefährlich an seinen Träumereien und Phantasien hängenzubleiben, denn sie führen sehr leicht in die Tiefen körperlicher Verirrungen hinein und lassen manchen in der heimlichen Leidenschaft unseliger Onanie landen. Manch junger Mensch, der sich womöglich ohne grosse äussere Einflüsse in seine zermürbende Lage hinein gebracht hat, ahnt höchstens den Verlust wertvoller Kräfte, fühlt indes immer mehr die innern, seelischen Zerwürfnisse, Vorwürfe und das eigene Unbefriedigtsein an sich nagen. Solch einen Menschen in seiner seelischen Not mit Vorhaltungen und Schelte zu bedrücken, ist ihm nicht dienlich.

Verständnisvolle Abhilfe

Viel besser wäre es für ihn, wenn er sich bei verständigen Ratgebern, wie bei einem vertrauenswürdigen Psychotherapeuten, aussprechen könnte. Noch besser wäre das Vertrauen zu verständnisvollen Eltern. Auch unsere kleine Broschüre über «Harmonisches und unharmonisches Geschlechtsleben» hat schon vielen jungen Menschen eine entscheidende Wendung zum Guten gegeben. Der Einfluss zum Schlimmen ist besonders auf dem Gebiet sexueller Fragen heute äusserst verderbenbringend und dies hauptsächlich für junge Menschen, die nicht richtig aufgeklärt worden sind, aber auch für solche, deren Gemüts- und Empfindungsleben überaus feinbeseitet und leicht verwundbar ist. Wie ein frühzeitiger Frost der Blumenwelt zu schaden vermag, so können unrichtige Ansichten und unerwartete, schreckartig wirkende Erfahrungen ein junges, hoffnungsfreudiges Menschenkind im Kern seines Wesens verderben oder vernichten. Manchen hilft vor diesem Zugrundegehen eine schöne, natürliche, nicht vorgegriffene Aufklärung, wenn möglich durch die Eltern, denn was der Schöpfer in Weisheit geschaffen hat, muss von uns Menschen richtig erkannt und in gesetzmässige Bahnen gelenkt werden. Wer Aufklärung empfängt, die durch trübe Wasser gezogen wurde, erleidet dadurch oft schwerwiegenden Schaden, der womöglich nicht mehr gutzumachen ist. In den wichtigsten Angelegenheiten des Lebens sollten Kinder bei den eigenen Eltern Schutz und Belehrung finden können, was allerdings zur Folge hat, dass sich das Elternpaar selbst ins richtige Einvernehmen zu allen Lebensfragen setzen muss, statt sie rein oberflächlich nach dem verderblichen Lauf der heutigen Zeit zu betrachten. Will man den Kindern ein rechter Wegweiser sein, dann heisst es eben sich nach den ernsten, aufbauenden Grundregeln und dem Standpunkt göttlicher Weisheit zu richten. Gerade die heutige, gewissenlose Auffassung der Dinge bedrückt manchen jungen Menschen so sehr, dass er daran zu scheitern vermag. Ein vertrauensvoll fragendes Kind sollte bei seinen eigenen Eltern die richtige, allerdings keineswegs vorgegriffene Antwort erhalten, die im Zusammenhang mit der göttlichen Absicht und seinem weisen Vorsatz besteht. Trotz grosser Vorsichtsnahme stehen aber unter Umständen gleichwohl unerwartete Schwierigkeiten vor den Eltern, denn nicht jedes Kind lässt sich gleich gut lenken.

Zweckmässige Ernährung

Nebst der geistigen Beeinflussung ist auch die rein körperliche geboten und diese wird vor allem durch richtige Ernährung und vernünftige, naturgemässe Lebensweise erreicht. In der Tat spielt die Ernährung in der Reifezeit der heranwachsenden Jugend eine nicht zu unterschätzende Rolle, denn eine reizlose Kost vermindert die auftretenden Schwierigkeiten um vieles. Eine kräftige Mahlzeit muss nicht unbedingt aus eiweissreicher Nahrung bestehen, wie man dies besonders früher stets glaubte. Wir können ruhig Eier, Fische, Fleisch und Käse durch eine Ernährungsweise ersetzen, die keine Reizwirkungen auslöst. Ein allfälliger Aufenthalt am Meer darf nicht etwa dazu führen, Austern oder Kaviar zu essen, denn diese Genüsse können die Reizbarkeit junger Menschen so sehr erhöhen, dass sie in ihrer Unerfahrenheit dadurch auf eine gefahrvolle Fahrbahn geraten mögen. Sogar Gemüse, wie Sellerie können aufreizend wirken, was zwar von vielen Wissenschaftlern in Abrede gestellt wird, weil es sich dabei nur um eine erfahrungsmässige

Feststellung handelt, der die wissenschaftliche Erklärung fehlt. Auch in Beefsteak tartar, was soviel wie halb rohes Fleisch bedeutet, liegen solche Wirkungseffekte, weshalb auch hievon Abstand genommen werden muss.

Ein junger Mensch sollte viel Früchte und Rohgemüse erhalten, also Salate und zwar mit Oel und Zitrone oder Molkenkonzentrat zubereitet. Auch gedämpfte Gemüse sind nebst Naturreis oder andern Vollkorngerichten, wie auch Kartoffeln eine vorzügliche Ergänzung zur vollwertig gesunden Mahlzeit. An Stelle von Weissbrot tritt ein gutes Vollkornbrot und weisser Zucker nebst Schleckereien werden ersetzt durch Rohrzucker, Honig, eingedickten Trauben- oder Birnensaft, durch Rosinen oder Weinbeeren, die man zum Süssen von Müesli durch die Hackmaschine drehen kann. Dieser natürliche Traubenzucker ist der beste Süsstoff, den es ausser dem Honig überhaupt gibt.

Vernünftige Lebensweise

Zur gesunden Lebensweise junger Menschen gehört frühzeitiges Schlafengehen, mögen auch die Aufgaben drängen. Wer früh ins Bett geht, der kann auch früh aufstehen und in der Morgenfrühe lernt der Kopf viel leichter, als wenn er abends bereits ermüdet ist. Zudem ist es gesünder, als morgens noch lange schlummernd im Bett zu liegen, nach dem Erwachen sofort ein kurzes Morgenturnen, eine kühle Abwaschung durchzuführen, um sich dann völlig frisch und munter hinter die Pflicht zu stürzen. Wem anfangs die Umstellung schwer fallen mag, soll sie in der Ferienzeit beginnen. Nach einigen Tagen wird sie ihm mit jugendlicher Willenskraft auch geraten.

Wichtig und erfrischend ist auch mässiger Sport, denn er gleicht die einseitige, geistige Inanspruchnahme aus. Auch Gartenarbeiten in leichter Kleidung, barfuss und in kurzen Kniehosen, um den Einfluss von Luft und Sonne ausnützen zu können, bekommt jungen, studierenden Leuten überaus gut. Sonntagstouren mit ernstgesinnten Kameraden erfrischen und halten im Gleichgewicht. Man kann mit ihnen mancherlei Probleme besprechen, ja, man kann sogar gewisse Lektionen leichter lernen, während man sich zwischen Fichten und Eichen lagert oder durch das Grün der Bäume und Wiesen wandert. Auch das Schwimmen wird gesundheitlich von grossem Nutzen sein, da es das Gemüt zu entlasten und das Empfinden auf natürliche Bahnen zu lenken vermag.

Im Winter ist der Wintersport dazu angetan, das müde Denkvermögen aufzufrischen, doch all dies stets mit Mass und der richtigen Einteilung der Zeit, um dem Studium und der Gesundheit gleichzeitig Rechnung tragen zu können.

Zusätzliche Hilfe

Wem alle Entspannungsmöglichkeiten jedoch gleichwohl noch zu wenig Hilfe darreichen, der kann als zusätzliche Stärkung auch noch das nutritive Nervenmittel Avena sativa nebst Acidum phos D 4 und Acidum picr. D 6 einnehmen und vor allem auch für gute Darmtätigkeit sorgen und zwar mit Hilfe von Linosan, einem wohlschmeckenden Leinsamenprodukt. Auch der Kalkspiegel sollte stets durch Urticalcin, einem biologischen Kalkpräparat, gehoben werden.

Wer all diese Ratschläge beachtet, wird bestimmt eine wesentliche Erleichterung verspüren, was nicht nur der Jugend zu gute kommt, sondern auch die Eltern mancher Sorge entheben wird.

Eine stumme Klage

Beobachtungen am Strand

In der stillen Morgenfrühe kurz vor 6 Uhr wanderte ich am Strand von Forte dei Marmi gegen Viareggio. Das Meer war unruhig und der Schaum der Wellen plätscherte immer wieder an meine Füsse. Ausser dem Brausen des Wassers war alles still, und diese Ruhe ist in dem heutigen aufreibenden Hasten und Jagen eine grosse Wohltat für die Gesundheit und unser seelisches Empfinden. Soeben sandte die Sonne ihre ersten Strahlen zwischen den Gipfeln der Bergkette, die als Ausläufer des Marmorgebirges von Carrara gegen Süden zieht, hervor. Hell und heller wurde es, und immer besser konnte ich wahrnehmen, was der Sturm die Nacht über alles an Land geschwemmt hatte. Viele schöne Quallen hatten ihr Leben eingebüsst und lagen verlassen am Strand. Unbehindert konnte ich daher dieses eigenartige Naturwunder der südlichen Meere betrachten, denn beim Schwimmen macht man ungern Bekanntschaft mit diesem durchsichtigen Gebilde aus weisser gallertartiger Masse. Wie ein Schirm aus weissem Glas mit violettem, gezacktem Rand schwimmen diese sonderbaren Gebilde, auch Medusen genannt, im Wasser herum, und wer beim Baden an eine solche Wunderglocke stösst, glaubt, er sei in die Brennesseln gefallen, denn der Saft, den diese Tiere absondern, brennt. Oefters habe ich mir dadurch einen geröteten Oberschenkel eingeholt, während empfindliche Menschen davon sogar einen ekzemartigen Ausschlag erhalten können. Noch grössere und schönere Quallen als hier auf meiner morgendlichen Wanderung, habe ich seinerzeit im Golf von Korinth gesehen, solche, die einen Durchmesser von 30 cm aufwiesen. In Gedanken versunken, untersuchte ich eine besonders schöne Qualle und siehe da, ein Krebschen befand sich im Innern. Als ich den frechen Eindringling herausholte, machte er sich seitwärts kriechend davon und vergrub sich im weichen Sand. Gerade so suchen auch die ans Land geschwemmten Muscheltiere Schutz, indem sie eigenartig flink wieder von der Bildfläche verschwinden. Viel wissen auch die mannigfachen grossen und kleinen Muscheln vom Leben in den Wassern zu erzählen. Immer wieder schwemmen sie die Wellen zur Freude grosser und kleiner Kinder ans Land. Wer noch nie in einem Glasboot den lebensfrohen Reichtum, der sich im Meere vorfinden kann, sehen konnte, hat keine Ahnung welch ein Erstaunen und welche Ehrfurcht vor der Schöpfergrösse diese stumme, farbenfrohe Wunderwelt in uns auszulösen vermag. In Erinnerung an all diese Schönheiten lief ich weiter und weiter, um plötzlich erschreckt stehen zu bleiben. Aus dem Sand ragte der Fuss eines toten Vogels hervor und zeigte wie eine stumme Klage gegen die tiefe Bläue des Himmels. Was mochte seinem Leben ein Ende bereitet haben?

Allerlei Erinnerungen

Ach, ich konnte es mir ja eigentlich gut erklären, und ein unangenehmes Bild stieg in meiner Erinnerung auf. Hatte ich nicht vor einigen Jahren in Abano eine grausame Methode kennengelernt? Ja freilich, denn damals musste ich mitansehen, wie ein junger Kurarzt in seinem eigenen Garten einen lebendigen Vogel auf einer Stange angebunden hielt, um andere Vögel anzulocken. Zu welchem Zwecke wohl? Nun ganz einfach, um die Vertrauensseligen aus dem Hinterhalt besser abschiessen und nachher als Leckerbissen verzehren zu können. Kein einziger Vertreter der gebildeten Welt wehrt sich gegen solch rohe Unsitten, weder der einfache Schullehrer, noch der Universitätsprofessor, weder der Landpfarrer noch der Papst. All diese Erzieher des italienischen Volkes, die immerhin einen gewissen Einfluss ausüben könnten, kennen dieses Schauspiel und lassen es gewähren. Die Folge aber und die stumme Klage davon ist ein Aussterben freudigen, bewegten Lebens. Erst jetzt fiel mir so richtig auf, wie einsam verlassen der Strand hier in Italien doch eigentlich war. Kein einziger Vogel belebte ihn. Wieder streifte meine Erinnerung zurück, und ich sah im Geist den Strand in Florida und die Westküste Californiens vor mir mit einer reichen Vogelwelt, die das Auge eines jeden Naturfreundes erfreut. Hier aber war kein einziges Wasserstelzchen bei seinem ergötzlichen Spiel mit den Wellen zu erblicken, ebensowenig auch grössere Vögel, die sich so gern mit sichtlichem Ver-