

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 13 (1956)  
**Heft:** 1

**Artikel:** Die Familie, ein Geschenk  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-968812>

### **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**

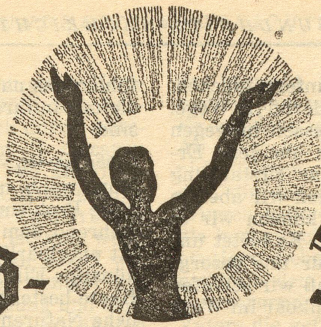
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 03.05.2026

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

# Gesundheits-Nachrichten

MONATSZEITSCHRIFT FÜR NATURHEILKUNDE  
Naturgemässe Ernährung, Körperpflege und Erziehung



<b>Jahresabonnement:</b>	<b>Redaktion/Verlag:</b> Dr. h. c. A. Vogel, Teufen Telefon (071) 23 61 70 Postfach LX 10775 Druck: Isenegger & Cie., Villmergen	<b>Vertriebsstelle für Deutschland:</b> VITAM-Verlag Hameln Abonnement: 4.50 DM Postcheckkonto Hannover 55456	<b>Insertionspreis:</b> Die 1spaltige mm-Zeile 30 Rp. Bei Wiederholungen Rabatt
Inland . . . . . Fr. 4.50			
Ausland . . . . . Fr. 5.70			

AUS DEM INHALT / 1. Familienglück im neuen Jahr. / 2. Die Familie, ein Geschenk. / 3. Die seelische Beeinflussung des Herzens. / 4. Neues aus dem Schatz der Kräuterheilkunde. / 5. Achtung vor winterlichen Gefahren. / 6. Rohkost. / 7. Zeitweilige Kontrolle. / 8. Fragen und Antworten: a) Natürliche Anwendung bei Arthritis; b) Erfolgreiche Kur bei chronischem Bronchialkatarrh; c) Nachkur bei Knoten in den Brüsten. / 9. Aus dem Leserkreis: a) Rasche Hilfe bei Mumpf; b) Gegen die Folgen einer Angina. / 10. Berichtung.

## Die Familie, ein Geschenk

Schwere Wolken lasten auf der Menschheit, Kein Volk ist wirklich glücklich, auch nicht jenes, das bevorzugter erscheint als andere. Alle kranken wir mehr oder weniger unter dem immer größer werdenden Zwang zu hasten und zu jagen, um an wahren Gütern blind vorbeizueilen, statt sie dankbar zu schätzen. An erster Stelle von diesen steht bestimmt das Leben selbst, denn wie sollten wir unseres Lebens froh werden, wenn wir es nicht als Geschenk empfangen hätten? Was wir daher mit diesem Leben anfangen ist wesentlich für uns. Ohne unser Dazutun ließ es uns an irgend einem Ort auf Gottes weiter Erde ins Dasein treten und zwar inmitten dem ureigensten Platz, der uns Menschen als weiteres Geschenk zugewiesen wurde, inmitten der Familie. Unter einigermaßen normalen Verhältnissen umgibt uns in unserer ersten Lebensstunde die freudvolle Erwartung des Vaters und das stille Glück der Mutter. Oft empfangen uns auch Geschwister mit verschiedenen Gefühlen, oder wir sind die Erstgeborenen, die entweder allein bleiben oder aber weiteren Sprößlingen vorangehen. Das alles erscheint uns Menschen, weil wir es so gewohnt sind, ganz selbstverständlich zu sein, und wir merken gar nicht, wieviel an uns selbst liegt, das Glück der Familie zu gründen und zu wahren, selbst in Zeiten, die dem Familienleben gefährlich sind.

### Unbeschriebene Blätter

Mit jeder Jahreswende wünschen wir Freunden und Bekannten Glück und hoffen, das neue Jahr möge auch uns und unserer Familie gegenüber freundlich, gütig und freigebig sein. Dabei vergessen wir meist, daß wir selbst dazu beitragen können, seine überraschenden Enttäuschungen zu mildern und ihnen einen andern Lauf zu geben, indem wir uns nicht vom Alltag treiben lassen, sondern dem Alltag Inhalt geben. Wenn wir uns nun ausnahmsweise vornehmen würden das Jahr hindurch unser ureigenstes Plätzchen im Familienkreis denkbar vorteilhaft auszufüllen, dann könnten wir auf die unbeschriebenen Blätter der vor uns liegenden Tage bestimmt jeweils viel Gutes schreiben, selbst, wenn uns Schwierigkeiten und Unerwünschtes begegnet. Versuchen wir ein-

## Familienglück im neuen Jahr

*«Ich wünsch' dir Gutes, Gutes wünsch ich dir,  
soviel als ich nur kann,» so sagen wir,  
Wenn wir den ersten Jahrestag erreichen,  
Dient er uns doch als ein besonderes Zeichen.  
Im Stillen aber fürchten wir uns wohl,  
Vor dem, was unerwartet kommen soll.  
Drum laß das Wünschen, nimm dir lieber vor,  
Wenn sich dir öffnet eines Jahres Tor,  
Hindurch zu schreiten mit dem frohen Gut  
Von starkem Willen und gesundem Mut,  
Um diese in den Tag hinein zu legen,  
Dir und den anderen zum freud'gen Segen.  
Ahmt jeder im Familienkreis dich nach,  
Dann schwindet manches Weh und manches Ach,  
Was einst dir bange machte, es wird klein,  
Weil du die Weisheit bei dir ludest ein.  
Schaust du am End' des Jahres dann zurück,  
Siehst du, dies brachte dir Familienglück.*

mal ein Jahr lang nicht aus der Rolle zu fallen, sondern unsere Stellung als Mann oder Frau, Vater oder Mutter, Sohn oder Tochter, Bruder oder Schwester so zu wahren, wie sie uns von höchster Warte aus im Grunde genommen zugewiesen worden ist, und wir werden darüber erstaunt sein, wieviel wir selbst zum Familienglück beisteuern können. Würde ein Volk aber aus lauter glücklichen Familien bestehen, dann wäre dies bestimmt ein glückliches Volk! Betrachten wir daher einmal den Segen eines glücklichen Familienlebens von diesem Gesichtspunkt aus, dann vermehrt sich die Freude an der uns zugewiesenen Aufgabe und Verantwortung zusehends, und wir werden wesentlich zum Glück und Frieden im Familienkreis beitragen, und die Familie als ein wertvolles Geschenk empfinden.

### Verschiedene Schwierigkeiten

Es ist wahr, wir alle sind verschiedenartig und es ist daher für manch einen Sonderling angenehmer, sich möglichst vom Familienleben fernzuhalten. Wieder andere lieben es, einen Freundeskreis um sich zu schaffen, für diesen zu leben oder ihn in die Familie einzuführen. Weder der eine noch der andere fördert durch seine Handlungsweise den tiefen Sinn und Wert des Familienlebens. Statt seine eigene Rolle richtig wahrzunehmen und zu pflegen, setzt sich jeder auf seine Weise darüber hinweg. Die Familie ist indes der Ort, wo wir uns richtig wohl fühlen, und wo wir mit unsern Freuden und Nöten verstanden werden sollten. Dort ist der Platz uns auszuruhen und neue Kräfte für den Kampf des Alltags zu sammeln, dort sollten wir in unserm geistigen Streben und in unserer beruflichen Tätigkeit angespornt werden, um das Beste zu leisten, was irgend wir können, denn welchen Sinn hat unser Leben, wenn wir es nicht durch treue Pflichterfüllung wertvoll gestalten? Die heutige Sucht, sich so rasch wie möglich vom Arbeitsfeld zu tren-

nen, um im Strudel des Vergnügens unterzutauchen, steht einem glücklichen Familienleben hindernd im Wege. Die Pflege gemeinsamer, geistiger Interessen hingegen verbreitet Wärme und Frieden, wodurch uns jene Erholung und Ruhe zuteil wird, die wir zur Erstarkung immer wieder nötig haben. Vernachlässigen wir aber in der Hinsicht unser Familienleben, dann können wir es auch nicht als ein Geschenk wertschätzen. Es bietet uns weiter nichts als eine Wohnstätte, wo für uns gesorgt wird, daß wir frisch gekleidet werden, daß wir schlafen und essen und uns trotzdem sehr oft undankbar im Wege stehen können.

Eine Mutter, die für ihre Kinder keine Geduld aufbringt, verliert das vertrauensvolle Verhältnis zu ihnen. Einem Vater, der nur Sinn für seine Geschäfte und Freunde hat, entgeht es, seiner Familie als geistiger Führer und gütiger Helfer beizustehen; und Kinder, die die Eltern nicht gebührend achten, sind meist auch untereinander entzweit. Das schöne Geschenk des Familienlebens, das ein kleines, friedliches Eiland der Liebe und des Verstehens sein könnte und sein sollte, liegt wie wertlose Scherben zertrümmert am Boden.

Beginnen wir aber einmal tapfer gegen den Strom zu schwimmen, versagen wir nicht, wenn ein anderer versagt, sondern bleiben wir beharrlich und freundlich in unserer Stellung als stützende Kraft und wir werden erstaunt sein, daß wir tatsächlich die Oberhand behalten, weil das andere Familienglied durch unsere Standhaftigkeit wieder aufgemuntert und gestärkt wird. Disharmonie in und um uns ist sehr oft die Folge von Kraftlosigkeit und Erschöpfung infolge von Uebermüdung oder gar Krankheit. Werden wir uns indes nicht bewußt, daß es uns dieserhalb an der nötigen Frische, Rücksichtnahme und Dienstbereitschaft fehlt, dann können wir selber leicht als launische Spielverderber gelten. Wenn wir uns in solchem Fall nicht selbst beherrschen können, dann ist es immer gut, den andern zu erklären, woher der Mißton kommt, denn oft sind auch die andern nicht so tragfähig wie sonst. Wir sind dann in der Lage unnötiger Belastung und kraftraubender Reibung zu entgehen.

#### Vertauschte Rollen

Wer das Leben in Amerika schon einmal beobachtet hat, wundert sich darüber, wie oft dort die Rollen vertauscht sind. Nicht selten haben wir den Eindruck, der Vater betreue das Kleinkind mit größerer Sorgfalt, mit mehr Liebe und Verständnis als die Mutter, der es allzuoft an der nötigen Geduld fehlt, während sie überaus gern am Steuerrad des Autos sitzt. Es ist dort drüben auch ganz selbstverständlich, daß der Mann bei den häuslichen Arbeiten wacker mithilft, was bei uns nur im Notfall und selbst da meist nur ungern geschieht.

Will die Mutter ihren vielseitigen Platz gewissenhaft und gut ausfüllen, dann muß sie vor allen Dingen dafür besorgt sein, gesundheitlich auf der Höhe zu bleiben, denn dadurch wird sie manche auftauchenden Schwierigkeiten im Keime ersticken können.

Berufstätige Frauen sind oft geschickter als die andern. Ihr Leben ist so ausgefüllt und muß so gut eingeteilt werden, daß sie keine Zeit verschwenden können, um in Cafés und Kinos herumzusitzen. Immer häufiger aber wird in der Frauenwelt dieses Bedürfnis gepflegt, und da will man sich dann noch wundern, daß das Familienleben dadurch an Wert verliert! Das Gesellschaftsleben mit den verschiedenartigsten Masken, die es trägt, kann uns die Familie nicht ersetzen. Pflegen wir aber unsere Pflichten im Familienkreis recht, treu und mit Dankbarkeit, dann bleibt uns wenig oder gar keine Zeit zu oberflächlichem Gesellschaftsleben. Das will nun keineswegs sagen, daß wir uns gegen andere Familien ablehnend verschließen sollten, und daß nur das, was wir tun, recht ist. Nein. Die Familie ist der Ruhepunkt, wo wir Verständnis für unsere Art finden sollten. Jede andere Familie mag wieder ihr eigenes Gepräge haben, denn wir Menschen sind nun einmal verschiedenartig und

fühlen uns naturgemäß am meisten zu jenen hingezogen, die uns in ihrem Empfinden und Streben am ähnlichsten sind.

#### Große Kinder, vermehrte Sorgen

Nun, wenn unsere Kinder noch klein sind, mögen all diese Probleme viel besser gelöst werden als später, denn während dem Entwicklungsalter nimmt das Empfinden oft unerklärliche Formen an und wird sehr oft durch ungünstige Einflüsse von außen irreführt.

Heute mehr als je die Gefahr, daß sich empfindliche Naturen schwer zurechtfinden, wenn sie aus ihrem kindlichen Traum erwachen und voll Schrecken das ausschweifende Leben und Treiben, das heute immer mehr um sich greift, gewahr werden. Es sind meist verschlossene, in sich gekehrte Naturen, die sich an den vielen Ungereimtheiten allzusehr stoßen, weil sie innerlich damit nicht fertig werden. Sie möchten sich aber nach außen keine Blöße geben und finden eigenartigerweise sehr oft den nächstliegenden Weg zur offenen Aussprache im Familienkreis nicht, selbst wenn sie dort verstanden und richtig geführt würden. Es ist schon so, wie der Volksmund sagt: «Kleine Kinder, kleine Sorgen; große Kinder, große Sorgen!» Wer seine Kinder glücklich durch die Entwicklungsjahre hindurchbringt, darf dankbar sein. Allerdings ist selbst dann noch oft ein schwieriges Häcklein vorhanden, denn nicht jedem fällt es leicht, sich das glückhafte Geschenk, eine eigene Familie gründen zu dürfen, anzueignen. Kein Wunder zwar, hängt dies doch davon ab, den rechten Ehegefährten zu finden. Nicht vergebens sagte schon das Buch der Bücher: «Ein wackeres Weib, wer wird es finden? Denn ihr Wert steht weit über Korallen.» Es gibt zwar auch junge Menschen, die sich verhältnismäßig lang im elterlichen Familienleben wohl fühlen und nichts anderes begehren. In den meisten aber erwacht das natürliche Verlangen, eine eigene Familie zu besitzen, und diese fühlen sich dann allmählich trotz der Wärme, die ihnen das elterliche Heim bietet, einsam und verlassen. Der Abschied eines Familiengliedes zur Gründung einer neuen Familie ist daher für alle eine glückliche Lösung, der die ganze Familie mit Freude und Spannung entgegenseht. Auch unsere Leser werden in der nächsten Nummer daran teilnehmen.

#### Die seelische Beeinflussung des Herzens

##### Allerlei Schädigungen

Vieles wäre über das Herz zu sagen als wunderbares Pumpwerk, als Organ, das aus einer starken Herzmuskulatur besteht. Vieles wäre auch zu berichten über die Einflüsse des Vagus und des Sympathikus in ihrer interessanten Wechselwirkung. Auch die reizauslösenden Momente, die im Herzen gefunden werden, mögen unser Interesse fesseln, denn wenn wir zum Beispiel ein Herz herausnehmen, welchen Versuch man schon mit Froschherzen vorgenommen hat, und es in eine Kochsalzlösung steckt, arbeitet es noch lange Zeit weiter. Alle diese wichtigen, wechselvollen Merkmale, die das Herz kennzeichnen, sollen ein anderes Mal zur Sprache kommen. Heute möchten die seelischen Einflüsse, die das Herz zu beeindrucken vermögen, unsere Aufmerksamkeit in Anspruch nehmen. Aus meiner Praxis ist mir bekannt, wodurch die meisten Herzkrankheiten entstehen. Ich sehe in Gedanken die Sportler vor mir, die sich durch Ueberanstrengung eine Herzerweiterung zugezogen haben und denen nur mühsam mit Hilfe von Herzhormonen, Atemgymnastik und physikalischen Anwendungen langsam wieder geholfen werden konnte. Ich kenne auch jene abgehetzten, abgemüdeten Menschen, die sich keinen Feierabend gönnen, sondern bis in die Nacht hinein unermüdetlich arbeiten und auf diese Weise ihr Herz ruinieren. Auch die starken Raucher kenne ich, die durch ihre Nikotinschäden das Herz, vor allem die Herzkranzarterien belasten, so daß mit der Zeit eine Stauung der Nahrungs-