

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 13 (1956)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Mehr Leben im Hause  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-968830>

### **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](#)

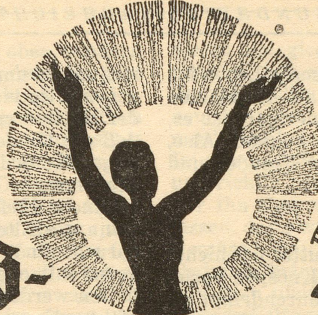
### **Terms of use**

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:** 02.10.2025

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





# Gesundheits-Nachrichten

MONATSZEITSCHRIFT FÜR NATURHEILKUNDE  
Naturgemässe Ernährung, Körperpflege und Erziehung

<b>Jahresabonnement:</b> Inland Fr. 4.50 Ausland Fr. 5.70	<b>Redaktion/Verlag:</b> Dr. h. c. A. Vogel, Teufen Telefon (071) 23 61 70 Postcheck IX 10 775 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
---	--	---	---

## AUS DEM INHALT:

1. Kindersegen. / 2. Mehr Leben im Hause. / 3. Radioaktivität und kosmische Strahlen. / 4. Ein Bild des Lebens. / 5. Quark. / 6. Die Ernährung und Lebensweise der Maya-Indianer. / 7. Johanniskraut - Hypericum perforatum. / 8. Fragen und Antworten: Bekämpfung einer diabetischen Stoffwechselstörung. / 9. Aus dem Leserkreis: Rasche Hilfe bei Blasengeschwür.

stimmen Leben ins Haus bringen, obwohl es im Grunde genommen für Eltern und Kinder leichter ist, wenn die Familie in gesundem Rahmen wächst.

## Vor- und Nachteile

Es ist dafür und dawider, wenn dem ersten Kind unmittelbar das zweite folgt. Die Mutter kommt dadurch weniger aus der Uebung. Wenn sie aber körperlich nicht sehr stark ist oder gar noch im Beruf ihres Mannes mithelfen muß, ist es oft eine zu große gesundheitliche Belastung für sie, wenn das zweite Kindchen dem ersten auf den Fuß folgt. Sie kann sich von den ersten Strapazen zu wenig ausruhen, und dadurch kann eine gewisse Neigung zu Frühgeburten ungünstig gefördert werden. Ist indes die Mutter stark genug, und bedeutet es für sie keine untragbare Belastung, dann wird sie es begrüßen, wenn sie recht bald ein zweites Kindchen pflegen darf, ist sie doch, wenn sie natürlich veranlagt und ebenso natürlich eingestellt ist, mit genügend Liebe und Verständnis ausgestattet.

Was nun aber die Kinder anbetrifft, so können diese je nach ihrer Art gut oder weniger gut zusammen passen. Je nach ihrer Veranlagung werden sie sich gut verstehen und wirklich gemeinsam Hand in Hand dankbar und friedfertig die ersten Lebensjahre verbringen. Sind die Beiden aber zu entgegengesetzte Naturen, was je nach der Vererbung vorkommen kann, dann wird dies eher zu größeren Schwierigkeiten und Reibungen führen, wenn der Altersunterschied nur klein ist. Wenn sich das Jüngere vom Aeltern führen läßt, sich ihm also gewissermaßen unterstellt, kommt es nicht so sehr darauf an, wie weit das Freunde der Nachbarschaft, die ihr eigenes Leben leben wenn sich das Jüngere vom Aeltern nichts sagen läßt, sondern darauf beharrt, eigenmächtige, womöglich verbotene Wege zu gehen. Dies bringt manche Reibung mit sich, und es ist nicht immer leicht, sie zu beheben. Es mag hingegen viel leichter sein, diese Unebenheiten auszugleichen, wenn der Altersunterschied so groß ist, daß ihn das jüngere Kind dankbar anerkennt, weil es den Nutzen, der ihm daraus erwächst, nicht ablehnt, sondern richtig auswertet. Verstehen sich die Kinder sehr gut, dann besteht wiederum die Gefahr, daß sie sich zu sehr aneinanderketten, so daß es ihnen schwer fällt, sich voneinander zu trennen, wenn es der Alltag und das Leben erfordern. In solchem Fall könnte ein drittes Kind das Gleichgewicht wieder herstellen, wenn es nicht von den zwei Engverreintem als ein unliebsamer Eindringling empfunden wird, mit dem sie fürderhin alles, auch die Liebe der Eltern zu teilen haben. Oft hat es daher das dritte Kind nicht immer leicht, und es ist weise, wenn es von den Eltern nicht als das Jüngste verwöhnt wird, denn gleiche Rechte söhnen auch die beiden Aeltern eher wieder aus. In der Regel aber ist es eher umgekehrt, denn je älter und verständiger die Kin-

## KINDERSEGEN

Wirklich, so ist es, die Mutter sich freut,  
Weil sich ihr Glück stetsfort wieder erneut.  
Es bleibt bei einem Kindchen nicht steh'n,  
Ein Zweites, ein Drittes ist gar zu schön,  
Und schließlich rückt noch ein Viertes heran,  
Die Mutter auch dieses nicht hindern kann.  
Ihr Herze hat Sinn und Liebe genug  
Für jedes Kindchen, das sorglich sie trug.  
Sie aber bleibt frisch und gesund fürwahr  
Bei ihrer zufriedenen Kinderschar!  
Sie seufzt nicht: «Was hab' ich doch viel zu tun!»  
Gut kann sie schlafen, genügend auch ruh'n,  
Sie muß sich gar nicht so überaus mü'h'n,  
Die Kinder helfen einander erziehen.  
Und meint ihr, der Vater gräm' sich darob?  
Bewahre, er hat ein ständiges Lob!  
Er zieht die Kinder im richtigen Sinn  
Und seine Familie bringt ihm Gewinn.  
Wohl muß er viel schaffen, doch das ist gut,  
Er nährt damit ja sein eigenes Blut,  
An seinen Lieben er täglich sich sonnt,  
Fürwahr, was hätte er Bessres gekonnt?

## Mehr Leben im Hause

## Natürliche Voraussetzungen

Jedes Frühjahr beginnt es um uns herum zu zwitschern und zu jublieren. Es sproßt und grünt und blüht, und all dies neu erwachte Leben wird mit großer Dankbarkeit und Freude begrüßt. Das Leben nimmt auch bei den kleinen Sängern zu, und sie haben viel Arbeit, aber sie ist ihnen nicht zuviel. Es liegt in ihrer Art, den kleinen Nachwuchs sorglich großzuziehen. Auch uns Menschen ist es gegeben, uns zu mehren, und wir sind keineswegs verpflichtet, uns nur mit einem Kinde zufrieden zu geben, im Gegenteil, es entspricht nicht im geringsten dem natürlichen Lauf der Dinge, wenn wir auf Kinder verzichten wollen oder müssen. Aber das heutige Leben ist nicht mehr so einfach, wie es früher war. Es fordert daher mehr von uns, und manche lassen sich täuschen, indem sie glauben, mehr und besseres Glück außerhalb des eignen Hauses zu finden. So kommt es denn, daß die Familie klein bleibt und nicht zu viele Trippelfüßchen, nicht zu viele Kinder-



der werden, umso mehr wünschen sie noch mehr Leben ins Haus und Geschwister sind ihnen lieber als die kleinen Alter der Kinder auseinanderliegt. Schwieriger ist es, und nur gelegentlich auf Besuch kommen können. Also, mehr Leben ins Haus, denn das bereichert Freuden und Pflichten.

#### *Vermehrte Belastung*

Auch die gesunde, natürlich eingestellte Mutter hat nichts dagegen, denn jedes Frühjahr, wenn die Knospen sprießen und neues Leben aus der Erde quillt, durchdringt sie ein leises Sehnen, erneut ein Kleines hegen und pflegen zu dürfen. Ist es auch schön und befriedigend, dem Gatten selbst in seinem Berufsleben mit ganzer Kraft hilfreich beizustehen, noch mehr freut sich die junge Frau und Mutter darüber, das Familienleben durch ein weiteres Familienglied bereichern zu können. Sie muß dabei allerdings darauf bedacht sein, sich gesundheitlich auf der Höhe zu halten, denn es braucht viel Kraft, Geduld und Geschicklichkeit, um allen Anforderungen gewachsen zu sein. Wenn sie ihre Aufgabe als Frau und Mutter richtig ausfüllen will, muß sie manchen Pflichten gerecht werden. Noch schwerer ist ihre Lage, wenn sie über die natürliche Pflicht hinaus auch noch im Geschäfts- und Berufsleben ihres Mannes eine unentbehrliche Rolle spielt oder sie gar dringender Verhältnisse wegen spielen muß. Von großem Vorteil wird es alsdann für sie sein, wenn sie viel Frohsinn, viel geistige, aber auch viel praktische Fähigkeiten besitzt, die sie auf all den wichtigen Posten tüchtig sein läßt. Sie darf wegen den Kindern den Gatten und seine geistigen Interessen nicht vernachlässigen. Sie darf aber auch um dieser willen nicht den Kindern ferne stehen, sondern muß mit ihnen warm verbunden sein, denn es gibt manche Brücken zu schlagen, von denen sie vielleicht gar keine Ahnung hatte. So glaubte sie zuerst keineswegs, daß ihr Erstgeborenes eifersüchtig werden könnte, wenn noch ein anderes Kindchen anrückt, denn sie empfindet in diesem Falle nur von ihrem Gesichtspunkt aus. Wenn sie sich aber in die Lage ihres ersten Kindes versetzt, dann wird sie begreifen, daß es für dieses zuerst recht befremdend sein muß, sich von seinem ureigensten Plätzchen verdrängen zu sehen, besonders, wenn es selbst diesem Plätzchen noch nicht ganz entwachsen ist, und sich das Brüderchen oder Schwesterchen etwas früh eingestellt hat. Wenn es noch nicht so alt ist, daß es sich freiwillig durch äußere Einflüsse von Mutters Seite hinweglocken ließ, so daß sich die gegenseitigen Bande von selbst natürlich lockern konnten, dann ist es auch kein Wunder, wenn es den neuen Erdenbürger, der sich so ganz selbstverständlich in Mutters Arme legt, als Eindringling empfindet. Diese Abwehrstellung dauert indes nicht allzulange, wenn die Mutter mit geschicktem Sinn und Verständnis für ihr Erstgeborenes ein Brücklein zu schlagen versteht, so daß es keine Benachteiligung empfinden muß und sich daher bald in seine führende Rolle einleben kann. Ist der Altersunterschied größer, dann ist auch die Eifersuchtsgefahr kleiner, denn sehr oft sehnen sich Kinder in einem gewissen Alter, wie bereits schon erwähnt, nach einem geschwisterlichen Gefährten.

#### *Zufriedenheit trotz Einschränkung*

Mag auch das heutige Leben mit seinen weit größeren Ansprüchen und Verpflichtungen manchen davon abhalten, die Familienlast zu vergrößern, so ist damit doch nicht gesagt, daß dies die beste Lösung bedeutet. Eltern, die sich einer Kinderschar erfreuen, bestätigen des öftern, daß sie dadurch manch andern Schwierigkeiten enthoben sind. Auch die Anschaffungen sind nicht so hoch, wie man fürchten mag, da ein Kind vom andern Kleider und Schuhe austragen kann. Allerdings können sich die Jüngern dadurch benachteiligt fühlen, weil sie nicht oft ein neues Kleidungsstück erhalten. Aber irgend eine Aenderung kann doch ohne große Mühe und ohne Kosten daran vorgenommen werden, und hat man die Kinder nicht verwöhnt, sind sie auch schon damit zufrieden. Auch die Er-

ziehung ist um vieles erleichtert, denn Kinder erziehen sich gegenseitig viel besser als dies Erwachsene können, wenn der Einfluß von andern Kindern fehlt. Sorgen wir dafür, daß die Kinder ihr eigenes Stübchen haben, wo sie sich ungestört in ihrem Spiel entfalten können und gar noch den eigenen Garten, in dem sie sich ungehindert herumtummeln dürfen, dann merken sie es nicht einmal groß, wenn die Eltern auch tagsüber geschäftlich stark beansprucht sind. Auch im Haushalt helfen die Kinder meist gerne mit oder können doch zum mindesten dazu angehalten werden, so daß sich die Mutter mit mehr Kindern oft weniger plagen muß, als wenn sie nur ein oder zwei Kinder verwöhnt.

Auch dem Vater ist die Last nicht zu groß, denn die Freude an seinen Kindern überwiegt den Verzicht auf gesellschaftliche Umtriebe und Vergnügungen. Es kommt nicht darauf an, was sich der Mensch als glückhaft ausmalt, sondern darauf, was er wirklich als ungetrübtes Glück empfindet. Eines ist sicher, daß die Menschen früher mit einer Kinderschar bei bescheidener Lebensführung glücklicher und zufriedener waren, als sie es heute sind, trotzdem sie sich mit ihrem Ein- oder Zweikindersystem manche Last erspart haben, um sich dadurch selbst mehr Annehmlichkeiten verschaffen zu können. Richten wir uns daher mehr nach den natürlichen Verhältnissen und Umständen, dann werden uns auch die Kinder zum Segen sein. Sie beleben unser Haus, bringen Frohsinn mit sich, verscheuchen unnötiges Sorgen und fördern ein gesundes Familienleben.

### **Radioaktivität und kosmische Strahlen**

Es wird behauptet, daß die radioaktiven Nebel, die durch die Atombombenexplosionen erzeugt worden sind, große, klimatische Veränderungen ausgelöst haben. Meteorologen glauben, das frühere Gleichgewicht sei gestört worden, weshalb im Norden warme und im Süden oft kalte Ströme das Klima befremdend beeinflussen. Inwieweit dies alles zutrifft, mag die Wissenschaft zu ergründen suchen. Sicher ist jedoch, daß der Einfluß dieser radioaktiven Nebel auf die kosmischen Strahlen wesentlich zur Geltung kommen konnte. Diese kosmischen Strahlen sind nicht überall und auch nicht zu allen Zeiten gleich. Der Mensch gewöhnt sich mit der Zeit an sie, vorausgesetzt, daß sie nicht durch Gewaltakte, wie es die Atombombenexplosionen sind, wesentlich verändert werden. Diese Veränderungen können oft Stauungen in der Funktion der endokrinen Drüsen hervorrufen, was den gesamten Stoffwechsel und somit auch das Nervensystem wesentlich einflußt. Dies läßt uns den Umstand begreifen, warum wir beim Umherreisen in fremden Ländern manchmal so angenehm beruhigt, umgekehrt aber auch so eigenartig nervös und aufgeregt, ja bis zur Unerträglichkeit gereizt sein können. Auch eine lähmende Müdigkeit kann einsetzen, bei der alles Ausruhen nichts nützt. Dies konnte ich feststellen, als ich in den Vereinigten Staaten jene Gebiete durchfuhr, in denen die Atombombenexplosionen stattgefunden haben. Jahre, ja, sogar Jahrzehnte hindurch kann eine direkte Radioaktivität in der ganzen Gegend verspürt werden. Es wurde festgestellt, daß bei Leuten, die sich längere Zeit in solchen Gegenden aufhalten, die roten Blutkörperchen zurückgehen, während die weißen ansteigen, so daß eine Blutveränderung im Sinne einer Leukämie in Erscheinung tritt. Nun begreift man den Ausspruch Churchills, daß man mit hundert Atombomben neuester Konstruktion ganz Europa für hundert Jahre unfruchtbar machen könnte. Wer die Verheißungen der Bibel nicht kennt und somit nicht weiß, daß Gott dem Menschen nie gestattet, seine schöne Erde zu zerstören, sieht sich veranlaßt, sich heute ernstlich über diesen Punkt zu sorgen, haben doch die Menschen in der jüngsten Vergangenheit bewiesen, daß sie zu allem fähig sind, wenn sie glauben, einen Grund oder eine Gelegenheit zum Handeln gefunden zu haben.