

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 13 (1956)  
**Heft:** 10

**Artikel:** Die Pflege persönlicher Eigenart  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-968881>

### **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:** 29.12.2025

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



zur Ausheilung zu bringen. Mit chemischen Mitteln kann man beim Milchschorf nichts erreichen, sondern muß unbedingt zu natürlichen Mitteln greifen. Wichtig ist, daß man vor allem die Ernährung ändert. Man sollte dabei in erster Linie das Eiweiß der Kuhmilch vollständig ausschalten, da Milchschorfkinder in der Regel sehr ungünstig darauf reagieren. Verdünnte Schafmilch hat indessen eine ganz andere Wirkung auf Milchschorfkinder als die Kuhmilch, nur ist Schafmilch eben selten erhältlich. Außer der Mangelerkrankung macht sich bei Milchschorf auch noch die Eiweißempfindlichkeit stark bemerkbar und zwar besonders auf das Milcheiweiß der Kuhmilch, während in seltenen Fällen das Eiweiß der Ziegenmilch ertragen wird. Im großen ganzen muß man sich indes bei Milchschorf als Eiweißlieferant auf die Mandelmilch verlassen. Neuerdings hat sich zwar in erfreulicher Weise auch die Sesammilch als sehr gut erwiesen. Sie trägt sogar wesentlich zur Heilung bei. Auf diese Weise läßt sich eine schöne Abwechslung in der Ernährung des Milchschorfkinds zwischen der Mandelmilch und der Sesammilch vornehmen. Beachtenswert ist dabei auch, daß Sesammilch im Preis noch günstiger zu stehen kommt. Sie wird aus Sesampur hergestellt.

Warum wirkt nun Sesammilch so gut? Ihr Eiweiß wird erstens vom Milchschorfkind sehr gut ertragen und zweitens sind die wichtigen, hochungesättigten Fettsäuren in hohem Maß darin enthalten, und es scheint, daß gerade diese bei der Milchschorfheilung eine wesentliche Rolle spielen. Kürzlich berichtete uns eine Krankenschwester, daß sie einem Säugling regelmäßig Sesammilch verabreicht habe, worauf sein bösartiger Milchschorf in verhältnismäßig kurzer Zeit verschwunden sei. - Diese Mitteilung war für mich nebst andern Berichten, welche ähnliche Erfolge bestätigten, sehr wichtig, so daß ich mich veranlaßt fühle, sie meinen Lesern ebenfalls bekannt zu geben. Wer daher irgendwelche Milchschorfkinder kennt, sollte deren Eltern unbedingt davon benachrichtigen, denn dies wird ihnen einen großen Dienst erweisen.

Es ist logisch, daß man den Milchschorfkindern eine ganz natürliche Ernährung geben muß. Wichtig ist vor allem die Beigabe von etwas Soja in die Nahrung. Auch viel Rüebli oder Rübelisaft ist notwendig. - In kleinen Mengen wirkt auch der Spinatsaft von biologisch gezogenem Spinat sehr gut. Wichtig ist, daß man mit Naturreis-Schleim untermauert, denn Naturreis bildet gute Knochen und garantiert für eine gute gesundheitliche Grundlage. Für das Kleinkind ist er daher als beste Nahrungsgrundlage zu betrachten. Allerdings ist zur guten Knochen- und Zahnbildung auch noch ganzer Weizen notwendig, weshalb Roggenschleim ebenfalls vorteilhaft ist, denn in der Regel muß man für Zähne und Knochen genügend Fluor eingeben. Das Fluor, das man neuerdings der Konsummilch beigeben möchte, das man als Tropfen oder Tabletten gegen die Zahnkaries einsetzen will, ist nicht im geringsten gleichwertig mit dem Fluor, das die Pflanzen enthalten. Würde man das Fluor, das man den Menschen eingeben will, zuerst den Pflanzen in Form von Dünger verabreichen, dann würden diese es so verarbeiten, daß es für uns bekömmlich würde, denn in der rein chemischen Form wirkt es eher vergiftend. Dies jedoch nur beiläufig, weil auch diese Frage gerade heute spruchreif ist.

Man sollte bei Milchschorfkindern auch noch mit natürlichen Medikamenten nachhelfen. In erster Linie hat sich hierbei Viola tricolor, der Stiefmütterchen-Extract, als sehr günstiges Heilmittel erwiesen. Nötig ist es ferner, den Kalkspiegel mit Urticalcin, dem leicht assimilierbaren, biologischen Kalkpräparat, zu heben. Auch für eine gute Darmtätigkeit ist zu sorgen, was in der Regel durch Beigabe von ein wenig Leinsamenschleim in den Schoppen bewirkt wird. - Äußerlich sollte man durch Betupfen mit Molkosan desinfizieren, worauf man entweder Crème Bioforce einreibt oder mit Urticalcinpulver pudert. Beides hat eine wohltätig heilende Wirkung.

## Die Pflege persönlicher Eigenart

Es ist wohl kein Wunder, daß in einer Zeit der Gleichschaltung die persönliche Eigenart der Menschen sehr umstritten ist. Es liegt im Wesen menschlicher Beurteilung, den lieben Nächsten nach dem eigenen Maßstab zu messen, und gewöhnlich hat man diesen nach der Meinung der Menge gebildet. Kein Wunder, wenn dadurch eine gewisse Unduldsamkeit gegen alle und alles, was der gestatteten Norm nicht voll entspricht, in Erscheinung tritt. Daß ein solches Vorgehen der Entfaltung persönlicher Eigenart oder Individualität sehr im Wege steht, ist begreiflich, und manch einer fürchtet sich davor, sich so zu zeigen, wie er in Wirklichkeit ist. Er will unbedingt so sein wie sein Nachbar, damit er ja nicht etwa mit seiner eigenen Persönlichkeit auffällt. Bei diesem Bestreben beachtet er aber gar nicht, daß aus ihm gewissermaßen etwas Fremdartiges wird. Wenn sich ein Rabe mit Pfauenfedern schmückte, oder ein Pferd wie ein Zebra bemalt wäre, wenn wir gar einer Kuh mit einer Löwenmähne begegnen würden, wie lächerlich erschienen uns solch ungereimte Verwandlungskünste! - Genau so kann aber auch ein Mensch wirken, wenn er seine Eigenart verliert, weil er sich so kleidet, formt und zeigt, wie es ihm die Masse, die Mode, oder neue Sitten und Gebräuche vorschreiben. Wer sich aber entgegen seiner Eigenart und Veranlagung so benimmt, wie er glaubt, sich benehmen zu müssen, um den andern damit gefallen zu können, handelt höchst ungeschickt. Oft redet er dadurch Worte, die ihm im Grunde genommen selbst nicht zusagen und ihm womöglich in seinem Innern weh tun. Er handelt so, daß er sein Tun im Grunde genommen, verabscheuen müßte. Unzufriedenheit, Hemmungen und unangenehmes Benehmen seinen Angehörigen gegenüber ist oft die Folge. In der Berufswahl wird nicht nach Veranlagung, Talent und Neigung gefragt, sondern viel mehr nach den besten Erwerbsmöglichkeiten, nach einem ersprießlichen Gehalt und möglichst schöner Freizeit. Auch die Angehörigen, die Freunde oder das väterliche Geschäft können dabei mehr berücksichtigt werden, als der Antrieb zu wirkungsfroher Tätigkeit. Sogar in religiösen Fragen richten sich die meisten nach dem, was die Masse oder eine gewisse Gruppe von Menschen für gut hält oder was von geschäftlichem Vorteil sein mag, nicht aber nach dem Wesentlichen, auf das, worauf es im Grunde genommen doch ankommt, auf das Streben nach der Erkenntnis der Wahrheit. - Selbst die Heirat richtet sich in vielen Fällen nicht nach der Sprache des Herzens, sondern nach wirtschaftlichen Vorteilen, nach den Ansichten von Eltern und Verwandten, die sie in die Wege leiten in der Annahme, daß die Liebe und die wahre Zuneigung sich bei Zeit und Gelegenheit dann schon noch finden werden. Auch in der Einrichtung seiner Wohnung richtet man sich nicht einfach nur nach seinem Geschmack und nach der Zweckdienlichkeit, sondern kauft sich Möbel, die man als standesgemäß betrachtet, und die den Besuchern einen möglichst günstigen Eindruck hinterlassen sollen.

So wickelt sich das Leben vieler Menschen ab, und es ist nicht verwunderlich, daß es nicht glücklich verläuft, denn wer sich nicht selbst sein darf, wer sich nicht aus der Fülle des Herzens für sein Wirken einsetzen kann, wer statt dessen seine Zeit für Eitelkeit und Torheit verschleudert, der wird sich auch keine innere Zufriedenheit erwerben können. Kein Wunder, daß sich heute so viele Tragödien abspielen, weil sich die Menschen immer mehr von der Willkür statt von der Besonnenheit leiten lassen. Man braucht sich auch nicht zu wundern, daß vielen Menschen der Beruf verleidet und sie besonders im kritischen Alter von 45 und 55 Jahren an den sogenannten Berufsneurosen leiden, die ihre Existenz gefährden. Ja, einige von ihnen haben sogar den Mut in diesem Alter noch den Beruf zu wechseln oder gar auszuwandern, um der Gesellschaft und dem Leben nebst allem zu entfliehen, was bis jetzt dem innern Menschen



die Eigenart und Persönlichkeit raubte. Selbst vor Ehescheidungen schrecken vor allem die Intellektuellen nicht zurück. Gar mancher zerschellt an der Revolution seiner eigenen, noch nicht erstorbenen Persönlichkeit, der er bis jetzt gar nicht oder viel zu wenig entsprochen hat. Es ist daher gut, wenn man den Wert seiner Eigenart frühzeitig richtig erkennt und sie besonders bei der Berufswahl und der Wahl des wirklich geeigneten Lebensgefährten, wie auch in den vielen andern entscheidenden Lebensfragen wohlweislich berücksichtigt. Das will indes nicht heißen, daß man irgendwelcher Eigenbrödelei dienen sollte, denn diese hat mit einer währschaffen, natürlichen Eigenart nichts zu schaffen. Es ist gut, daß wir Menschen verschiedenartig veranlagt sind, denn dadurch kann viel geleistet werden. Was der eine nicht zustande bringt, das gelingt dem andern.

Am besten bewertet wohl das Buch der Bücher, das von der höchsten Weisheit geleitet ist, die Eigenart des Menschen, indem es alle Arten von Menschen anerkennt und ihnen den Zugang zum Schöpfer zuspricht. Es ist ein tröstliches Bewußtsein, daß die höchste Persönlichkeit im Universum selbst den geringsten der Menschen in seiner Art gelten läßt, wenn sein Herz dabei lauter und aufrichtig ist. Warum sollen also wir untergeordnete Geschöpfe die Eigenart unserer Mitmenschen beanstanden und nicht verstehen und dulden wollen? Kommt nicht gerade dadurch eine interessante Vielgestaltigkeit zustande, wie sie sich übrigens in der Natur allenthalben zeigt, so jede Langeweile und Eintönigkeit ausschaltend. Wichtig bei dieser Betrachtung ist allerdings, daß wir die persönliche Eigenart nicht mit der Selbstsucht des Menschen verwechseln oder sie gar auf die gleiche Stufe stellen. Die selbstlose Entfaltung unserer Eigenart kann unserem seelischen Gleichgewicht die Waage halten und günstig auf unseren Gesundheitszustand einwirken. Es könnte zwar leicht einer gewissen Selbstsucht entspringen, wenn wir unsere Eigenart pflegen und zwar, wenn wir sie mit Rücksichtslosigkeit unserem Nächsten gegenüber paaren. Wenn wir aber die Eigenart nicht mit Selbstsucht verwechseln, sondern gütig gegenüber unsern Nächsten bleiben, sie ebenfalls anerkennend in ihrer Art, wenn wir zudem das, was an uns nicht angenehm sein mag, abzustreifen suchen, dann wird die Pflege unserer Eigenart eher nützlich als schädigend sein.

### Die Freude als Heilmittel

Daß die Freude als Heilmittel angesprochen werden kann, habe ich bereits eingehend in meinem Buch «Der kleine Doktor» in dem Artikel «Freue dich gesund» beleuchtet. Viele Berichte haben mir inzwischen des weitern bewiesen, daß die Freude tatsächlich wesentlich zur Heilung und Genesung beiträgt und zwar deshalb, weil das innere Gehobensein, das sie auslöst, die ganzen Funktionen des Sympathikus zur bessern Tätigkeit anregt. Aber auch noch viele andere bekannte und unbekannte Funktionen scheinen zusammen zu spielen, um die gesundheitlichen Voraussetzungen wesentlich zu ändern. Auf jeden Fall ist der praktische Erfolg nachgewiesen, wenn es sich theoretisch auch noch nicht ganz genau erklären läßt, was durch die Freude alles ausgelöst wird und positiv zu reagieren vermag. Erst kürzlich erfuhr ich von einem ganz merkwürdigen, erstaunlichen Fall. Er spielte sich in einer größern Schweizerstadt ab. Eine krebsschwere Frau mittlern Alters lag in einem hoffnungslosen Zustand in einem größern Spital. Sie war allerdings sehr gefaßt und ergeben. Als ihr Sohn, der wieder nach Amerika zurückreisen sollte und bereits alle Vorbereitungen dazu getroffen hatte, sie besuchen kam, verweigerte die Kranke die schmerzbetäubenden Mittel, damit sie sich klaren Sinnes von ihrem Sohn verabschieden konnte. Dieser hatte nun Gelegenheit zu sehen, wie sehr die Mutter zu leiden hatte, und er entschloß sich kurzerhand, bei ihr zu bleiben. Sie aber wollte ihm keineswegs in der Sonne

seines Erfolges stehen und forderte ihn auf, ruhig wieder an sein Wirkungsfeld zurückzukehren. Der Sohn ging jedoch auf ihr Anerbieten nicht ein, machte alle getroffenen Abmachungen rückgängig und blieb bei seiner Mutter, um ihr in ihrer Leidenszeit beizustehen. Das Opfer seiner Karriere um ihretwillen machte solch tiefen Eindruck auf die ohnedies tapfere Frau, daß sich die Freude darüber auf ihren Zustand eigenartig belebend auswirkte. Sie, die Todeskandidatin, erholte sich zum großen Erstaunen der Aerzte zusehends und die Krankheitssymptome veränderten sich von Woche zu Woche. Der ganze Krankheitsprozeß lockerte sich auf und heute arbeitet die Frau zur Verwunderung aller, die sie kennen, wieder fröhlich und freut sich in Dankbarkeit ihres Glückes. Vielleicht hätte sie diesen Erfolg nicht zu verzeichnen gehabt, wenn sie nicht schon während der Krankheit tapfer, in gelassener Ergebenheit ihr schweres Los getragen hätte. Ihre geistige Einstellung war trotz allem bejahend und dies, verbunden mit der unerwarteten, glückhaften Freude, die ihr zuteil wurde, hat gewiß auch zu der erstaunlichen Wandlung beigetragen.

### Weizenkeime als Ergänzungsnahrung

Weizenkeime sind als hervorragendes Teilprodukt aus dem Getreide eine gute Ergänzungsnahrung für den modernen Menschen, der Weißmehlprodukte genießt. Weißbrot, weiße Weggli und die übrigen weißen Teigwaren ermangeln wichtiger Mineralbestandteile und Vitamine. Man sollte deshalb all jenen, die denaturierte, also entwertete Nahrung genießen, das Fehlende in ihrer Getreidenahrung durch Kleiepräparate und Weizenkeime wieder zuführen. Dadurch könnte man Mangelercheinungen verhindern. Wer hingegen Vollgetreide ißt, hat eine zusätzliche Einnahme von Weizenkeimen nicht unbedingt nötig. Auf alle Fälle sollte sie nur in bescheidenem Rahmen erfolgen. Die Vollnahrung bietet alles, was wir zum Leben gebrauchen, im richtigen Verhältnis. Gibt man zur vollwertigen Naturnahrung noch viel Weizenkeime, dann kann man dadurch sogar Nachteile beobachten. Besonders bei jungen Menschen vermag die reichliche Zufuhr von Vitamin-E-haltigen Nahrungsmitteln, zu welchen auch die Weizenkeime gehören, unnötige geschlechtliche Reize auszulösen. Man lasse sich daher durch eine etwas zu handelstüchtige Einstellung auch in reformerischer Literatur nicht über die wirklichen Tatsachen hinwegtäuschen.

## FRAGEN UND ANTWORTEN

### Mangelnder Appetit und Blutarmut

Frau J. aus B. schrieb Mitte Mai:

*«Würden Sie die Güte haben und mir für mein dreijähriges Töchterlein ein Appetitmittel schicken? Die Kleine hat so Mühe mit dem Appetit, ist demzufolge etwas mager und hat ständig zu wenig Blut. Sie ist ebenfalls sehr nervös, was sicher auch auf Stoffmangel zurückzuführen ist.»*

Gegen die Blutarmut erhielt das Kind Alfavena, das bewährte Blutbildungsmittel aus blühendem Hafer und Alfalfa. Zur Behebung der Appetitlosigkeit wurden Grape-fruit verordnet und zur Beeinflussung des Allgemeinzustandes Urticalcin, das leichtassimilierbare, biologische Kalkpräparat. - Ferner war auf gesunde Nahrung zu achten, auf frisches Gemüse, auf Rohsalate, rohen Rübsaft und Früchte. Schon am 2. Juli berichtete die Mutter:

*«Zunächst möchte ich Ihnen vielmals danken für die guten Arzneimittel für mein dreijähriges Töchterlein. Es hat nun rote Wangen und ist gesundheitlich viel besser dran.»*

Man staunt über die rasche Hilfe, die in der Befolgung solcher einfacher Verordnungen lag. Wie gut, wenn man sich an die Natur wendet, besitzt sie doch soviel gute Säfte, die ohne Nachteil fliken und heilen.

### Einfache Hilfeleistung bei mancherlei Mängeln

Frau D. aus M. wandte sich an uns, weil der Schularzt bei ihrem Töchterchen, das die erste Klasse besuchte, verschiedene Nachteile