

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

## Inhaltsverzeichnis

### 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:** 22.02.2026

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

# Gesundheits-Nachrichten

MONATSZEITSCHRIFT FÜR NATURHEILKUNDE  
Naturgemäße Ernährung, Körperpflege und Erziehung



Jahresabonnement:	Redaktion/Verlag: Dr. h.c. A. Vogel, Teufen Telefon (071) 23 61 70 Postcheck IX 10 775 Druck: Isenegger & Cie., Villmergen	Vertriebsstelle für Deutschland: VITAM „Verlag“ Hameln Abonnement: 4.50 DM Postcheckkonto Hannover 554 56	Insertionspreis: 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.

## 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 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 mühh'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 Besseres gekonnt?

## Mehr Leben im Hause

## Natürliche Voraussetzungen

Jedes Frühjahr beginnt es um uns herum zu zwitschern und zu jubilieren. 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 eigenen Hauses zu finden. So kommt es denn, daß die Familie klein bleibt und nicht zu viele Trippelfüßchen, nicht zuviele Kinder-

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 Frühgeburtungen 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 entgegengesetzten 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 Älteren 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 Älteren 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 erfordert. In solchem Fall könnte ein drittes Kind das Gleichgewicht wieder herstellen, wenn es nicht von den zwei Engverierten 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 Älteren eher wieder aus. In der Regel aber ist es eher umgekehrt, denn je älter und verständiger die Kin-