

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 13 (1956)  
**Heft:** 5

## 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:** 29.12.2025

**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<br>Telefon (071) 23 61 70 Postcheck IX 10 775<br>Druck: Isenegger & Cie., Villmergen | Vertriebsstelle für Deutschland:<br>VITAM „Verlag“ Hameln Abonnement: 4.50 DM<br>Postcheckkonto Hannover 55456 | Insertionspreis:<br>Die 1spaltige mm-Zeile 30 Rp.<br>Bei Wiederholungen Rabatt |
| Inland Fr. 4.50<br>Ausland Fr. 5.70 |   |  |  |

AUS DEM INHALT: 1. Kleine Leute. / 2. Unser Kleinkind. / 3. Wissenswertes über die Vitamine. / 4. Der rote Kneippianer. / 5. Psoriasis vulgaris, Schuppenflechte. / 6. Krebs im stillen Anstieg. / 7. Die Sprache der Bäume. / 8. Jetzt schon Feriengedanken? / 9. Fragen und Antworten: Ursächliche Heilung von Kopfschmerzen. / 10. Aus dem Leserkreis: a) Hartnäckige Hämorrhoiden verschwinden; b) Behandlung von Mittelohrentzündung; c) Urticalcin versieht seinen Dienst.

## KLEINE LEUTE

Was trippelt und trappelt im Hause herum?  
Es sind kleine Füßchen, ei, schau dich nur um!  
Voll Freude sie steigen treppauf und treppab,  
Erst langsam, dann wieder in fröhlichem Trab.  
Was kichert und lächelt und jauchzet denn so?  
Es sind kleine Herzen, sie stimmen dich froh!  
Versuch es mit ihnen, ihr Sinn, er ist treu,  
Ihr freundliches Fühlen ist jeden Tag neu.  
Sie helfen dir sicher vergessen dein Leid,  
Obwohl sie darüber nicht wissen Bescheid.  
Doch ihr kindlicher Sinn, ihre frohe Art  
Mit gesunden, richtigem Denken sich paart.  
So wirkt ein einfacher natürliches Kind.  
Wie ein frischer, geschäftiger Sausewind,  
Doch gleicht es auch der gütigen Sonne,  
Die allen bereitet Freude und Wonne.  
Es bleibt nicht beim Ärger, beim Zürnen nicht steh'n,  
Dazu ist die Erde doch sicher zu schön!  
Merkst du's? Die Kleinen sind klügere Leut,  
Sie freut'n sich am Guten, das ihnen sich beut.  
So kommt es, daß eine solch kleine Person  
Sich wählet den bessern, den richtigen Lohn!

## Unser Kleinkind

### Verwöhnen oder Verstehen?

Es ist nicht abzustreiten, daß das Leben des Kleinkindes voll Glück sein kann, wenn die Eltern seinen Unternehmungsgeist und seine Entdeckerfreude in die richtigen Bahnen zu lenken vermögen. Nichts mag uns so rasch unserer eigenen Sorgen entheben und uns zu erheitern wie ein zufriedenes Kleinkind mit seinem Frohsinn, seinem Lachen und seinen drolligen Einfällen. Wollen wir seine guten Eigenschaften nicht aus dem Gleichgewicht bringen, dann gilt nach wie vor die goldene Regel, das Kind nicht zu verwöhnen, es nicht zu verweichlichen, indem wir es bei einem Mißgeschick allzusehr bedauern. Wir sollen es aber auch umgekehrt nicht aus lauter Eitelkeit aus seiner kindlichen Welt der Zufriedenheit herausreissen, sollen ihm mit Verständnis begegnen und ihm ein möglichst harmonisches Familienleben schenken. Mag es in der großen Welt stürmen, im kleinen Heim sollte die Mutter den Frieden und die Einheit wahren, indem sie selbst in dankbarer Zufriedenheit ihren Pflichten nachkommt. In solcher Atmosphäre gedeiht das Kleinkind gut. Aber nicht immer sind die Eltern geschickt. Besonders beim ersten Kind sind sie oft beinahe furchtsam. Lassen wir

unser Kleinkind ruhig einmal umfallen, ohne daß wir uns darob aufregen, ohne daß wir überhaupt darauf achten. Wir werden erstaunt sein, wie rasch unser Liebling als dann wieder auf seinen Füßchen steht und darauf herumtrippelt, als hätten sie nie versagt, fast stolz über die kühne Errungenschaft. Wehe aber, wenn wir den Fall bemitleiden, dann schwält sein kleines Herz an und das unliebsame Versagen muß mit lautem Geschrei begleitet werden. Seien wir also geschickt, denn gleich wie Jünglinge gewagt werden müssen, um Männer zu werden, so müssen sich auch schon Kleinkinder in ihren Fähigkeiten üben können. Immer besser erklimmen sie denn auch die gefährlichen Treppen, immer fester stehen sie auf ihren Beinchen, immer vernünftiger werden sie. Statt alles Greifbare herunter zu reissen, lassen sie es an ihrem Platz und beginnen mit emsigem Nachahmungstrieb, der Mutter in Küche und Haushalt beizustehen. Lassen wir sie ruhig gewähren, denn sie über sich im Geschicktwerden. Allfällige Gefahren können wir ihnen ja unauffällig beseitigen.

### Spiel, Rhythmus und Bewegung

Ein Kleinkind, das seinen Taten- und Bewegungsdrang richtig entfalten darf, wird weit weniger gehemmt sein und auch später einen gesünderen Sinn besitzen als jene, die allzu ängstlich umsorgt werden. Besonders glücklich und frohgemut wird ein Kind sein, das im eigenen Stübchen oder im Garten an frischer Luft ungehindert seinem Spiel nachgehen darf. Bauklötze und Puppen, Stofftiere und Wagen, Sand und Geschirrchen zum Sandeln und womöglich auch noch ein fliessendes Wässerlein, all das bringt Spaß und Freude und läßt die kindliche Phantasie auf gesunder Grundlage gedeihen. All das sorgt auch dafür, daß die gefürchtete Langeweile das Leben des Kleinkindes nicht betrübt. Wie angenehm für das Kind, wenn es abends feststellt: «Der Tag isch mer z'kurz!» Auch die Eltern hören das lieber als das entgleiste: «Was soll i tue, 's isch mer langwiliig?» — Kleinkinder lieben Musik. Ein Lied, ein Flötenspiel, eine schöne Grammophonplatte, alles dringt ins kindliche Herz und Gemüt, hilft formen, aufmuntern und beruhigen. Ja, schon allein der Rhythmus eines kindlichen Reimes findet hellen Anklang, verbunden mit spielerischer Bewegung. Ueberhaupt spielt und turnt das Kind gerne mit Vater oder Mutter. Es ist ihm vor allem im Freien im Sonnenschein und frischer Luft wohl und mit der Zeit mag es nicht mehr im Wagen spazieren fahren, denn seine Beinchen lieben das Wandern. Was immer es dabei entdeckt, bewegt sein Herz und füllt es mit Freude. Blumen und Tiere sind ihm willkommene Geschenke. Immer mehr lernt es kennen, immer größer wird sein Verständnis. Es mag ja sein, daß die kleinen Beinchen das lebensfrohe Geschöpfchen noch nicht allzuweit tragen, denn noch ermüdet es ziemlich rasch, wenn es auch immer besser und besser geht, Welch ein Vergnügen!