

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 13 (1956)  
**Heft:** 7

## 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:** 04.04.2026

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

AUS DEM INHALT: 1. Freizeit ohne Müßiggang. / 2. Freizeit, Beschäftigung, Spiel und Sport. / 3. Eine schwere Aufgabe. / 4. Östliche Heilmethoden. / 5. Achtung vor der Höhensonne. / 6. Nagelwurzelentzündung. / 7. Kalte Getränke. / 8. Billige Wachstumsfermente. / 9. Honig aus urwüchsigem Land. / 10. Fragen und Antworten: Verwachsungen und verhärtete Brustdrüsen. / 11. Aus dem Leserkreis: a) Vom Bettnässen befreit; b) Erstaunliche Heilung eines Blasenleidens. / 12. Wichtige Mitteilungen: a) Das Kurheim Vogel; b) Dringliche Anfrage.

## FREIZEIT OHNE MÜSSIGANG

*Gar so schlimm ist es nun auch nicht immer,  
Daß man ständig muß bleiben im Zimmer,  
Die Freizeit mit Basteln, mit Spiel und Sport,  
Sie kommt herbei, verlangt eifrig das Wort,  
Sie möchte uns gerne die Zeit vertreiben  
Und möglichst lange bei uns verbleiben.  
Für unsre Hände gib't's manches zu tun,  
Die sollen auch in der Freizeit nicht ruh'n,  
Viel lernte man schon im Kindergarten  
Und mag die Freude drum kaum erwarten!  
Auch musizieren liebt mancher recht sehr,  
Die Flöte klingt schön und ist gar nicht schwer.  
Manchmal reicht's selbst zu beweglichem Spiel,  
In frischer Luft winkt uns frühlich das Ziel,  
Doch oft wird das Spiel dem zur schweren Pflicht,  
Dem es an Lust zum Sport wohl gebracht.  
Mancher verfällt ihm mit all seiner Kraft,  
Während er anderen Kummer verschafft!  
Ist auch voll Wechsel das heut'ge Leben,  
Sind seine Mühen sehr oft vergeben,  
Wächst trotzdem das Hämschen zum Hans heran,  
Stellt wacker den Mann und zeigt, was er kann.  
Viel gib't's zu lernen, drum lerne recht,  
Du jugendlich frisches, em's'ges Geschlecht!*

## Freizeit, Beschäftigung, Spiel und Sport

### Freizeit

Früher, zu Großmutter's Zeiten wurde die Freizeit nicht zum Problem. Die Mädchen mußten nach der Schule ganz einfach den Strickstrumpf hervorholen, um täglich ein möglichst großes Stück vorwärts zu gelangen. Wie klappten da die Nadeln, damit sie recht viel zustande bringen konnten! War am freien Mittwoch-Nachmittag eine kleine Mädchenschar beisammen, dann ging es trotz dem Pflichtstricken lustig zu. Es gab da ein Strickspiel, das zum Wettstricken anfeuerte. Nur wer heute bereits graue Haare besitzt, erinnert sich seiner noch und lächelt darüber, denn wer strickt heute noch Strümpfe! Auch Kleinkinder gibt es heute nicht mehr so viele zu hüten, und Spiele im Freien sind auf den Spielplatz verbannt. Also, wo und wie verbringen unsere Kinder heute ihre Freizeit? Eine eigenartige Unruhe hat unsere Jugend, ja schon die Kinder erfaßt! Kein Wunder, liegt doch der Geist der Hast und der Eile in der Luft! Wir haben diesen Zustand einesteils durch unsere rastlose Emsigkeit

angefacht, andernteils ist er auch durch die technischen Errungenschaften bedingt. Die Kinder lernen daher vielerorts nichts anderes mehr kennen als Tempo und Eile, und die sportliche Ausbildung zur Ertüchtigung trägt noch ihr gutes Teil dazu bei, so daß das Bedürfnis, die Entspannung in geruhsamer Beschäftigung zu finden, immer mehr verschwindet. Die schöpferische Tätigkeit, die sich in irgend einer Handarbeit, im Kunstgewerbe, im Basteln oder Musizieren auswirken kann, verliert ihren Reiz immer mehr und macht dem Spiel, dem Sport, dem Vergnügen oder irgendwelchem Untätigsein Platz. Oft ist dies alles ein Ausgleich und Gegengewicht zur einseitig angespannten Arbeitszeit. Oft aber läßt die Sport-, Spiel- und Vergnügungssucht auch das gefangene Opfer nicht mehr aus den Händen. Es ist daher notwendig, gut darauf aufzupassen, wie wir das Freizeitproblem für unsere Kinder und die heranwachsende Jugend lösen.

### Beschäftigung

heißt in erster Linie die Parole für die Freizeit. Ein Kind, das frühe lernt, sich richtig zu beschäftigen, kennt keine Langeweile und ist daher auch meist zufrieden. Auch schon das Spiel allein kann ihm zur ersten Arbeit werden. Es ist darum besonders für das Kleinkind wichtig, eine richtige Beschäftigung zu haben. Verliert es sich nicht in emsigem Spiel, dann sollte es zum Basteln angeregt werden. Auch Knaben dürfen ihre Hände dabei üben, denn immer nur spielen, macht sie noch nicht geschickt. So greift denn die Mutter in der Freizeit in ihren Wunderkorb, in den sie während des Alltags allerlei scheinbar wertloses Material verschwinden ließ. Was kommt da nicht alles zum Vorschein! Die Kinder müssen nur eine Anregung geben, und schon zieht die Mutter aus ihrem Korb das richtige Material hervor. Es kostet nichts oder nur wenig, und allerlei nette Sachen entstehen, an denen die Kinder mit hellem Eifer ihre Phantasie und Geschicklichkeit ausleben können.

Manche Kinder, besonders Knaben, haben auch Freude daran, in der Freizeit Tiere zu betreuen. Ein Aquarium ist ein kostbarer Besitz für sie, eine Schildkröte oder irgend ein anderes interessantes Tier, das unter ihrer Obhut heranwächst. Beziehung zu etwas Lebendigem zu haben und dafür sorgen zu müssen, daß sich dieses unter regelmäßiger, gewissenhafter Pflege wohl befindet und gedeihen kann, ist von großem erzieherischem Vorteil. Die Pflichten, die daraus erstehen, wie auch das Mitgefühl für etwas Schwächeres, das man liebevoll am Leben erhalten muß, wirkt sich besonders für Knaben sehr günstig aus. Auch handwerkliches Basteln ist gut für sie, und wir sollten daher unseren Buben die Möglichkeit verschaffen, daß sie die Anregungen vom Bast- und Hobelkurs auch zu Hause nützlich verwerten können. Gar manche Kleinigkeit gibt es im Haushalt, die man benö-