Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 15 (1958)
Heft: 11

Artikel: Der Nutzen naturgemässer Erziehung
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-552816

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: 10.08.2025

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

Selbst ältere Frauen glauben, sich dieser Modetorheit unterziehen zu müssen. Was nützt es, wenn man in warmen Schuhen steckt, indes die mangelhaft bekleideten Beine der kalten Eisluft ausgesetzt sind? So schädigt man denn heute nicht nur Kinder, sondern auch die ältere Generation. Kein Wunder, daß man daher nicht mehr darauf achtet, wenn Kinder kalte Füße haben, weil sie sich beim Spielen vergessen und auf kalten Steinen oder im Schnee herumsitzen. Wie sollte man auch daran denken können, daß dadurch eine Schädigung im Unterleib, ein bleibender Schaden in den Nieren, Halsgeschichten, Mandelentzündungen und andere Krankheiten entstehen können, wenn man doch glaubt, daß Frieren Abhärtung bewirke!

Schadloses Abhärten

Wer seine Kinder wirklich abhärten will, der sorge dafür, daß sie stets den Witterungsverhältnissen entsprechend, gekleidet sind, so daß sie nicht zu frieren beginnen, solange sie sich im Freien aufhalten. Sie sollten auch nicht ganze Nachmittage sich selbst überlassen sein. Ein gesunder Sport ist in der Freizeit angebracht, wenn es auch nur ein Gehsport ist. Die älteren Geschwister, Vater oder Mutter sollten es sich nicht gereuen lassen, sich in der Freizeit den Kleinen zu widmen, damit sich diese zur Winterszeit regelmäßig gefahrlos im Freien herumtummeln können. Eltern, de sich die Zeit nehmen, ihren Kindern sportlich beizustehen, haben selbst auch für sich den größten Nutzen davon. Sehr oft aber glauben die Erwachsenen hierzu keine Zeit zu haben. Prüft man aber das Tagesprogramm, dann entdeckt man meist, daß da und dort ein bis zwei Plauderstündchen mit der Nachbarin eingeschaltet wurden, daß der Vater keine Zeit hatte, weil er den Kindern einen gemütlichen Hock bei Wein oder Bier vorgezogen hat, oder weil er sich von politischen Gesprächen gefangen nehmen ließ. Nicht einmal neuzeitlich eingestellte Eltern sind sich immer bewußt, wie gut und dankbar ein Zeitaufwand für die Kinder im erwähnten Sinne sein kann. Wenn man in Zukunft diese unscheinbare Angelegenheit unter die Elternpflichten einreiht und ihr die richtige Beachtung schenkt, kann man den Kindern und sich nicht nur gesundheitlichen Nutzen verschaffen, sondern auch manchen Verdruß des Alltags umgehen.

Der Nutzen naturgemäßer Erziehung

Umlernen oder nicht?

Nicht jeder konnte sich schon in jungen Jahren an eine naturgemäße Lebensweise gewöhnen. Umso erfreulicher ist es, zu beachten, daß es Verständige gibt, die die Mühe nicht scheuen, den Kurs zu ändern, um aus der notwendigen Umstellung gesundheitlichen Nutzen ziehen zu können. Mancher mag indes trotz guten Ratschlägen nicht umdenken lernen. Er bleibt daher auf seinem alten Standpunkt beharren, denn er wagt es nicht, aus dem Geleise machtvoller Gewohnheiten und Vorurteile herauszutreten, weil er sich vor der Gegnerschaft kurzsichtiger Verwandter, Bekannter und Freunde fürchtet. Daß es aber gleichwohl solche gibt, die durch Denken, Prüfen und Ueberlegen zu richtigen Schlußfolgerungen gelangen, beweist der nachfolgende, ausführliche Bericht einer befreundeten Schweizerin, die mit ihrer Familie seit einiger Zeit in Australien lebt.

An kleinen Dingen liegt es

Viele glauben, eine naturgemäße Lebensweise müsse uns unfehlbar vor allen Unannehmlichkeiten, ja sogar vor jeglicher Erkrankung bewahren. Solche vergessen, daß wir in einer Welt voll Schwierigkeiten und Krankheiten leben, denen unser oft sehr geschwächter Körper nicht ohne weiteres gewachsen ist. Der Gesunde bedarf tatsächlich des Arztes nicht und diese Gesundheit läßt ihn meist sorglos sein. Jener aber, der durch ungünstige Veranlagungen gehindert ist, ist viel eher geneigt, aus dem geringen Bedarf an Kraft und Gesundheit die beste Leistung herauszuholen. Das ist der Grund, warum er sich geschickt und vorbeugend einstellt, warum er denkt und überlegt, wie er sich möglichst schadlos aus kleineren und größeren Gefahren herauswinden kann. Er springt nicht einfach nur zum erstbesten Helfer, sondern er denkt und überlegt selbst. Er zieht auch guten Nutzen aus verschiedenen Veröffentlichungen naturgemäßer Heil- und Lebensweise, so daß er im entscheidenden Augenblick davon Gebrauch machen kann. Oft sind es kleine Fehler, die unangenehme Folgen zeitigen, oft schwerwiegende Gefahrenmomente, die durch kleine Hilfeleistungen behoben werden können. Gerade das ist es, was wir dem Schreiben der erwähnten Schweizerin entnehmen können, weshalb es uns anspornen wird, uns ebenfalls dem erzieherischen Einfluß naturgemäßen Denkens zu unterstellen.

Richtige Nahrungszusammenstellung hilft

Wer gewohnt ist, seine Mahlzeiten nach dem Grundsatz gesundheitlicher Richtlinien zusammenzustellen, darf es sich in Amerika nicht leisten, einfach vertrauensvoll zur Speisekarte zu greifen, um irgend eine einleuchtende Mahlzeit zu wählen, denn der Geschmack und die Ansichten des Amerikaners decken sich kaum je einmal mit dem, was wir als richtige Nahrungszusammenstellung empfehlen können. Wenn man sich darum nicht sorgfältig selbst verpflegt und nicht sehr wählerisch ist, kann man sich nicht geringen Störungen aussetzen. Viele bringen solchen Ueberlegungen nur ein mitleidiges Lächeln entgegen, wie wichtig aber die Beachtung genauer Regeln ist, verrät der kurze Hinweis unserer Schweizerin, die darüber wie folgt berichtet:

«Eben las ich die «Gesundheits-Nachrichten», und es war mir, als wenn ich einen Brief von Euch lesen würde. Der Artikel: «Die Kunst der Nahrungszusammenstellung» sagte mir sehr zu. Seit Jahren schon achten wir auf die Nahrungszusammenstellung, da ich früher immer an Darmstörungen litt. Und ich muß sagen, ich fühle mich dadurch ausgezeichnet. Mit Zuhilfenahme von Knoblauch konnte ich sogar meine chronische Migräne fast ganz ausschalten. Nur noch bei der Periode tritt sie regelmäßig auf. Ein homöopathischer Arzt sagte mir, daß mein linker Eierstock nicht arbeite.»

Dieser Bericht zeigt uns bestimmt, daß die Zusammenstellung unserer Mahlzeiten nicht bedeutungslos ist, denn nur jemand, der über eine ganz vorzügliche Verdauungsmöglichkeit verfügt, kann trotz Unachtsamkeit störungsfrei bleiben. Sehr oft stellen sich auch erst in einem gewissen Alter die Nachteile früherer Sorglosigkeit ein. Viele sträuben sich dagegen, eine gewisse Sorgfalt zu beachten, weil sie der Meinung sind, daß ihnen dadurch ein Genuß entgehe. Aber richtige Nahrungszusammenstellung hat nichts mit Askese zu tun. Wenn wir das genießen, was zusammenpaßt, brauchen wir noch lange nicht auf den Genuß schmackhafter Lieblingsspeisen zu verzichten. Im Gegenteil, diese werden uns noch besser munden, wenn der Gaumen vor Störendem verschont bleibt. Kinder sind da das beste Beispiel, weil sie einer Mahlzeit oft nicht zusprechen können, wenn die Zusammenstellung ihrem unverdorbenen Kindergaumen nicht entspricht. Auch der Gaumen kann erzogen werden. Er ändert sich je nachdem, was er zu kosten bekommt. Am besten läßt sich eine gesundheitliche Umstellung nach einer Fastenkur bewerkstelligen. Auf alle Fälle wird sie uns zugute kommen und ist daher nach reiflicher Ueberlegung eher anzunehmen, statt geringschätzig abzulehnen.

Asthma verschwindet

Wenn sich trotz aller Sorgfalt dennoch irgend ein Uebel einstellt, dann wird es zu unserem Nutzen sein, wenn wir der Ursache auf den Grund gehen. Daß dem wirklich so ist, zeigt der weitere Verlauf unseres Briefes. Er lautet:

«Vor einem halben Jahr bekam ich plötzlich starkes Asthma. Ich konnte nicht einmal mehr von einem Zimmer ins andere gehen, ohne nach Luft zu ringen. In der Regel bekomme ich nur von allopathischen Mitteln Asthma. Im Jahre 1950 löste ein Nervenstärkungsmittel mit Brom akutes Asthma bei mir aus. Wegen nur zwei Penicillin-Spritzen litt ich im Jahre 1953 sechs Monate an schwerem Asthma. Dieses verschwand dann nach Einnahme von Echinaforce. Von was mochte aber diesmal das Asthma kommen, da ich doch keine allopathischen Mittel eingenommen hatte? Ich untersuchte alles, was ich aß, genau und fand denn auch das Uebel. Es war gespritzter Stengel-Sellerie. Ich aß in letzter Zeit viel davon, weil mir eine Australierin sagte, er sei gut gegen Rheuma. Nun entdeckte ich zwischen den einzelnen Stengeln eine blaugrüne Farbe. Obwohl ich die verschiedenen Teile jeweils unter dem laufenden Wasser bürstete, muß doch nicht alles weggegangen sein. Von Stunde an aß ich keinen Sellerie mehr, nahm Echinaforce gegen die Vergiftung und Cocus Cacti D 6 gegen das Asthma und siehe da, in einer Woche war ich wieder geheilt.»

Auch aus diesem Bericht ersehen wir, wie gewissenhaftes Ueberlegen und geschicktes Eingreifen unliebsame Krankheitserscheinungen verhältnismäßig rasch zum Verschwinden bringen können, wohingegen eine verkehrte Wahl die Schwierigkeit nur vergrößern würde.

Gefährlicher Spinnenstich

Bei einer weiteren Begebenheit kam unserer Bekannten die richtige Mittelwahl noch weit mehr zugute. Sie berichtet darüber:

«Vor drei Monaten hatten wir Brombeerenzeit. Dieses Jahr mußte ich das Brombeerensuchen schwer büßen. Marli, meine kleine Tochter, sagt immer: «Brombeerenessen ist das beste auf der Welt.» So suchten wir denn Brombeeren. Da wir in dieser Jahreszeit sehr viele Mükken haben, die einen stechen, achtete ich nicht auf einen kleinen Schmerz an meinem rechten Handgelenk. Erst als zwei kleine, runde Kreise immer größer wurden und die Form einer Brille annahmen und zwar so, daß beidseitig zwei Doppelringe einen eitrigen Kreis umschlossen, da traten Bedenken in mir auf. Das Gebilde war aber nicht wie eine Aisse hoch, es war flach. Der Schmerz wurde so unerträglich, daß ich nicht mehr schlafen konnte. Als sich ein roter Strich bis unter den Arm hinzog, wußte ich, daß es sich um eine Blutvergiftung handle, daß es also höchste Zeit war, etwas dagegen zu unternehmen. Ich setzte sofort Lachesis D 12 ein und trank täglich Blutreinigungstee. Oertlich legte ich Perol auf, ein Naturmittel aus der Schweiz, welches die Vergiftung stoppte. Ich hatte zweimal Schüttelfrost und war so schwach, daß ich ohnmächtig wurde. Der Arm eiterte wochenlang. Nachdem der Eiter weg war, wollte die Entzündung trotzdem nicht besser werden. Ich legte rohe, geraffelte Kartoffeln auf, ungefähr dreimal und siehe da, Entzündung und Schmerz verschwanden sehr rasch und völlige Heilung stellte sich ein. Ich hatte noch nie eine Infektion gesehen, die wie eine Brille aussah und wunderte mich, woher dies wohl kommen mochte? Eine Frau vom Lande klärte mich dann auf. Sie hatte vor Jahren dieselbe Zeichnung am Bein und wußte, daß sie von einer australischen Spinne, Red-back genannt, verursacht worden war. Sie bekam damals Penicillin- und Tetanus-Spritzen dagegen, da dieser Spinnenbiß tödlich sein soll. Ich bin nur froh, daß ich mir mit homöopathischen Mitteln und Naturanwendungen selbst helfen konnte.»

Auch dieser Bericht ist bestimmt beweiskräftig genug, um Vertrauen in die richtige Wahl von Naturmitteln zu erhalten. Aber die Erzählerin weiß noch mehr zu berichten und zwar:

Ueber die Heilung von Keuchhusten

«Kaum hatte ich mich von meiner Vergiftung erholt, als unsere vierjährige Marli aus dem Kindergarten den Keuchhusten mit nach Hause brachte. Sofort schaute ich im «Kleinen Doktor» nach, was man tun müsse und holte im Walde Kräuter, so Spitzwegerich, Efeu, Veilchen und etwas Tannenkries und machte mit Honig einen feinen Sirup. Auch homöopathische Mittel bekam die Kleine, nämlich Cocus cacti D 2, Magnesium phos. D 6, Lachesis D 8, Drosera D 12, Belladonna D 4 und Cuprum met. D 20. Da das Kind sehr starke Erstickungsanfälle hatte, kauften wir noch Moschus D 1, damit es während des Anfalls daran riechen konnte, wodurch dieser immer schnell vorüberging. Der Sirup half, daß sich der Schleim schön löste und herauskommen konnte. Ich war mir voll bewußt, daß diese Behandlung des Keuchhustens keine Komplikationen zur Folge haben würde, denn es war mir ganz klar, daß dies nur bei schlecht ausgeheiltem Keuchhusten der Fall ist. Manchmal ist es zwar nicht leicht, seinen Standpunkt zu behaupten. So können sich Bekannte und Verwandte einmischen, die finden, es wäre besser, bei Keuchhusten die anerkannten Spritzen zu geben, damit man alles getan habe, was nötig ist, denn sonst könne man ja die Verantwortung nicht tragen. So ungefähr tönt es dann, aber am Schluß weiß ich gleichwohl, daß ich doch recht gehandelt habe und dies besonders, wenn ich meine Kinder ansehe und ihre rosigen Wangen mit den immer bleichen, durchsichtigen Gesichtchen jener andern Kinder vergleichen, die vorsorglich ihre Spritzen bekommen, wenn sich eine Krankheit einstellt.»

Wie geschickt kann der gesunde Instinkt einer Mutter handeln, wenn sie sich zuvor ein kleines Wissensgut über naturgemäße Heilweise und gesunde Lebensführung angeeignet hat. Nimmt sie im Notfall zudem noch zu einem Nachschlagewerk aus dem Gebiet der Naturheilkunde Zuflucht, dann kann es kaum fehlen. Eigenartig ist nur, daß trotz den sichtbar guten Ergebnissen die besorgten Freunde und Verwandten nicht jeweils auch zur Ueberzeugung gelangen, daß auch sie in Zukunft nicht fehlgehen würden, wenn sie sich im gleichen Sinne unterrichten ließen.

Schädigungen durch Radioaktivität

Immer wieder werde ich von Geängstigten gebeten, mich über die Frage der vermehrten Radioaktivität zu äußern. Man möchte gerne genau darüber unterrichtet sein, ob die durch die atomaren Waffenversuche vermehrte Radioaktivität tatsächlich solch ernstliche Folgen zeitige, daß mit gefährlichen Gesundheitsschädigungen zu rechnen sei. Da auch ich mich immer wieder mit diesem Problem befasse, verfolge ich jeweils auch die wissenschaftlichen Mitteilungen der Fachpresse. Die überaus große Mehrheit aller Wissenschaftler pflichtet der Feststellung bei, daß durch die stark vermehrte Radioaktivität, die durch sämtliche Niederschläge, durch Regen, Schnee und Nebel auf die Erde getragen wird, tatsächlich unangenehme Nebenwirkungen entstehen.

In Deutschland konnte bereits beobachtet werden, daß sehr viele Keimdrüsenschädigungen vorkommen, die bei Geburten oft Mißbildungen zur Folge haben. Wenigstens zeigen die Statistiken, daß diese reichlicher sind als früher. Die innere Sekretion wird überhaupt durch die vermehrte Radioaktivität wesentlich beeinflußt und zwar im negativen Sinne, wodurch die Herztätigkeit, der Kreislauf und je nach der Sensibilität auch alle andern Körperfunktionen mehr oder weniger stark betroffen werden. Da es nicht in unserer Macht steht, dies zu ändern, sollten wir uns wenigstens, was an uns liegt, durch eine möglichst naturgemäße Lebensweise zu schützen suchen, denn dies steht im Bereiche unserer Möglichkeit. Wir können uns durch gesundes Denken natürlich einstellen. Wenn wir uns naturreine, gesunde Nahrung verschaffen, dann sollten wir diese möglichst ausgeruht genießen, was bedeutet, daß wir nicht in Hast, Unruhe oder gar Aerger zur Mahlzeit kommen, sondern uns erst sam-