

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 17 (1960)  
**Heft:** 6

**Artikel:** Mutti, ich mag nicht mehr  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-969504>

### **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:** 27.12.2025

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



## Mutti, ich mag nicht mehr

### Betrübliches Versagen

Wie oft kommen Kinder aus der Schule nach Hause, werfen sich aufs Bett oder auf den Chaiselongue und beginnen zu weinen. Erkundigt sich alsdann die besorgte Mutter nach der Ursache dieses unerwarteten Ausbruchs, dann wird unter Schluchzen gestanden: «Ach Mutti, ich mag nicht mehr! — Ich mag nicht mehr in die Schule gehen, eher will ich sterben!» Ein derartiger Zusammenbruch, der nicht mehr eine bloße Schulmüdigkeit bedeutet, wird heute oft erlebt, besonders bei sensiblen, feingliedrigen und sehr intelligenten Kindern. Was mag da die Ursache sein? Es ist wohl so, daß in der heutigen Zeit immer mehr gefordert wird. Die Lehrer kommen darob oft selbst in Bedrängnis und wissen kaum mehr aus und ein, um das gestellte Pensum erledigen zu können. Gleichwohl wird das Programm, das durchgeführt werden muß, immer größer, denn die Ansprüche steigen ständig. Oft geht indes die Schule in einer einseitigen Richtung, die für jene, die später studieren wollen, passend sein mag, damit sie den heutigen Anforderungen geistiger Arbeiter entsprechen können. Der größere Teil der Kinder jedoch wird einst nicht in Spezialberufen tätig sein, weshalb diese durch die Fülle des Lehrmaterials, das heute in gewissen Kreisen als notwendig erscheint, zu stark beansprucht und infolgedessen zu sehr belastet werden.

Die ohnedies kurz bemessene Lebenszeit sollte doch noch etwas Gemütlichkeit, noch etwas Beschauliches in sich bergen dürfen! Bewegung und Atmung und der Genuß der schönen Natur gehören mit zum Leben. Man sollte daher in den Jahren der Ausbildung durch die Schule nicht so übertrainiert werden, daß einem jungen Menschen oft das ganze Leben darob verleidet. Nicht alle Menschen haben heute diese starke Erbmasse und gute Widerstandsfähigkeit, die notwendig ist, um eine allzu straffe Anpassung ohne Schaden durchhalten zu können. In der Regel fordern die Schulstunden die ganze Energie des Schülers, und es bedeutet daher für die Kinder oft zu viel, wenn sie auch noch mit reichlich Schulaufgaben, die

zu Hause zu lösen sind, belastet werden. Man sollte besonders im Wachstumsalter junge Menschen nicht zu einseitig einspannen, da das Leben im Grunde genommen aus einem Rhythmus von Spannung und Entspannung besteht. Die Schule ist aber bereits eine stete, straffe Spannung, denn in jeder Stunde wird ein neues Fach angegriffen und immer muß sich das junge Gehirn wieder auf etwas ganz anderes umstellen. Ein gewisses Training ist gut, denn ein Gehirn, das gut trainiert ist, ist elastischer und aufnahmefähiger. Aber die Kraft ist nicht immer vorhanden, um allen Voraussetzungen zu entsprechen. In solchem Falle ist das beste Gegengewicht die Entspannung. Diese Forderung tritt je länger je mehr als Notwendigkeit in Erscheinung, denn die geistigen Anforderungen werden immer größer. Die Freizeit sollte deshalb nicht mit erneuter geistiger Belastung ausgefüllt werden, sondern mit Spiel, vernünftigem Sport, mit Bewegung und Atmung, und zwar, wenn möglich, im Freien. Wenn nun aber die Schulaufgaben die gesamte Freizeit beanspruchen, wann soll der junge Mensch sich alsdann noch entspannen können? Wann soll er atmen, sich bewegen, seine Muskeln gebrauchen? Alle diese Dinge werden oft durch das einseitige, stereotype Erledigen der vielen auferlegten Pflichten verunmöglicht oder auch vergessen. Wohl sucht man durch eine vermehrte, sportliche Erziehung während den Turnstunden und allfälligen Sportferien den Ausgleich zu schaffen, aber meist liegt auch in diesen Einrichtungen eine solche Straffheit, daß sie nicht zur gelockerten Entspannung führen können.

Betrachtet man überlastete Kinder genau, vielleicht ein wenig mit dem ärztlichen Auge, dann sieht man, daß sie bleich sind, müde Augen und schlaffe Muskeln haben. Jede Lust zu Spiel und Sport ist ihnen entschwunden, und wenn dieser Zustand lange Zeit andauert, gibt es derartige Kurzschlußreaktionen, wie anfangs geschildert, da der junge Mensch durch die Umstände momentan einen solchen Tiefgang bekommen kann, daß er nicht mehr leben mag!



### Günstige Abhilfe

Was soll man in solchen Fällen tun? Bestimmt muß man eine gewisse Entspannung einschalten. Man kann vielleicht mit dem Lehrer wegen den Aufgaben sprechen, um eine gewisse Entlastung herbeizuführen. Ebenso wird man dafür sorgen, daß die Ernährung berichtigt wird, daß Schleckzeug und Süßigkeiten weggelassen werden, und daß an ihre Stelle eine währschafte, gesunde Nahrung tritt, wie wir sie immer in den «Gesundheits-Nachrichten» erklären. Dann sollte auch für Bewegung und Atmung im Freien gesorgt werden. Es wird gut sein, wenn ein älteres Geschwister, die Mutter oder der Vater Zeit opfern, um ein solch geschwächtes Kind öfters in den Wald zu begleiten.

Oft ist bei diesen Kindern auch der Kalkspiegel gesunken, da im Körper ein Kalkmangel vorhanden ist. Manchmal sind auch die Lymphdrüsen angeschwollen, was man unter dem Kinn prüfen kann, wo sich in dem Falle druckempfindliche Gebilde, wie Mandeln, vorfinden. Man kann solche auch als kleine, druckempfindliche Knötchen in den Leisten feststellen. Ein solcher Zustand zeigt dann die Notwendigkeit einer richtigen Kalktherapie an. Man wird daher in erster Linie das Augenmerk auf kalkhaltige Nahrung richten. Rohe Randen und Rüebli sind angebracht, wie auch rohe Kohlrabi, von denen man die Blättchen und Stengel fein zerkleinert mit verwenden sollte, indem

man sie entweder dem Salat beigibt oder über die Suppe streut, ohne sie mitzukochen. Nebst dieser kalkreichen Naturnahrung kann man selbstverständlich auch noch Urticalcin, das bewährte Brennesselkalkpräparat eingeben, wie auch Vitaforce als Vitamin-D-Produkt, mit dessen Hilfe der Kalk gut assimiliert wird. Aber in erster Linie ist die Ernährung grundlegend richtigzustellen.

Während der Ferienzeit sollte man mit diesen Kindern in die Berge gehen und in der guten, sauerstoffreichen Luft durch Wald und Flur viel Spaziergänge unternehmen. Auch die Meerluft kräftigt, und zwar besonders bei jenen Kindern, bei denen die Funktion der Schilddrüsen gestört ist.

Eltern und Lehrer sollten nicht in den Fehler verfallen, die Kinder nur zu Geistesheroen heranziehen zu wollen, denn die Wahrung des Gleichgewichtes zwischen einem gesunden Körper und einem gesunden Geist ist viel wichtiger. Wird dieses Ziel geschickt angestrebt, dann kann man auch mit besserer Leistungsfähigkeit und mit Ausdauer rechnen. Die Erfahrung hat gezeigt, daß gute Leistungen, die in der Schule erzielt wurden, nicht unbedingt auch gute Leistungen im Leben hervorbrachten. Wenn die gesundheitlichen Voraussetzungen nicht genügend beachtet und gepflegt werden, kann dieser schwerwiegende Umstand im Leben allzu leicht zu einem Versagen führen.

### Unerwünschte Anhänglichkeit der Radio-Aktivität

Es ist wissenschaftlich bewiesen, daß die Radioaktivität bis in die fünfte Generation im Blute feststellbar ist. Diese Unterweisung erhielt ich durch den bekannten Ernährungsforscher Prof. Dr. Clive M. McCay, dem Leiter des Tierernährungsinstitutes der Cornell-Universität von Ithaka im Staate New York. Dieser schlanke, hochgewachsene Amerikaner führte mich, der ich ihm wie ein besonders aufmerksamer Schüler folgte, durch seine ausgedehnten Forschungslaboratorien, um mir an einer reichlichen Anzahl von Versuchstieren seine Ernährungsversuche zu zeigen und zu erklä-

ren, was mir alles wichtigen Aufschluß darbot. Ganz besonders beeindruckten mich dabei die Hinweise auf das radioaktiv bestrahlte Futter, das verschiedenen Versuchshunden verabreicht wurde. Nach meiner Beurteilung machten diese zwar keinen schlechten Eindruck auf mich, aber gleichwohl erklärte mir der Forscher, daß man mit dem Geigerzähler die Radioaktivität bei diesen Hunden noch in der fünften Generation feststellen könne. Diese Aufklärung ist für unsere Zeit mit ihrer Radioaktivität nicht sehr ermutigend.

Welche Schlüsse das heutige Atomzeit-