

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 20 (1963)  
**Heft:** 5

**Artikel:** Bewahre das Gesicht  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-552291>

### **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:** 03.05.2026

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

und es scheint, als ob das Diktaphon viel besser mithilfe als zuvor. Eine Stunde Bewegung in gesunder Luft bedeutet

Sauerstoff zu tanken, was uns vor mancher Möglichkeit krank zu werden, bewahrt.

## Bewahre das Gesicht

In einer japanischen Hochschule besuchte ich die kunstgewerbliche Abteilung, in der die jungen Menschen ihre Talente entfalten konnten. Waren ihre Eltern für das Studium ihrer Kinder zu wenig bemittelt, verhalf der Erlös ihrer kunstgewerblichen Arbeiten das Studium bezahlen. Bei deren Verkauf half die Leitung der Universität mit. Auf diese Weise wird es möglich, manchem wertvollen Menschen die Laufbahn zur Entwicklung seiner besten Kräfte zu erschliessen.

Was mich nun an dieser Bildungsstätte ganz besonders beeindruckte, war vor allem auch die Art und Weise, wie die Lehrer die jungen Menschen beeinflussen und berieten. Die Kritik der Leistungen ist niemals entmutigend oder lähmend, da zuerst die guten Seiten hervorgeholt und beleuchtet werden, was anspornt, ermuntert und stärkt, also aufbauend wirkt. Nachgerade folgt der Rat, Verbesserungen vorzunehmen, wo sie angebracht sind, um das zu erreichen, was angestrebt wird. Dieses liebevolle Verständnis und Eingehen auf die Bestrebungen der jungen Leute ist nie verletzend, sondern spornt ihren Eifer an, durch unermüdlichen Fleiss und Begeisterung noch tüchtiger zu werden und stets Vorzüglicheres zu leisten. Es ist dies kein Hinweis um ehrgeiziges Streben anzufachen, sondern lediglich ein solcher, der zur Entfaltung der innewohnenden Kräfte dient. Die Lehrerschaft hütet sich bewusst davor, dem Lernenden den Mut und das Selbstvertrauen anzutasten oder gar wegzunehmen. Dieses Vorgehen ist ein Besorgtsein, dem anderen, bildlich gesprochen, das Gesicht nicht wegzunehmen. Es ist dies ein Ausdruck, der die Achtung vor dem Mitmenschen und seinen Bestrebungen verrät. Das deckt sich mit jener Höflichkeit, die von Herzen kommt. Es hat dies indes nichts mit der schädigenden Schwäche zu tun, dem

Heranwachsenden in einer Weise entgegenzukommen, dass selbst Unarten, Taktlosigkeiten, mangelhafter Fleiss und Unzuverlässigkeit geduldet, ja wenn möglich sogar gutgeheissen würden.

### Wie verhält es sich bei uns?

Besteht nicht gerade diese Gefahr mehr oder weniger stark bei uns, obwohl andererseits wiederum die anspornende Beurteilung Strebsamer sehr oft zu wünschen übrig lässt? Es liegt eher in unserer Art an einer Leistung zuerst die Fehler zu suchen und oftmals krass zu beleuchten, so dass bei stillen, sensiblen Menschen eine brutale Schockwirkung erzeugt werden kann, von der sich nicht jeder so leicht wieder erholt. Wie ungeschickt daher, wenn die Strebsamkeit dadurch für die Zukunft untergraben wird, weil man durch Lieblosigkeit das Selbstvertrauen des anderen erschüttert hat, was nach fernöstlicher Ansicht bedeuten würde, dass man ihm das Gesicht weggenommen habe. Solche Menschen werden immer Minderwertigkeitsgefühle begleiten, die ihre Leistungsfähigkeit einschränken. Ringen sie sich dennoch zu einer leitenden Stellung durch, dann verbergen sie gegenüber den Untergebenen ihre unüberwindliche Schwäche oft auf eigenartige Weise. Statt nämlich nun mit diesem Verständnis zu haben, können sie eine unnachgiebige Strenge an den Tag legen. In der Zeit ihrer Ausbildung haben sie gefühllose Lehrer oder verständnislose Vorgesetzte ihrer Persönlichkeit beraubt, indem sie ihnen das Selbstvertrauen zerstörten. Unwillkürlich erinnert man sich da der Erfahrungen, die einst Gottfried Keller als Schüler durchgekostet hat, wiewohl sie seine Strebsamkeit nicht erschüttern konnten. Er war stark genug, ausserhalb der üblichen Bildungsstätten seinen Weg zu finden und sich kraftvoll durchzusetzen. So ver-

lor er trotz allen Misserfolgen sein Gesicht nicht. Aber leider ist nicht jeder von uns so stark. Mancher lässt die Wunde, die ihn zu tiefst verletzt hat, nicht genügend ausheilen. Meist weiss er auch nicht, wie er dies anstellen könnte, und weil ihm niemand hilft, wieder ins Gleichgewicht seiner selbst zu kommen, bleibt er sein Leben lang unsicher. Diese Unsicherheit aber muss er vor anderen verbergen und kann dies nur, indem er sich gegen Freundlichkeit und Entgegenkommen verschliesst und sich eine unzugängliche, mürrische Art aneignet, die sich sehr oft mit energisch lauter, harter Stimme äussert. Solche Menschen sind nie beliebt, ja sie sind selbst und anderen meist eine Plage.

Es ist bei der heutigen Strömung der Dinge nicht leicht, mit richtigen Erziehungsgrundsätzen gegen den Strom zu schwimmen, aber es würde sich gleichwohl lohnen. Die Halbstarke erhielten dadurch die notwendigen Zügel und die Verzagten mehr Mut. Wir selbst aber müssten uns nach gesunden Regeln richten, die sich nicht gegen göttliche Ge-

setzmässigkeit verstossen dürften. So wenig, wie es angebracht ist, den Weg zu schrankenloser Freiheit offen zu halten, ebenso wenig können wir durch mangelndes Verständnis und offensichtliche Lieblosigkeit Gutes erreichen. Wenn wir unseren Nächsten in seiner Zielstrebigkeit nicht günstig beeinflussen, so dass er versagt, weil er neben uns sein Gesicht nicht bewahren kann, treiben wir ihn entweder in die Reihen der Anmassenden, die manch Unheil heraufbeschwören oder aber auf den Weg der Verzagten, die nie froh und glücklich werden, weil sie in ihrer Haltlosigkeit niemanden beglücken können. Es wird uns daher zugute kommen, wenn wir jene belauschen, die auf erzieherischem Gebiet eine glücklichere Lösung gefunden haben als wir. Wir schaden uns und anderen keineswegs, wenn wir ihre günstigen Regeln nachahmen, denn geknickte Menschen können nicht so leistungsfähig sein, wie jene, die in ungetrübtem Gleichmut auf dem Weg verständnisvoller Hilfsbereitschaft beständig sind.

## FRAGEN UND ANTWORTEN

### Behebung von Schwangerschaftsbeschwerden

Frau L. aus K. schrieb uns letzten Herbst wie folgt: «Wir haben schon in verschiedenen Fällen Ihre ausgezeichneten Mittel verwendet und damit stets Erfolg gehabt. Ich möchte Ihnen an dieser Stelle nun einmal bestens danken dafür.

In Ihren «Gesundheits-Nachrichten» habe ich schon oft festgestellt, dass Ihnen aus dem Leserkreis gedankt wurde für die zugesandten Medikamente, die eine gute Schwangerschaft und Geburt verschafften. Nun erwarten wir unser erstes Kindchen, und ich wäre Ihnen sehr dankbar, wenn Sie mir von Ihren bewährten Mitteln etwas senden könnten. Vom vielen Sitzen während meiner früheren Berufstätigkeit habe ich einige Veranlagungen zu Krampfadern. Kann ich dagegen etwas tun oder einnehmen, damit es während der Schwangerschaft nicht noch schlimmer wird? Ich leide auch immer ein wenig an Verstopfung. Gleichzeitig bitte ich Sie, mir etwas gegen Schwangerschaftserbrechen zu senden.

Momentan nehme ich Ihre Urticalcintabletten.

Soll ich diese während allen 9 Monaten einnehmen?»

Aus dem weiteren Bericht war ersichtlich, dass Frau L. beunruhigt war, weil ihr Gemüse und Salate widerstanden, mit denen sie sich doch früher nebst den Früchten mit Vorliebe ernährt hatte. Sie war der richtigen Ansicht, dass diese Nahrungsmittel in ihrem Zustand gerade doppelt nötig wären. Sicherlich hat sie dabei nicht unrecht, aber es ist nun einmal eine gewisse Laune des Körpers in dieser Zeit die Bedürfnisse etwas aus dem Gleichgewicht zu bringen, was sich aber nach erfolgter Geburt von selbst wieder regelt.

Da Hyperisan, Urticalcin und Aesculus hipp. die Venen regenerieren und somit vorbeugend auf die Krampfadern einwirken helfen, gleichzeitig aber auch eine leichtere Geburt ermöglichen, ist es angebracht, diese Mittel während der ganzen Schwangerschaft einzunehmen. Beginnt man 4 Wochen vor der Geburt noch mit der Einnahme von Sorathamnus, dann erwirkt man dadurch zudem noch eine gute Wehentätigkeit. Die Verstopfung sollte man nie anstehen lassen, sondern sie mit Leinsamen oder