

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 20 (1963)  
**Heft:** 7

**Artikel:** Liebe dich selbst  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-552677>

#### 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:** 23.02.2026

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

Das ist indes sehr unweise, denn mit der Zeit kann sich ein Organ durch die richtige Schondiät wieder erholen. Wenn wir

daher dem Genuss von Steinobst huldigen wollen, müssen wir gut auf die gegebenen Ratschläge achten.

## Liebe dich selbst

Es scheint widersprechend zu sein, eine Menschheit, die ohnedies schon in der Eigenliebe aufgeht, aufzufordern, sich selbst zu lieben. Strengen sich die Menschen heute nicht förmlich an, sich alles zu gewähren, was ihnen gefällt? Wenn es die Mittel erlauben würden, möchten sie sich noch viel mehr zukommen lassen, um das Leben unumschränkt, in vollem Masse geniessen zu können. Das nun eben ist jene berühmte Eigenliebe, die die Rechte des Nächsten missachtet, um unter allen Umständen zum geniesserischen Ziele gelangen zu können. Aber diese Liebe hat nichts gemeinsam mit jenem ernsten Gebot, den Nächsten zu lieben, wie sich selbst.

## Genugtuung neben Raubbau

Wenn wir im umgekehrten Sinne gegen uns handeln, indem wir rücksichtslos Forderungen an uns stellen, ermangeln wir bestimmt der notwendigen Liebe gegen uns selbst und fordern sehr oft auch den gleichen Einsatz von unserem Nächsten. Die Liebe, die als antreibende Kraft nur das Gute will und wirkt, sollte sich nicht einseitig nur nach aussen hin betätigen, sondern ist auch berechtigt, in vernünftiger Weise für das eigene Wohl zu sorgen. Es gibt Menschen, die nur in aufopfernder Hingabe gegenüber anderen Genugtuung finden. Wenn wir indes für die Gesundheit, Ruhe, Entspannung und Erholung unserer Nächsten besorgt sind, sollten wir nicht vergessen, dass auch uns die gleichen Rechte zur Deckung dieser menschlichen Notwendigkeiten und Bedürfnisse zustehen.

Manch ein betagtes Mütterlein hat durch zu grosse Aufopferung ihre eigene Kraft allzufrüh aufgebraucht und mancher Geschäftsmann geht nur auf in seinem Pflichtenkreis, ohne um die Gesundheit

seines eigenen Körpers besorgt zu sein. Wer den ärztlichen Beruf vom ideellen Gesichtspunkt aus betreibt, fragt wenig nach den Fordernissen seines eigenen Nervensystems. Seinen Kranken verschreibt er zwar die notwendige Entspannung, während er sich in seinem Wirkungskreis selbst völlig vergisst, so die eigenen menschlichen Rechte ausser acht lassend.

Pflichtbewusste Menschen stehen heute doppelt in Gefahr, mehr Kraft und Zeit für die Arbeit zu verausgaben, als es vernünftigerweise angebracht wäre. Wer sich unermüdlich der Ausübung strengster Pflichten zur Verfügung stellt, wird unwillkürlich von seinen Kraftreserven zehren müssen, was mit der Zeit einen Zusammenbruch zur Folge haben kann. Was ist die Managerkrankheit, was der Herzinfarkt und das Versagen der Nerven anderes als eine der vielen Fiaskoerscheinungen, die sich heute, durch unvernünftige Forderungen hervorgerufen, melden mögen? Vielbeschäftigte, ruhelose, vitale Menschen sollten einmal kurze Zeit innehalten und von sich selbst Rechenschaft fordern, indem sie sich ernstlich fragen, ob sich der viele Raubbau am eigenen Körper wirklich lohnen kann? Was haben wir nämlich mit unserem unermüdlichen Einsatz schon erreicht, wenn wir alle unsere Kräfte, die wir besitzen, restlos verbrauchen? Wir erleiden dadurch nur unliebsamen Schaden, und wenn es hart auf hart geht, können wir dieserhalb gänzlich zusammenklappen.

## Vernünftige Abhilfe

So ist es denn weise und angebracht, auch unserem eigenen Körper die notwendige Aufmerksamkeit entgegenzubringen und ihm eine zweckdienliche, liebevolle Pflege angedeihen zu lassen, damit er nicht zu versagen braucht, weil

wir ihn in unserem Eifer völlig vernachlässigen und ihn infolge allzuvieler Forderungen um sein gutes Recht bringen. Wer so eingestellt ist, dass er nie genug leisten kann, muss lernen, gegen diese Bedingtheit anzukämpfen, indem er vernünftige Pausen einschaltet. Er muss auch zur Besonnenheit greifen und innere Ruhe einschalten. Die ständige Rastlosigkeit verzehrt, vermindert die Leistungsfähigkeit und den leichten Schwung, den wir benötigen, um eine Arbeit erfolgreich durchführen zu können.

Es ist schlimm, dass die heutige Zeit auch die Erholungspausen mit der Erfüllung viel zu vieler Wünsche ausfüllt. In der Bescheidenheit unserer Ansprüche liegt Entspannung und in beschaulicher Besonnenheit und Gemütlichkeit jenes Stücklein Liebe zu sich selbst, das wir benötigen, um uns mit neuer Kraft zu füllen um wieder gebefreudig sein zu können. Darum, liebe dich selbst auf jene vernünftige Weise, die dich befähigt, auch deinem Nächsten in gleichem Masse hilfreiche Liebe entgegenzubringen.

## Das Kind und seine Führung

Statt nach einem Wunderkind Ausschau zu halten, sollten wie vielmehr das Kind allgemein als ein Wunder betrachten. Das gegenseitig innige Verhältnis zwischen Eltern und Kind, wie es normalerweise besteht, wäre wohl kaum in dem beglückenden Sinne vorhanden, wenn der Schöpfer eine andere Art von Fortpflanzung gewählt hätte. Dadurch, dass die Chromosomen durch ein biologisch geregeltes Zusammenspiel das Naturell der Erzeuger weiterpflanzen zusammen mit all den vielen Eigenarten und Talenten, die im Konglomerat der Erbmasse verankert liegen, ergibt sich die Vielgestalt der Individuen.

Oft sind sich junge Ehepaare des Vorechts noch zu wenig bewusst, einem Kind das Leben schenken zu dürfen. Deshalb fehlt in solchem Falle in der Regel auch noch die notwendige Verantwortung, es im richtigen Sinne zu erziehen, damit es zu einem nützlichen Glied der Menschheitsfamilie heranwachsen kann. Wer in jungen Jahren versäumte, diese Pflicht auf sich zu nehmen, mag im Alter das Alleinsein oft tragisch empfinden. Schon im kleinen Mädchen steckt das mütterliche Empfinden. Es äussert sich lebhaft beim emsigen Puppenspiel oder bei der liebevollen Betreuung kleiner Geschwister und Nachbarkinder. Die spätere Wahl eines fröhlichen Berufes, wie Säuglings- und Kinderschwester, Pflegerin, Kindergärtnerin oder Lehrerin

entspringt meist der innenwohnenden mütterlichen Veranlagung. Aber erst das eigene Kind vermag das natürliche Verlangen nach einem Kinde zu stillen, wenn es auch durch nur ein Kind nicht ausgeschöpft wird, denn die Mutterliebe reicht für viele Kinder aus. Kein Mädchen weiss, was es als Mutter zu empfinden vermag, ohne es erlebt zu haben. Dem Vater ergeht es nicht anders. Wer aus Gründen der Selbstsucht in jungen Jahren auf Kinder verzichtet, mag es vor Torschluss bereuen, wenn sich noch rasch ein Kind einstellt, das alleine bleiben muss.

### Das Alleinkind

Viele Eltern ziehen es heute vor, nur ein Kind zu besitzen, wiewohl dies erzieherisch mehr Mühe bereitet. In kinderreichen Familien helfen nämlich die Kinder miterziehen. Sie lernen miteinander spielen, miteinander arbeiten, müssen sich ans Teilen gewöhnen, sich eines nach dem andern richten, sich anpassen, nachgiebig und zufrieden sein. Dadurch haben sie es leichter, mit anderen in Gesellschaft zu leben. Sie sind nicht nur auf sich und das eigene Wohl eingestellt, sondern üben sich früh im Verzichten, wo dies sein muss. Wenn in einer Familie Friede herrschen soll, heisst es auch, die Kinder gegen Eifersucht und Neid zu wappnen und sie immer wieder zu lehren, gegen alles Störende anzukämpfen.