

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 22 (1965)  
**Heft:** 5

**Artikel:** Unsere Liebe zum Kind in Frage gestellt  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-969135>

#### 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:** 10.02.2026

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

lomos Feststellung überein, dass es Jahre sind, die einem nicht gefallen. Darum ermahnte jener weise Mann des Altertums die Jugend mit den Worten: «Gedenke deines Schöpfers in den Tagen deiner Jugendzeit, ehe die Tage des Übels kommen, und die Jahre herannahen, von wel-

chen du sagen wirst: Ich habe kein Gefallen an ihnen.» Jener, der sich bis ins hohe Alter die richtige Einstellung zu seinem Schöpfer wahrt, wird über die Beschwerden des Alters nicht jammern, denn sein Herz wird jung bleiben, weil es jede Bitterkeit zu überwinden sucht.

## Unsere Liebe zum Kind in Frage gestellt

Vergleichen wir unsere Erziehungsansichten mit denen früherer Zeiten, dann werden wir sehr rasch inne, dass sich vieles geändert hat. Die einstige Strenge wich einer zu grossen Nachgiebigkeit. Kinder, die man streng erzieht, knapp hält, die notwendige Konsequenz spüren lässt, aber gleichwohl mit liebendem Verständnis betreut, haben es bekanntlich viel leichter im Leben, als jene, die infolge Verwöhnung ihre Umgebung beherrschen. Wer an solchen Verhältnissen schuld ist, darf sich ernstlich fragen, ob er sein Kind wirklich liebt. Gibt es nicht viele Mütter, die ihre Kinder krank werden lassen, ohne sich bewusst zu werden, dass sie eigentlich nicht richtig, nicht weise und bedacht für sie sorgten! Oft sind es nur Kleinigkeiten, die einer erfolgreichen Erziehung im Wege stehen, aber sie gnügen, um wichtige Punkte aus dem Gleichgewicht zu bringen. Viele Mütter versäumen es, sich nach gesundheitlichen Grundsätzen zu richten. Sie sorgen nicht durch eine richtige Gesundheitspflege für den notwendigen Appetit der Kinder. Es ist ihnen zu unbequem, die Zeit so einzuteilen, dass sie die Kinder ins Freie begleiten, wo sie in frischer, unverdorbener Luft sich herumtummeln können, um nachträglich einen gesunden Hunger mit nach Hause zu bringen. Bekanntlich ist der Hunger der beste Koch, wenn schon die Zubereitung einer schmackhaften, gut zusammengestellten Mahlzeit seitens der Mutter ebenfalls appetitanregend wirkt. Der gesunde Hunger der Kinder erspart der Mutter manchen Verdruss während des Essens, muss sie doch nicht ständig nötigen, dass die Kinder richtig zugreifen. Wohlgenährte Kinder bei Tisch muss man auch zwi-

schen den Mahlzeiten nicht mit Schleckereien verwöhnen. Es gibt keine unangenehmen Auftritte, durch welche die Kinder allerlei Süßigkeiten von der allzuschwachen, zu nachgiebigen Mutter zu erzwingen suchen.

### Das Süßigkeitsproblem

Im Gegenteil, ein wohlerzogenes Kind weiss, dass es während der Mahlzeiten richtig essen muss, damit sich der Hunger erst dann wieder meldet, wenn die Mutter den Tisch neu gedeckt hat. Allerdings sollte sich jede Mutter dessen bewusst sein, dass nur eine vollwertige Nahrung bis zur erneuten Essenszeit ausreicht, weshalb sie sich verpflichtet fühlen sollte, unveränderte Naturkost zuzubereiten. Wer sich um diese grundlegenden Regeln nicht kümmert, muss sich nicht wundern, wenn die Kinder mangelhaft genährt sind und lieber Schleckereien geniessen, statt den Mahlzeiten richtig zuzusprechen. Wie aber ist es um diese Schleckereien, die gewissermassen zum Nahrungsersatz werden müssen, bestellt? Handelt es sich dabei um vollwertige Süßigkeiten, etwa um Trockenfrüchte, um Honig oder dergleichen mehr? Wohl kaum, denn eine Mutter, die keine vollwertigen Nahrungsmittel zuzubereiten versteht, weiss wohl auch nicht Bescheid über gesunde Süßigkeiten. Die minderwertigen Schleckwaren aber, die leider nur zu oft allzu reichlich verabfolgt werden, sorgen dafür, dass die Kinder einen Mineralstoff- und vor allem einen Kalkmangel bekommen. Kalk- und Vitamin-D-Mangel schaffen die Grundlage zur Empfänglichkeit aller Infektionskrankheiten, vormerklich jener, die die Atmungsorgane

befallen. Wiederholter Schnupfen, Halsweh, Katarrh und erhöhte Temperatur stellen sich getreulich ein, ohne dass die Mutter die Zusammenhänge erfassen würde und auf Abhilfe bedacht wäre. Es mag auch vorkommen, dass das eine oder andere der Kinder unbemerkt eine leichte Tuberkulose durchmacht, was besonders dann der Fall ist, wenn die Katarrhe, Erkältungen nebst den Temperaturerhöhungen nicht mehr aufhören wollen.

Eine geschickte Mutter wird das starke Süßigkeitsbedürfnis ihrer Kinder in rechte Bahnen lenken, indem sie ihnen Naturdatteln, Feigen, getrocknete Bananen, Rosinen, Korinthen und andere Süßigkeiten, die natürlichen Fruchtzucker enthalten, gibt. Helva-Choc, ein Sesamprodukt, ist für Kinder zehnmal besser als Schokolade, Bonbons und andere Zuckerwaren, mit denen man nur grossen Schaden anrichten kann, ohne dass sich die Eltern dessen bewusst sind. Besser dagegen wissen biologisch eingestellte Ärzte und vor allem die Schulzahnärzte Bescheid, denn sie kennen die Ursachen, die zu bleichem Aussehen führen, die einen lymphatischen Zustand, schwache Nerven und Appetitlosigkeit verursachen. Mütter, die mit solchen Kindern in die Behandlung kommen, sind selten ganz schuldlos an dem mangelhaften Gesundheitszustand ihrer Schützlinge.

### **Bewegung, frische Lunft und vernünftige Ernährung**

Wie bereits erwähnt, fehlt es den Müttern sehr oft an dem richtige Verständnis, um eine erfolgreiche Gesundheitspflege durchzuführen. Leider gibt es tatsächlich Frauen, die eher begreifen, dass ein Hund seinen täglichen Spaziergang benötigt, wenn er gesund und gute Dinge bleiben will, als dass eben auch die Kinder ins Freie gehören, um sich an gesunder Luft genügend Bewegung verschaffen zu können. Es ist heute allerdings je nach dem Wohnort nicht immer leicht, Autostrassen zu meiden, aber mit ein wenig Geschicklichkeit kann eine verständige Mutter gewisse Wege ausfindig machen, die zum

Park oder naheliegenden Walde führen, ohne dass das Kind bis dort zuviele Autogase einatmen muss. Bewegung und Atmung sind notwendig, denn sie regen den Kreislauf an und fördern den Appetit. Kinder mit genügend Bewegung an frischer Luft sehen in der Regel gut aus und fühlen sich auch gesund und unternehmungsfreudig. Ist gleichzeitig die Ernährung auf gesunder Grundlage aufgebaut, dann ziehen besonders Kinder im Wachstums- und Reifealter den nötigen Nutzen daraus. Wo Vollkornbrot, Knäckebrot, gute, aus frischen Früchten zubereitete Fruchtmüesli, Honig und Fruchtzuckernahrung an Stelle von entwerteten Zuckerwaren nicht fehlen, kann die Mutter damit rechnen, dass die Kinder gesund und widerstandsfähig bleiben. Unachtsame Fehler auf diesem Gebiet mangels richtigem Verständnis können wir im späteren Leben oft nicht mehr leicht ausmerzen. Es gibt allerdings auch Mütter, die ihre Kinder überfüttern. Auch das ist ungesund und unvernünftig. Wertvolle, sättigende Kost mag die zu grosse Essenslust regeln helfen, und auch gründliches Kauen verhindert die Unerlässlichkeit. Stellt sich aber wegen Überfütterung eine Unlust zum Essen ein, dann sollte man durch eine Bewegungstherapie dafür sorgen, dass sich der Hunger wieder melden kann. Auf keinen Fall sollte man das Kind zum Essen zwingen, wenn der nötige Hunger fehlt. Statt den Kindern den Teller zu ausgiebig zu füllen, sollte man ihnen lieber nur wenig herausschöpfen, denn wenn sie Verlangen nach mehr haben, melden sie sich von selbst. Es ist nicht gut, wenn man Kinder mit mangelndem Appetit zwingt, aufzuhören, es ist aber ebenso wenig vorteilhaft, den Rest auf dem Teller wegzuräumen und wegzuwerfen, da die Kinder dadurch Achtung, Wertschätzung und Dankbarkeit vor den mannigfachen Gaben der Natur verlieren und vergeuden lernen.

### **Vom Spiel zur Arbeit**

Anderseits sollten Kinder auch dazu erzogen werden, auf etwas, das sie gerne

hätten, verzichten zu lernen. Wenn man sich schon in jungen Jahren darin übt, ist es später in der Fremde nicht mehr so schwer, sich den Verhältnissen anzupassen, denn in den Jahren der Berufsausbildung sollte man nicht Erziehungsmängel nachholen müssen, sondern Kraft und Aufmerksamkeit der Lehre zuwenden können. Die Erziehung beginnt nämlich, und das sollten sich alle Eltern bewusst sein, schon am ersten Lebenstag, sobald das Kind in der Wiege liegt. Unerfahrenheit kann nämlich schon dann die Grundlage zur Verwöhnung schaffen. Regelmässigkeit im Tageslauf ist für den Säugling und das Kleinkind notwendig. Ernährung und Pflege erfordern genügend Zeit, so dass das Kind in den übrigen Stunden sich ungestört selbst überlassen werden sollte. Es lernt auf diese Weise, sich mit seinen eigenen Händchen zu verweilen und bleibt zufrieden. Später ist es auch nicht schwer, ein solches Kind spielen zu lernen, sollte es nicht selbst den Hang dazu haben. Kinder, deren Phantasie nicht verdorben wurde, können sich in der Regel mit Kleinigkeiten glänzend die Zeit vertreiben, während es anderen, die man mit Spielzeugen überschüttete allzu oft langweilig ist, weil sie weder mit sich, noch mit den vielen Unterhaltungsgegenständen etwas anzufangen wissen. Sobald sich jedoch ein Kind zu beschäftigen weiss, so dass ihm vor lauter Unternehmungsseifer der Tag zu kurz ist, fallen dadurch viele Erziehungsschwierigkeiten weg, denn beschäftigte Kinder sind in der Regel zufriedene Kinder, man muss sich nur davor hüten, den Reiz der Begehrlich-

keit zu wecken und zu nähren. Lernt die Kinder spielen, wenn sie es nicht selbst können und räumt ihnen dazu Platz und Zeit ein, damit sie sich entfalten können. Kinder, die durch das Spiel gelernt haben, immer beschäftigt zu sein, werden später viel tüchtiger im Leben stehen, denn an die Stelle des Spieles tritt die Arbeit, die ihnen den gleichen Genuss zu verschaffen vermag, wie einst das Spiel. Sie werden daher keine Mühe haben, zum Schaffen die richtige Beziehung zu finden. Das Spiel war bloss eine Vorbereitung und Übung zum Leben. Im Puppenspiel der Mädchen gipfelt der spätere Frauen- und Mutterberuf, während das technische Denken des Knaben durch spielen mit seiner Eisenbahn oder dem Meccano geübt wird. Eine gute Erziehung erfordert gesunde Grundsätze. Konsequenz, Verantwortlichkeit und beständige Liebe sind unentbehrlich. Nicht Lust und Laune im Wechsel von Verwöhnung und Brutalität sind angebracht, sondern ruhige Gelassenheit und tiefes Verständnis für ererbte Schwächen und Vorzüge. Nicht zum Ehrgeiz soll ein begabtes Kind angespornt werden, sondern zur gewissenhaften Erfüllung seiner Pflichten. Ein schwaches Kind aber muss mit Verständnis von Hemmungen und Minderwertigkeitsgefühlen befreit werden. Wer selbst keine gute Erziehung genoss, muss diese Mängel mit Mühe und Ausdauer zu überbrücken suchen, damit die eigenen Kinder nicht unter dem gleichen Nachteil zu leiden haben. Richtige Liebe fördert das Kind und richtige Liebe lässt auch Schwierigkeiten mit Geschick und Weisheit überwinden.

## Zur Beachtung

Wer sich schriftlich an uns wendet, sollte folgende wichtige Erleichterungen beachten:

1. Adressangabe nebst Unterschrift, Bestellung und Inhalt eines Briefes sollten stets deutlich geschrieben sein, damit sie leicht zu entziffern sind.
2. Die Adressangabe sollte nie fehlen, sollte so genau als irgend möglich sein

und sollte die heute so unentbehrliche Postleitzahl stets erwähnen.

3. Bestellungen sollten nie die blosse Bemerkung: wie gehabt oder wie empfohlen, aufweisen, sondern eine genaue Aufzeichnung des Gewünschten sein.

Die sorgfältige Beachtung der erwähnten Punkte erspart Zeit und Mühe und ermöglicht eine raschere Bedienung, ist also ein Vorteil für alle.