Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 22 (1965)
Heft: 6

Artikel: Erziehungsprobleme und Grundsätze
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-969146

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: 02.10.2025

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

und andere mehr. Das ist der springende Punkt, denn unsere Kinder, die den reinen, weissen Zucker essen, geniessen dadurch den reinen Süssstoff ohne Mineralien, was den gesamten Mineralstofwechsel stört, so dass ein Mineralstoff- und Vitaminmangel entsteht. Diesen bedenklichen Umstand verstärken zusätzlich noch andere entwertete Erzeugnisse, wie beispielsweise Weissmehl und weisser Reis. Die Folge dieser Mangelerscheinung zeigt sich dann in der Zahnkaries und anderen gesundheitlichen Nachteilen.

Vollwertiger Naturzucker

Wenn Erwachsene aus fremden Ländern zu uns übersiedeln und deshalb ihre Naturnahrung mit unserer Zivilisationskost vertauschen, erhalten auch sie schon nach einigen Jahren Schwierigkeiten mit den Zähnen. Es ist eine Tatsache, dass Süssigkeiten und raffinierter Zucker mehr gesundheitliche Schädigungen auslösen können, als allgemein bekannt ist. Zu den einwandfreien Süssstoffen gehören Honig, Traubennährzucker, der aus den Trauben gewonnen wird, allerlei süsse Trockenfrüchte wie Weinbeeren, Sultaninen, Korinthen, Feigen und Naturdatteln, denn diese enthalten einen mit Mineralstoffen reich versehenen, leicht assimilierbaren Naturzucker. Man kann also bei der Zubereitung von Müesli und Breien ruhig eine der erwähnten Weinbeerenarten durch die Hackmaschine drehen und mit dem so entstandenen Brei süssen. Wie aber steht es mit dem Rohzucker? Ist solcher aus Zuckerrüben gewonnen, dann eignet er sich nicht zum Gebrauch von Tafelzucker, ist er doch geschmacklich nicht besonders gut. Dieser Nachteil kann sich vor allem beim Süssen von Fruchtmüesli geltend machen, da das Müesli dadurch oftmals seifig schmeckt. Ein weiterer Nachteil ist zudem noch zu beachten, denn dieser Rohzucker wird mit Kalkmilch behandelt, was ihn teilweise entmineralisiert. Der bei uns bekannte Rohzucker aus dem Zuckerrohr kann sich leider nicht mit dem erwähnten Pilosillo messen, da er nicht wie dieser einfach nur eingedickter, kristallisierter Zuckerrohrsaft ist, sondern bereits eine Vorraffinade durchmachte, und zwar in der Regel mit Kalkmilch, was den Wert dieses Roh-Rohrzuckers ebenfalls vermindert. Da er jedoch noch etwas von der sogenannten Melasse enthält und gesamthaft ungefähr 2% Mineralbestandteile besitzt, ist er immerhin wertvoller als der weisse, völlig raffinierte Zucker.

Als sehr guter Rohzucker kann noch der Ahornzucker bezeichnet werden. Die Indianer von Nordamerika und Kanada gewinnen ihn aus dem eingedickten Saft des Zuckerahorns. Dieser Ahornzucker ist geschmacklich sehr gut, und die Indianerkinder geniessen ihn als eine besondere Delikatesse.

Wer gesund leben will, muss der Zuckerfrage die notwendige Beachtung schenken. Eltern, die das gesundheitliche Wohl ihrer Kinder im Auge haben, sind froh, durch die Ratschläge in bezug auf den Genuss von Zucker und Süssigkeiten klaren Bescheid zu erhalten. Die Beachtung solcher Richtlinien dient der Gesundheit, lenkt das Augenmerk auf gesunde Nahrungsmittel und erspart viel Geld für Zahnarztrechnungen.

Erziehungsprobleme und Grundsätze

Immer schwieriger wird das Problem der Kinder- und Jugenderziehung. Fast ist es begreiflich, wenn man froh ist, diesbezüglich keine Verpflichtungen auf sich lasten zu haben, und doch kann man nicht verhindern, dass man auf Schritt und Tritt mit dieser schwerwiegenden Frage in Berührung kommt. Da jammert eine Kindergärtnerin, dass das Fernsehproblem nicht nur für die Eltern, sondern auch für sie selbst überaus besorgniserregend sei. Vergleicht sie die früheren Zeiten mit heute, dann kann sie die Torheit der Eltern nicht begreifen! Warum haben diese keine Macht über die Kinder und lassen sie bis tief in die Nacht

hinein vor dem Fernsehgerät sitzen ? Warum gestatten sie ihnen nicht nur das Kinderprogramm mit anzusehen ? Diese Fragen sind zwar leicht zu lösen, denn wenn sich Eltern selbst nicht beherrschen können, wie sollen sie dann den Kindern das richtige Beispiel geben, und wenn sie selbst nicht wählerisch sind, wie können sie dann für die Kinder die richtige Wahl treffen ? Kein Wunder, wenn schon die Kinder süchtig werden, wenn sie tags übernächtigt aussehen und viel zu müde sind, um aufnahmefähig zu sein.

Schlechte Gesellschaft oder gute Sitten?

Oft hört man Kleinkinder sehr hässliche Ausdrücke gebrauchen, und die Mutter entschuldigt sich leichthin, indem sie die Kinder der Nachbarschaft dafür verantwortlich macht. Da sich die biblische Regel, dass schlechte Gesellschaft nützliche Gewohnheiten verdirbt, schon beim Kleinkind auswirken kann, sollten sich Eltern nicht täuschen lassen. Wenn sie bestrebt sind, ihre Kinder recht zu erziehen, dann wird ihnen nichts anderes übrig bleiben, als sie eben ganz einfach vor einer unguten Nachbarschaft zu bewahren, auch wenn sie dies gewisse Opfer kosten mag. Will man seine Kinder vor ungünstigem Einfluss schützen, dann muss man sie von diesem fernhalten und darf sie nicht blindlings Menschen anvertrauen, die die gute Grundlage zerstören können, sondern muss sich selbst der Kleinen annehmen, muss sie spielen lernen, damit sie sich selbst beschäftigen können, muss ihnen wertvolle geistige Nahrung geben, muss sie gesund ernähren und pflegen und darf sie nicht verwöhnen. Ein Kleinkind, das gut erzogen wurde, widersteht viel eher dem ungünstigen Einfluss der Aussenwelt und der Schulzeit. Die Eltern sollten die Freizeit unbedingt überwachen und sie nützlich einteilen, sollten sie durch wertvolle Beschäftigung ausfüllen oder mit den Kindern ins Freie gehen und sie die vielen Wunder der Natur erleben lassen.

Begehrenswertes

Viele Frauen streben danach, ein Auto zu besitzen, auch wenn sich solch ein Begehren nicht rechtfertigt, weil es keiner geschäftlichen Notwendigkeit entspricht. Man möchte doch so gerne mit den Kindern ausfahren, doch man begeht eine der grössten Torheiten, die man begehen kann; man opfert das freudvolle Familienleben, nimmt eine Stelle an, verdient sich dadurch wohl mit der Zeit ein Auto und noch manches andere, das begehrenswert zu sein scheint, vernachlässigt aber seine Stellung als Frau und Mutter und merkt nicht, wie sehr dies dem Manne und den Kindern schadet.

Ein Lehrer bemühte sich einmal, mit seinen Schülern eine grosse, anstrengende Schülerreise erfolgreich durchzuführen, aber die Aufsätze, die ihm über die gesammelten Eindrücke Aufschluss gaben, zeigten ihm, dass er sich in der falschen Richtung angestrengt hatte. Das einzig Lobenswerte, das die Kinder erwähnten, war der Aufenthalt an einem kleinen nahegelegenen Weiher. Dort hatten sie Musse, die Natur in vollem Masse zu geniessen ! Unser Lehrer zog daraus eine gute Lehre, und er wird hinfort den Kindern kleine, unscheinbare Freuden verschaffen, denn daraus können sie viel mehr Genuss ziehen, als aus gesteigerten Reizen, die das Verlangen der kindlichen Bedürfnisse doch nicht zu stillen vermögen.

Das richtige Unterscheidungsvermögen

Gerade darin liegt wohl des Rätsels Lösung bei gross und klein. Gesteigerte Genusssucht gewährt keine Zufriedenheit, sondern zerstört sie. Der Genusssüchtige greift zum Laster, der Zufriedene füllt seine Zeit mit Erbaulichem aus. Es wird ihn wenig oder nichts kosten, denn er weiss sich mit wenigem zu begnügen und aus wenigem etwas Erfreuliches zu schaffen. Er greift nicht zu narkotischen Giften, um sich zu betäuben oder den Reiz zu steigern, denn er hat die Fähigkeit, sich am Kleinen, Schönen und Guten ausgiebiger zu erfreuen, er ist nicht der Vergnügungs-

sucht preisgegeben. All dies mag altmodisch sein, aber es schützt vor dem Zerfall, der allem was morsch und verdorben ist, bevorsteht.

Kinder, deren Eltern weise handeln, weil sie an senkrechten Grundsätzen festhalten, dürfen selbst heute noch immer den Schutz eines harmonischen Familienlebens geniessen. Wer aber um der Eitelkeit willen hohe sittliche Werte vernachlässigt oder sie gar an minderwertige Wünsche und Begierden vertauscht, darf nicht damit rechnen, den heutigen Problemen gewachsen zu sein. Über kurz oder lang wird er in irgendeiner Form Schiffbruch erleiden, und immer mehr wird er die Macht über die Kinder verlieren. Die Jugendlichen geben den Ton an, und er wird sich danach richten und in einer Welt untergehen, die zum Untergange reif ist.

Wer aber diese Einstellung nicht teilt, sondern sich nach wie vor an gesunde Grundsätze hält, wird seinen Kindern noch heute eine glückliche Kindheit und Jugendzeit beschaffen können. Er wird die guten Werte heben und der Ungenügsamkeit die Türe weisen. Er wird mit gutem Beispiel vorangehen können, und die Kinder und Jugendlichen werden in Zeiten der Freude, wie auch in Zeiten der Not den richtigen Halt an ihm haben, denn er selbst wird nicht zu jenen gehören, die dem Irrtum falscher Lehren verfallen und infolgedessen falschen Göttern dienen, denn auch ein süchtiger Mensch hat seinen Gott, auch wenn es bloss das Laster ist, dem er frönt. Wer sich aber vor all diesen verderblichen Einflüssen bewahrt, bewahrt auch sein Unterscheidungsvermögen. Er wird nicht vom Strom ungünstiger Einflüsse mitfortgerissen, sondern kennt die Richtung, die er einschlagen muss, um für sich und seine Umwelt glückliche Verhältnisse zu schaffen. Diese hängen nicht von der Erfüllung verschiedener Wünsche ab, sondern von der inneren Zufriedenheit, die er sich und den Seinen zu wahren weiss.

Wir suchen für sofort oder nach Übereinkunft zuverlässige Tochter als

Telefonistin

Maschinenschreiben erwünscht. Bei Eignung ist dieser Posten ein sehr dankbares Arbeitsgebiet.

Offerten an die Firma
A. Vogel
biologische Heilmittel
9053 Teufen
Telefon 071 23 60 23

Pour Canada

magasin de réforme alimentaire et herboristerie cherche personne expérimentée comme première vendeuse.

Connaissance du française et de l'anglais exigée. Contrat de 2 ans et plus.

Faire offre écrite sous chiffre MM 65 à l'adresse du journal.