

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 32 (1975)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Wirkungslose Ratgeber  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-970562>

#### **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:** 25.12.2025

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

fel gab es genug unter den Bäumen. Zwar waren diese auch bei den Kühen beliebt, doch kannten wir manche Apfel- und Birnbäume im Umkreis, so dass wir uns gute Sorten beschaffen konnten, denn das Fallobst war gewöhnlich frühreif und oft auch wurmstichig. Damals spritzte man die Bäume noch nicht. Ihre Stämme wurden nur mit Klebring, einer Art Oelpapier, einige Male umwunden. Aussen befand sich ein Klebstoff, der nicht hart wurde, so ähnlich wie die früheren Fliegenfänger ausgestattet waren, weshalb daran auch die Insekten, die den Stamm hinaufkletterten, daran hängen blieben. Nun, unsere Taschenmesser halfen uns immer einen allfällig wurmstichigen Apfel auszuschneiden, so dass wir den Rest davon geniessen konnten.

Oft holten wir uns auch im Wald Holz, denn beim Viehhüten durfte ein schwelendes Feuerchen nicht fehlen, weil wir in seiner heißen Glut und Asche so herrlich Kartoffeln braten konnten. Wir beschafften sie uns vom naheliegenden Acker, wickelten sie in ein Papier und liessen sie in der erwähnten Glut und Asche schmackhaft werden. An frischer Milch fehlte es uns jeweils auch nicht, obwohl wir manchmal den Kühen nachrennen mussten, wenn sie sich zuweit in des Nachbars Wiese verirrten, weil wir vor lauter Beschäftigung

unsere Hüterpflicht etwas vernachlässigt hatten. Zwei unserer Kühe, der «Spiegel» und der «Bummi», waren leicht zu melken, denn sie gaben ihre Milch willig herunter. Wir liessen sie jeweils direkt in unseren Mund fliessen, und so kuhwarm schmeckte sie uns herrlich. Manchmal trieben wir in jugendlichem Uebermut auch Allotria und bespritzten uns gegenseitig mit Milch aus dem Euter. Wenn sich dies auch nicht schicken mochte, hatte es weiter doch keine schlimmen Folgen. Es war nur ein Beweis, dass wir nicht darben mussten, sonst wären wir jedenfalls sparsamer gewesen. Wenn unreifes Obst Störungen verursachte, halfen frische Kräuter sie wieder beheben. Zusammen mit den heissgebratenen Kartoffeln waren auch Sauerampfer und Hafermark ein Leckerbissen, dem wir ruhig zusprechen konnten, weil damals für die Wiesen noch kein Kunstdünger Verwendung fand.

Unsere Freizeit, in der wir uns zudem noch als nützlich erwiesen, war für uns immer vergnüglich und erholsam. Wir brauchten dabei keine teuern Sportanzüge, konnten wir doch auf unserer Weide die alten Kleider austragen. Wir brauchten auch keine kostspieligen Reiseauslagen, denn unsere Erlebnisse im Klusbachtal waren so zufriedenstellend, dass wir nichts anderes begehrten.

### Wirkungslose Ratgeber

Oft sind Eltern enttäuscht, wenn ihre wohlgemeinten Ratschläge keinen Anklang finden. Viele von ihnen sind sich indes nicht bewusst, dass nur das entsprechende Beispiel den nachahmenswerten Ansporn ermöglichen kann. Mit Recht aber sind jene Eltern enttäuscht, die ihre Ratschläge stets getreulich vorleben, wenn sie trotzdem ihre Kinder infolge schlechter Einflüsse auf Irrwegen landen sehen müssen. Wer nun aber von seinen Kindern erwartet, dass sie nicht zu rauchen beginnen, sollte bestimmt selbst mit diesem Laster gebrochen haben. Frönen Vater oder Mutter dem Alkohol, dann wird ihre Warnung, sich dessen zu enthalten, wenig oder

keinen Anklang finden. Wenn Eltern im Essen unmässig sind, kennen vielfach auch die Nachkommen kein Mass und verfallen womöglich der Schlemmerei. Warum sollen sie verzichten, wenn die Eltern es nicht können? Von Müttern, die ihr Heim vernachlässigen und auf keine Ordnung achten, können auch die Töchter keine Ordnung erlernen. Wenn sie herumstehen und ihre Zeit verschwätzen, dürfen sie auch von ihren Mädchen keinen Fleiss und keine Gewissenhaftigkeit erwarten. Wer seine Nachkommenschaft vor den Gefahren des Nachtlebens wirkungsvoll bewahren möchte, muss unbedingt seinen Hang zur Vergnügungssucht überwinden können.

### Anderweitige Forderungen

Auch Untergebene mögen von ihren Vorgesetzten nur dann Gutes erlernen können, wenn deren Handlungsweise nachahmenswert ist. Leider fühlen sich manche Aerzte und Heilpraktiker nicht verpflichtet, selbst das vorzuleben, was sie von ihren Patienten fordern. Wenn daher ein ärztlicher Berater das Rauchen als gesundheitsschädigend verbietet, gilt diese Schädigung auch für ihn, weshalb die Farbe seiner Finger und Zähne vom Teer der Zigaretten nicht so gelb sein sollten, dass er sich dadurch verrät, denn dadurch verliert sein Rat den anspornenden Wert. Erzieher und Lehrer, die den modernen Lebensansichten ergeben sind, können erwarten, dass eine Anzahl ihrer Schutzbefohlenen sie zum Verdruss mancher andersgesinnter Eltern nachahmen. Ist es ihnen selbst im Lärm wohl, werden sie die lärmenden Schüler kaum zurechtweisen, sondern sie zur Plage ihrer Umgebung ruhig lärmten lassen. Goethes Aussage: «Wir könnten erzogene Kinder gebären, wenn die Eltern erzogener wären», steht dem Ideal antiautoritärer Erziehung entgegen, denn dieser Ausspruch verlangt von den Erwachsenen Selbstbeherrschung und Selbstzucht, um die Kinder in diesem Sinne auf richtige Bahnen führen und sie dort erfolgreich leiten zu können.

### Gute Nachahmer

Ja, Kinder sind gute Nachahmer, besonders in einer Zeit, die das Elend zweier Weltkriege hinter sich liegen hat und dann noch dem unheilvollen Einfluss der Nachkriegszeit preisgegeben war. Selten

wird der Sohn eines Trinkers sich, angeekelt, von der Laufbahn seines Vaters abwenden, es sei denn, die Mutter habe seiner Erbmasse eine besonders starke Veranlagung zum Guten beifügen können. Wo das nicht in Erscheinung tritt, mögen ihn auch die abstossenden Erlebnisse seiner Kindheit und Jugendzeit, hervorgerufen durch das Laster, dem sein Vater frönte, nicht vor dem gleichen Los bewahren. Oft sind solche Söhne auch willensschwach, und allfällige Schädigungen, die sie schon bei der Zeugung durch den angeheiterten oder trunkenen Zustand des Vaters erlitten haben mögen, tragen dazu bei, dass sie sich nie auf eine andere Fährte begeben. Ueberhaupt, wenn sich Jugendliche verirren, ist es schwer für sie, sich je wieder zurechtzufinden, besonders, wenn sie ohnedies schon in ungünstigen Verhältnissen aufgewachsen mussten.

Wie gut war daher der Rat, den einst Moses den Vätern seines Volkes erteilen musste, indem er sie anwies, die erhaltenen Worte des Gesetzes in ihrem Herzen aufzunehmen, um mit der ganzen Tatkraft danach zu handeln. Gleichzeitig sollten sie diese Worte ihren Söhnen einschärfen und stets davon reden, beim Erwachen, während der Anwesenheit zu Hause, unterwegs und vor der Schlafenszeit. Wer heute noch in diesem Sinne seinen Kindern eine gute Wegleitung erteilen kann, bewahrt sie am ehesten vor Schaden, denn wenn sich die Eltern in erster Linie nach den erteilten Ratschlägen richten, werden sie auch am ehesten bei den Kindern ein hörendes Ohr und gehorsames Handeln erreichen können.

### Aus dem Leserkreis

#### «Der kleine Doktor» als erfolgreicher Berater

Frau F. aus Bad S. schrieb letzten Herbst: «Durch Zufall stiess ich auf Ihr wundbares Werk ‚Der kleine Doktor‘. Dieses Buch ist für mich ein wertvoller Schatz. Es hat mir schon recht viel geholfen... Die Aerzte sagten, ich sei gesund, und doch fühlte ich mich nicht so. Nachts

konnte ich nicht schlafen und tagsüber war ich so erschöpft, dass ich nicht wusste, wie ich den Tag über schaffen sollte. – Bei jeder Kleinigkeit brach mir der Schweiß aus. – Die Angst sass mir immer im Nacken, wusste aber nicht warum. Die Aerzte stopften mich mit Beruhigungsmittern voll, und 4 Jahre nahm ich Schlafmittel. Kopfschmerzen waren mein stän-