

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 37 (1980)  
**Heft:** 7

**Artikel:** Verkehrte Erziehung rächt sich  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-552701>

#### 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:** 16.02.2026

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

werden. Auch der Preis ist oft so verschieden, dass der Käufer keine stichhaltige Erklärung dafür bekommt. Der Preisunterschied von einem biologisch gezogenen Naturreis gegenüber einem im Supermarkt eingekauften billigen Naturreis beträgt bis zu 50 Prozent. Wollen wir erfahren, was zu diesem Preisunterschied berechtigt, dann ist es am besten, einen Keimversuch vorzunehmen. Ein biologisch gezogener Naturreis wird bis zu 95 Prozent keimen, während der billige Reis überhaupt nicht mehr keimt. Wie können wir dies erklären? Der billige Reis wird in der Regel vergast, was sowohl die Reiskäfer wie auch die Keimfähigkeit vernichtet. Je länger ein solch wertvermindernder Zustand anhält, um so mehr verliert ein solches Produkt an Nähr- und Vitalstoffen.

### Fragen der Lagerung

Wer nebst dem Reis noch andere Getreidearten als Notvorrat an Lager legen will, kontrolliere in erster Linie deren Keimfähigkeit. Einwandfreies Getreide kann,

wenn kühl und trocken gelagert, viele Jahre aufbewahrt werden, ohne dadurch wertmäßig viel einzubüßen. Der Naturreis eignet sich zur Lagerhaltung nicht so gut, weil die konservierende Zelluloseschicht, demnach die harte Strohhülle, entfernt werden muss, damit sich der Reis als geniessbar erweist. Bei langem Lagern verändert sich der Keimling durch die Einwirkung des Sauerstoffes. Nach einigen Monaten kann ein solcher Reis leicht ranzig werden, was eine geschmackliche und auch eine wertmässige Veränderung zur Folge hat. Da sich der Naturreis demnach nicht zur Vorratshaltung eignet, sollte er möglichst rasche Verwendung finden, selbst wenn es sich um eine gute Qualität handelt. Auch für Mehl, Griess und Flocken aus Naturreis gilt die gleiche Lagerungsregel, verlieren doch diese Produkte beim Lagern vor allem durch die Sauerstoffeinwirkung von Woche zu Woche an Wert. Wenn auch sämtliche Vollkornmehle wertvoller sind als das Weissmehl, besteht doch bei ihnen der Nachteil, dass sie leichter und rascher dem Verderb ausgesetzt sind als das Weissmehl.

### Verkehrte Erziehung rächt sich

Wer ein Jungbäumchen setzt, muss wissen, dass er es das erste Jahr hindurch immer gut feucht zu halten hat, sonst läuft er Gefahr, dass es ihm eingeht. Auch bei der Erziehung eines Kindes heisst es, sich den Grundregeln der Gesundheit, des Wachstums und des geistigen Gedeihens zu richten, wenn man in der heutigen schwierigen Zeit ein erfreuliches, senkrechtes Menschenkind zustande bringen will. Die ersten zwei Jahre sollten nicht nutzlos verstreichen oder gar schädigend wirken, indem man glaubt, noch spiele die Erziehung keine Rolle, das Kind habe das gar noch nicht nötig. Aber das Kind ist auf seine Art schon vom ersten Tag an darauf bedacht, die Umwelt nach seinem Belieben in Anspruch zu nehmen. Allerdings geschieht dies nicht bewusst, viel eher nach augenblicklicher Willkür. Aber schlau ist solch ein kleiner Spross

schnell, denn er weiss die angstvollen Schwingungen seiner Umgebung für sich gut auszunützen. Es heisst daher nicht auf verkehrte Weise weich zu sein, sondern entschieden für die Einhaltung der Ordnung im Ablauf des Tages zu sorgen. Auf diese Weise lernt sich das Kind rasch unterzuordnen, und erstarkt viel eher als bei willkürlicher Verwöhnung.

### Gesundheitliche Grundlage

Damit das Kind nicht unter Mängelscheinungen zu leiden hat, braucht es nebst den Nährstoffen auch genügend Vitalstoffe. Wir müssen vor allem für reichlich Kalk besorgt sein, ferner auch für Eisen, Magnesium, Jod und Vitamine. Bei Mängelscheinungen an Vitalstoffen tragen die Süßigkeiten aus weissem Zucker an der Hauptschuld bei und ebenso auch die Nahrungsmittel aus Weissmehl. Welch

ein Vorteil bedeutet es daher für das Kind, wenn es die ersten zwei oder drei Lebensjahre ausschliesslich Naturnahrung erhält! Die Aufbauarbeit, die der kindliche und später auch der jugendliche Körper zu leisten hat, geschieht vor allem durch viel Mineralstoffe und Vitamine. Auf diese Weise erstarkt das Kind und kann gesund empfinden, wenn es durch Verwöhnung nicht verkehrt erzogen wird.

### Vorbildliche Erziehung

Die beste Erziehung geschieht durch ein gutes Vorbild. Während sich ein Jungbaum nicht nach dem Gedeihen anderer Bäume richten kann, sondern von dem abhängig ist, was ihm gute Pflege ange-deihen lässt, ist es um uns Menschen anders bestellt, denn ein gesunder, friedlicher Familienkreis spielt dabei eine grosse Rolle. Der Nachahmungstrieb ist beim Kind stark ausgeprägt, weshalb es sich Eltern und Geschwister unbewusst zum Vorbild nimmt. Welch ein Vorteil daher, wenn das Familienleben harmonisch verläuft. Das ist die beste Grundlage für das empfängliche Herz des Kleinkindes. Wickeln sich aber Zank, Hader und Streitigkeiten Tag für Tag um den kleinen Erdenbürger herum ab, dann wird dieser Misston zur Grundstimmung seines Daseins, denn wo kann er Besseres lernen? Gerade die ersten Lebensjahre sind von unglaublichem Lerneifer erfüllt. Wieviel Ungeschicklichkeit muss doch das kleine Menschlein überwinden lernen, bis es selbständig gehen kann! Welch eine kühne Leistung bringt es zustande durch das Vertrautwerden mit Tönen, durch das Zusammensetzen von Lauten, durch das Sammeln von Begriffen, kurz, durch das Erlernen seiner Muttersprache. Wie herrlich, wenn es sich nun verständlich machen kann, denn das erschliesst ein Gebiet neuer Entdeckungen, durch die es seine Lernfähigkeit rege betätigen kann. Emsige Beschäftigung erleichtert die Erziehung bekanntlich wesentlich. Lass ein Kind in seinem Spiel aufgehen, denn diese Ablenkung wird ihm zur Zufriedenheit gereichen. Wenn ein Jungbaum später ergie-

bige Frucht hervorbringen soll, muss ihn der Gärtner richtig ziehen, also ebenfalls erziehen. Er soll nicht wild in die Höhe wachsen, soll aber auch nicht zu spät und zu stark geschnitten werden, denn eine schöne Form hängt von geschickter Pflege ab. So ist es auch beim Kleinkind, das früh erfahren muss, welche Einstellung ihm dienlich sein wird, um sich wohl und glücklich zu fühlen, denn ungehemmte Auswüchse führen später zu schwer lösablen Problemen. Meist muss sich die junge Mutter mit dem ersten Kind zusammen erziehen, bis sie genügend Erfahrung besitzt, um nicht durch unnötige Weichheit ihr Erziehungswerk zu gefährden.

### Unheilvolle Erziehungsform

Solange die Mutter dem Kind nicht überlegen ist, wird ihre Erziehung schwanken zwischen Liebkosung und Verwöhnung im Wechsel mit ohnmächtiger Zurechtweisung durch Schimpfen und Hadern. Auf diese Weise erlangt das Kind die Oberhand, doch im Grunde genommen möchte es richtig geführt und geleitet, also nutzbringend erzogen werden, damit es allfällige Unarten erfolgreich ablegen kann. Es liegt demnach an den Eltern, vor allem an der Mutter, richtig einzugreifen. Da auch die älteren Geschwister vor ihm Gehorsam lernen mussten, wissen auch sie etwas vom richtigen Erziehen, was nicht der Fall wäre, wenn man sie einer autoritären Erziehung preisgegeben hätte. Da jene unausgeglichene Erziehungsform viele bedenkliche Früchte und verzweifelte Eltern hervorbrachte, konnte sie für die Zukunft das Feld nicht gänzlich behaupten. Wo man ihr aber unumschränkte Freiheit gewährte, konnte sie manches Unheil zustande bringen. Einige Fälle hiervon sind mir in eindrucksvoller Erinnerung geblieben. Warum griff man überhaupt zu dieser eigenwilligen Erziehung, statt das Kind den folgerichtigen Segen des Gehorsams erleben zu lassen? Kinder sind in der Regel eigenwillig, und ein Kind, das nicht gehorchen lernte, wird in einem Notfall auch einen dringenden Warnruf nicht beachten, wird ins Unglück

hineinrennen und womöglich fürs ganze Leben geschädigt sein.

### Sprechende Beispiele

In meinem näheren Bekanntenkreis verwöhnte eine Mutter ihre Tochter infolge übertriebener Aengstlichkeit dermassen, dass sie ihr alle Unannehmlichkeiten weg-zuräumen suchte, statt sie gründlich zu schulen, ihren Geist zu beschäftigen und sie zum Gehorsam zu erziehen. Die Folge war ein hässliches Hintergehen der Mutter, die gewahr werden musste, dass die Tochter im Geheimen rauchte, bei den Kollegen dem Alkohol frönte, sich sexuelle Freiheiten herausnahm und schliesslich den Drogen verfiel.

Ein anderer, tragischer Fall spielte sich im Hause eines erfolgreichen Geschäftsmannes ab, denn sein Sohn, der strenge Verbote nicht ernstnahm, zog sich im Strandbad eine Querschnittslähmung zu, weil er trotz entgegengesetzter, väterlicher Weisung eigenwillig den Sprung vom hohen Sprungbrett wagte und dabei so schwer verunglückte, dass er zeit seines Lebens an den Rollstuhl gefesselt war, nur weil er nicht hatte gehorchen lernen wollen.

Einer meiner Schulkollegen, der den Gehorsam als Fessel und Gefangenschaft empfand, bezeichnete ein ausschweifendes Leben als Freiheit. Kein Wunder, dass er sich dieserhalb eine Syphilis einholen konnte. Da er auch die Notwendigkeit einer ärztlichen Behandlung nicht einsehen wollte, gelangten die Spirochäten in sein Gehirn, was ihn den Rest seines Lebens in der Nervenheilanstalt verbringen liess, zum nicht geringen Leidwesen seiner Eltern.

Die heutige Zeit ist zu gefährlich, um ungehorsame Kinder ihrem Eigenwillen sowie verderblichen Einflüssen zu überlassen. Der Weg in die Krankheit, in das Siechtum, in die Verbrecherlaufbahn ist heute allzuleicht begehbar. Obwohl sich sehr oft gegnerische Stimmen melden, wenn wir für eine gerade, aber glückliche Laufbahn eintreten, erweist es sich doch als richtig, mit der Erziehung schon während der drei ersten Lebensjahre grundlegend und konsequent zu beginnen, denn was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr. Davon war man früher überzeugt, und manch verfehltes Leben beweist die Wahrheit dieses Spruchs.

### Zukunftssorgen ernsthafter Jugend

Es gibt unter unseren Jugendlichen etliche mit ernstem, gewissenhaftem Sinn. Solche merken meist, dass sie ein zweifelhaftes Erbe anzutreten haben. Kein Wunder, wenn sie sich dieserhalb mit ihren Sorgen beim Vater einfinden. Der Lehrer hatte in der Schulstunde auf die fossilen Stoffe hingewiesen, worauf der Sohn mit der Frage an den Vater herantrat, was man eigentlich alles unter fossilen Stoffen verstehet? Die Antwort lautete: «Kohle, Erdöl und Erdgas!» – «Wie entstanden wohl diese Stoffe?» wollte daraufhin der Sohn weiter wissen, weshalb der Vater zu erklären begann: «Als die Erde zu unserem Wohnsitz bestimmt wurde, entstand die Notwendigkeit, sie hierzu schrittweise vorzubereiten. Wie die wissenschaftliche Forschung heute feststellen kann, wurde alles von

unerschöpflicher Macht und Weisheit geleitet. Leider fällt es allerdings heute den meisten schwer, dies im richtigen Sinne anzuerkennen. Als sich die Vegetation im folgerichtigen Werdegang zu regen begann, mochte sich ein treibhausmässiges Wachstum ergeben haben, so dass Bäume und Wälder rascher entstehen konnten als heute. Das ist aus den Jahrringen verkohlter Baumstämme ersichtlich. Durch starken Druck und grosse Hitze entstanden Kohle, Erdöl und Erdgas.» Nun übernahm der Sohn das Gespräch und erklärte dem Vater wie folgt: «Ich verstehe nun, dass unser Lehrer besorgt ist, weil in den letzten 30 Jahren mehr fossile Stoffe verbraucht worden sind, als in den vergangenen 6000 Jahren zuvor. Des Lehrers Ansicht ist es, dass fossile Stoffe als wert-