**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
**Herausgeber:** A. Vogel
**Band:** 42 (1985)
**Heft:** 8

**Artikel:** Sinnvolles und gesundes Spielzeug
**Autor:** R.V.
**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-969890

**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:** 01.10.2025

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

sentiert werden können. Dies wäre sowohl für die Küchenmannschaft als auch für die Passagiere vorteilhafter gewesen. Aber oft ist man, wie in guten Diätrestaurants, bemüht, viel zu bieten und für das Geld möglichst reichhaltige Menüs zusammenzustellen, aber gesundheitlich wäre eine einfachere Zubereitung viel besser. Es würde auch nicht so schwerfallen, «nein» zu den kulinarischen Genüssen zu sagen, die oft zuviel des Guten sind.

**Meerfahrten sind empfehlenswert**

Meeresfahrten, vor allem Bio-Reisen, sind also, wenn man das Glück hat, schönes Wetter anzutreffen und wenn man das Sonnenbaden auf ein gesundheitsförderndes Mass einschränkt, eine Erholung und im erwähnten Sinne gesundheitlich von grossem Vorteil! Bei schlechtem Wetter oder gar Sturm ist man oft froh, im heimatlichen Hafen wieder festen Boden unter die Füsse zu bekommen.

## Sinnvolles und gesundes Spielzeug

In Riehen bei Basel haben wir eine Spezialität, ein ganz reizendes Spielzeugmuseum. Soviel ich weiss, gibt es solche auch noch in Zürich, Florenz und Salzburg. Die Öffnungszeiten sind sehr beschränkt. Aber wenn man sich die Mühe nimmt und sich nach diesen Öffnungszeiten richtet, so zum Beispiel an einem Samstag, Sonntag oder Mittwochnachmittag hingeht, dann erlebt man dort auch als Erwachsener viel Freude. Geht man ohne Kinder hin, dann ist der Museumsrundgang fast so etwas wie ein Schaufenster und ein Rückblick in die eigene Kindheit. Ja ja, mit dem haben wir als Kinder auch gespielt, so denken wir beim Anblick gewisser Puppen oder dem Holzspielzeug, und plötzlich vergleicht man das heutige Spielzeug mit dem gestrigen und macht sich Gedanken darüber.

**Meine Einstellung zum Spiel**

Kinder können auch vor lauter Spielzeug, das heisst wegen zu vielem Spielzeug, das Spielen verlernen. Als ich noch das Kinderheim führte, war ich oft erstaunt, dass ich den Kindern erst zeigen musste, wie man spielt. Ich selber hätte mir wohl kaum die Frage: «Was söll i mache, was söll i spiele?» gestellt, wenn man mich als Kind vor den Spielkasten hingestellt hätte. Ich war ein richtiges Spielkind, und da ich mein Spiel nicht als Spiel, sondern als Arbeit und Ernst des Lebens anschaute, war ich jedesmal traurig, es unterbrechen zu müssen, nur weil die Erwachsenen fanden, es wäre Zeit sich zu Tisch zu setzen. Mein Spielzeug lebte für mich, und ich behandelte es auch sorgfältig. Wie erstaunt war ich dann im Kinderheim, dass ich, ohne zu wollen, die Kinder erzieherisch beeinflusste, denn auch sie begannen unbewusst für meine dortigen Spielsachen Sorge zu tragen. Ging etwas kaputt, brachten sie es mir sofort. Und wir versuchten es zu flicken. Als Kind war ich nie zufrieden, wenn ich bei anderen Kindern eingeladen war und sah, dass ihr Spielzimmer so schlimm und unordentlich aussah. Hier eine Puppe ohne Bein oder da ohne Arme; alles lag einfach lieblos herum. Ich hatte das Empfinden, dass man so nicht recht spielen könnte.

**Die kindliche Phantasie anregen**

Um recht spielen zu können, braucht es kein teures Spielzeug. Mit einer selbstgemachten Puppe, sogar einem kleinen Scheit Holz, welches in eine primitive Puppe verwandelt wird, lässt sich oft besser spielen, als mit einem modernen Baby, das der kindlichen Phantasie keinen Spielraum lässt.

Mit Hilfe technischer Finessen bringen die Puppen alles fertig, sie sprechen, laufen und trinken sogar. Spielzeug sollte unbedingt die kindliche Phantasie anregen. Darin sehe ich überhaupt den Sinn der Spielsachen. So schaute ich beim Einkauf immer darauf, dass das Spielzeug stabil war, so dass die Kinder damit richtig umgehen und greifen konnten. Es musste zum

Denken anregen und das Kind anspornen, sich intensiv mit der Sache zu beschäftigen. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass Kinder, die auf dem Lande aufwachsen, sehr sinnvoll und auch mit viel Phantasie spielen und sich selbst beschäftigen können. Im Wald und auf der Wiese findet man so viel Naturmaterial, mit dem sich herrlich spielen lässt. Hie und da sieht man als Erwachsener beim Wandern solche improvisierte Kinderspielplätze, ein Gärtlein aus Moos, Kuhherden aus Lärchenzäpfchen oder einen kleinen Teich mit Booten aus Rinde.

**Die Freude am Basteln**

Und ich freue mich darüber, denn es sind jedesmal lebendige Zeichen dafür, dass Kinder sich unbeschwert vergnügten und echte Kinder sein durften. Auch das Basteln mit wertlosem Material finde ich sehr wertvoll. Da verwandelt sich eine Papierrolle mit Wolle und sonstigen Zugaben in einen Zug, ein Zwerglein oder sonst etwas. Aus Zündholz- und Schuhschachteln kann man nette Puppenstuben basteln. Es ist eine vergnügliche und entspannende Zeit, sich beim Herstellen zu betätigen, wobei geschickte Kinder mithelfen sollten. Also liebe Eltern denkt daran, man muss nicht immer gleich seine Geldtasche ausleeren, wenn man seinem Kind zu Spielsachen verhelfen will. Etwas eigene Zeit sollte man jedoch schon opfern, um ihnen zu zeigen, wie und was alles gemacht werden kann. Anregung braucht manches Kind, um dann allein weitermachen zu können. Aber es ist keine verlorene Zeit, denn man kommt sich gegenseitig näher. Kinder schätzen es, wenn Erwachsene sich liebevoll um ihre kleine Welt kümmern, als wenn sie nur mit dem Satz: «I ha jetzt kei Ziit!», abgeschoben werden.

**Keine Zeit für Kinder**

Wie gefährlich dieser Satz werden kann, entdecken die Eltern oft erst nach Jahren, wenn nämlich der junge Mensch auch keine Zeit mehr für seine Eltern haben will. Wie oft bemühen sich Eltern vergeblich um Kontakt mit ihren erwachsenen Kindern. Helft also Euren Kindern, im Spiel einen Wert zu sehen. Kauft oder bastelt Spielzeug, das nicht gleich kaputt gehen kann, welches die kindliche Phantasie anregt und sie nicht zerstört. Denkt daran, sinnvolles und gesundes Spielzeug braucht gar nicht teuer zu sein, um Freude zu bereiten. Aber Eure Kinder brauchen etwas von Eurer kostbaren Zeit. Sinnvolles Spiel kann Kitt zwischen den Generationen werden.

**Wählerisch beim Kauf**

Natürlich ist es für viele Menschen, ob jung oder alt, nicht immer leicht, der Werbung zu widerstehen, die einem glauben macht, ohne diesen und jenen Artikel nicht mehr leben zu können. Eine gute und wohldurchdachte Wahl kann uns aber helfen, nicht im Netz der raffinierten Werbung hängen zu bleiben, sondern frei zu wählen, was zu einem oder seinen Kindern passt. Man erspart sich viel Geld und Verdruss. Wenn Du also Deinem Kinde das nächste Mal ein Spielzeug schenkst, dann überlege folgendes:
Alter des Kindes, Veranlagung, und was möchte ich bei ihm fördern. Vergiss nicht, dass durch sinnvolles Spielzeug und durch Spiele der kleine Mensch enorm viel für sein späteres Leben lernen kann. R. V.

## Diagnose: Krebs

Kürzlich erhielt ich einen telefonischen Bericht von einer alten Bekannten, der mich sehr bedrückt und betrübt. Eine Frau in den 70er Jahren kam von ihrem Arzt zurück und war so verzweifelt, innerlich erschüttert, dass sie sich gar nicht mehr zu helfen wusste. Darum rief sie mich an und teilte mir mit, der Arzt hätte ihr gesagt, sie leide an Bauchspeicheldrüsenkrebs und da könne man nichts mehr machen. Praktisch genommen heisst das also, sie könne nur noch auf den Tod warten.
Mich hat das so beunruhigt, und ich kann nicht verstehen, dass es immer noch Ärzte