Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 44 (1987)
Heft: 6

Artikel: Früh übt sich, wer ein Meister werden will!
Autor: R.V.
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-552280

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: 09.08.2025

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

kann er sich mit Venentropfen, hergestellt aus Rosskastanien, also Aesculus hippocastanum, Linderung verschaffen.
Wenn wir in der Sommerzeit Wanderungen durch Felder und Wiesen unternehmen, sollten wir getrost einmal unsere Schuhe ausziehen, ein wenig im seichten Wasser eines Baches waten und ein kleines Wegstück barfuss auf ebenem Naturboden gehen. Dabei werden wir nicht nur ein wohltuendes Gefühl an den Füssen verspüren, sondern auch neue Energien, die sich in unserem ganzen Körper bemerkbar machen, sammeln. Mit dem Barfusslaufen betreiben wir die ursprünglichste Form der Fussmassage. Dieses Geschenk der Natur sollten wir ausgiebig zu unserem Wohle nutzen. W.G.

Früh übt sich, wer ein Meister werden will!

Es gibt noch ein anderes, ähnliches Sprichwort: «Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr». Ja, was man in der frühen Kindheit oder in der Jugend lernt, das wird im Alter nicht so schnell vergessen. Dies kann sich auch nachteilig auswirken, wenn man in früherer Zeit mit unangenehmen Erlebnissen konfrontiert wurde. Ich kenne jemanden, der zu früh auf die Ski gestellt wurde. Damals gab es noch keine Skischule für Kinder, die einem half, die Angst vor dieser Sportart zu verlieren, indem sie gezeigt hätte, wie die Schwierigkeiten zu meistern sind, und zwar langsam, Schritt für Schritt. Und diese Person hatte nie mehr eine gute Beziehung zu diesen Brettchen knüpfen können. Manche Kinder müssen auch erst Freude am Wandern bekommen. Es liegt in der Hand der Eltern oder Erzieher, dem Kind das Wandern möglichst schmackhaft zu machen. Ist das Ziel ein Bächlein, an dem man spielen kann, oder ein Plätzchen mit Erdbeeren, dann hat das Kind schon einen Ansporn um durchzuhalten. Kleinkindern habe ich abends auch zum Nachhausegehen geholfen, indem ich den Vorschlag machte zu sehen, ob das Kühlein schon in den Stall zurückgekehrt wäre, oder wir sahen nach, ob Schmetterlinge schon schlafen gegangen sind. Auch das erzählen eines interessanten Geschichtleins setzt kleine Beine in Bewegung. Meine Mutter musste immer ein paar Spielsachen in den Rucksack packen und schon strengte ich mich an, in der Freude oben spielen zu dürfen, voranzukommen.

Wie wirkt sich Überforderung aus?

Letzten Herbst traf ich Eltern, die im Übereifer etwas übers Ziel hinausschossen, indem sie ihre nur dreijährigen Sprösslinge auf die Diavolezza und Djerba-Hütte mitnahmen. Dies nicht etwa im Huckepack. Sie spornten sie an zu gehen und hinderten sie immer am Ausruhen: «Du bisch doch scho en grosse Bueb!» Es kann möglich sein, dass diese zwei Buben, wenn sie wirklich gross sind, gar keine Lust mehr zum Wandern und Bergsteigen verspüren, weil sie als Kinder so überfordert wurden.

Kinder geduldig anleiten

Kleine Kinder haben einen erstaunlichen Nachahmungstrieb. Und wer diesen sinnvoll zu nutzen weiss, kann dem Kind helfen spielend Dinge zu lernen, die es dann als Erwachsener gut gebrauchen kann. Sag dem Kind nicht zu voreilig: «Dazu bist du zu klein» oder «das kannst du noch nicht». Verschaffe ihm lieber kleines und ungefährliches Werkzeug. Lass es mitarbeiten und zeig ihm wie es gemacht werden soll. Aber sei nicht zu übergenau, wenn es sein Ziel nicht erreicht. Lobe es vielmehr, wenn es sich bemüht zu helfen den Boden zu wischen oder die Möbel abzustauben.

Interesse und Talente fördern

Der Eifer kann ebenfalls angespornt werden, wenn kleine Kinder in der Küche mithelfen wollen. Da kann es vorkommen, dass Kinder Dinge tun, über die die Mutter,

oder wer sonst die Küche besorgt, entsetzt ist. Nun, Kinder finden nichts dabei, etwas vom Boden aufzuheben und es in die Pfanne zu werfen. Erkläre dem Kind ruhig, warum es das besser nicht tun sollte. Das sicherste Rezept Kinder anzuspornen ist, dass man sich Zeit für sie nimmt, ein Spiel aus der Arbeit macht, so dass es ihnen Vergnügen bereitet. So hat man auch die Gelegenheit früh herauszufinden, wofür das junge Menschenkind Interesse und Talent entwickelt. Diese sollten gefördert werden, und somit kann sich das Sprichwort «Früh übt sich, wer ein Meister werden will» segensreich auswirken.
Feinfühlend müssen Eltern und Erzieher verstehen, das Kind anzuspornen und nicht zu überfordern. R.V.

Chinesische Reiztherapie

Als ich mich mit meiner Familie in Thailand aufhielt, in den 60er Jahren, hatten wir Gelegenheit, die interessante Architektur des Landes zu bewundern. Die alten Architekten Thailands hatten sich gegenseitig an Ideenreichtum in architektonischen Spitzfindigkeiten überboten. Man wurde mit dem Besuchen und Fotografieren von Tempeln und Tempelchen fast nicht fertig. Wenn man von all den Eindrücken müde geworden war, dann konnte man im Orientalhotel nicht nur ausruhen, sondern, vom Zimmer oder dem Dachrestaurant aus, das Treiben auf dem Flusse beobachten. Reiskähne und viele private Boote, die von Frauen und Männern den Fluss hinauf und hinab gerudert wurden. Den ganzen Tag herrschte ein Leben und Treiben, wie ich es sonst nirgends auf der Welt gesehen habe. Wenn wir mit Freunden in solch einem Boote Ausflüge in die Nebenkanäle unternahmen, konnten wir die interessanten Häuser und all die wunderbaren tropischen Pflanzen bewundern, die das Leben in Bangkok für die Einheimischen abwechslungsreich gestalten. Selten wurden wir in einem Land so verwöhnt, mit all den vielen, vollreifen, tropischen Früchten, wie hier in Thailand. Wenn ich wieder einmal nach Bangkok gehen sollte, würde ich bestimmt kein anderes Hotel in Betracht ziehen als das Orientalhotel, wo man im Dachgartenrestaurant bei einem erfrischenden Lüftchen die Sonnenauf- und Untergänge so attraktiv bestaunen kann.

Der bemerkenswerte Fall

Was ich aber meinen Lesern als eine speziell interessante Erfahrung schildern will, ist nicht nur das Angenehme dieses orientalischen Aufenthaltes und die Beobachtungen des pulsierenden Lebens auf dem Flusse, sondern es geht um eine Erfahrung auf naturheilerischem Gebiete, die mich sehr beeindruckte.
Eines Tages erhielt ich einen Anruf von der Frau des deutschen Konsuls. Sie berichtete mir, sie hätte nun schon längere Zeit die «Gesundheits-Nachrichten» erhalten und soeben von Bekannten erfahren, dass ich im Orientalhotel mit meiner Familie abgestiegen sei. Sie wollte mich informieren, dass sie zu einer speziellen Behandlung bei einem Vorsteher eines Klosters, einem thailändischen Mönch, gehe und ob ich mitkommen möchte. Sie hätte ein Gangrän an einem Fuss. Die europäischen Ärzte hätten ihr empfohlen, eine Amputation der Zehen vornehmen zu lassen.
Einer ihrer einheimischen Angestellten wies auf diesen Klosterleiter hin, der eigenartige Erfolge bei ähnlichen Leiden zu erzielen vermochte. Sie hätte bereits eine Behandlung durchgeführt und gehe nun zum zweiten Mal an diesem Nachmittag dorthin. Sie würde sich über meine Begleitung freuen. Selbstverständlich habe ich zugesagt. So wurde ich vom Chauffeur im Hotel abgeholt, und wir fuhren dann zusammen zu diesem Vorsteher des buddhistischen Mönchsklosters. Da diese Geist-