

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 45 (1988)  
**Heft:** 1

**Artikel:** Du wirst überhaupt nie etwas in deinem Leben!  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-551310>

### **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:** 09.01.2026

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



Aufbau der Zähne viel kräftiger und auf irgendwelche äusseren Einflüsse weniger empfindlich.

### **Reinigung der Zähne ist unerlässlich**

Wir können also keine Vergleiche ziehen mit unseren Kindern und den Kindern der Naturvölker, die nie eine Zahnbürste gesehen haben und die die Zähne nie putzen. Für unsere Kinder ist es hingegen kein Luxus, wenn sie abends ihre Zähne regelmässig gut reinigen, wenn möglich mit einer natürlichen Zahnpasta, die keine chemischen Zusätze enthält.

Es ist also immer zu beachten, dass Weisszuckersüssigkeiten von innen heraus Zähne und Knochen in erster Linie angreifen, dass aber auch Natursüssigkeiten von aussen gewisse Schädigungen verursachen können, wenn man die Zähne nach dem Genuss von

Natursüssigkeiten nicht reinigt. Früher war es üblich, dass man vor dem Zubettgehen einen Apfel ass und somit durch die natürlichen Apfelsäuren eine Reinigung der Zähne und eine gewisse Beseitigung von weniger guten Mundbakterien erreichen konnte. Es gab einen Spruch, der vor allem in England gut bekannt ist: «An apple a day, keeps the doctor away». Auf deutsch: «Einen Apfel jeden Tag hält den Doktor fern». Diese alten Sprüche, die einer gewissen Beobachtung und Erfahrung entsprechen, darf man nicht unberücksichtigt lassen. Ich muss also diesem biologisch eingestellten Zahnarzt recht geben, dass es nicht weise ist, wenn man als Bettmümpfeli einen Kaffeelöffel Honig oder sonst irgendeine konzentrierte Süssigkeit verabreicht. Auch da ist Vorbeugen besser als nachheriges Heilen.

## **Du wirst überhaupt nie etwas in deinem Leben!**

Ich hatte einen jungen Mann in meinem Betrieb aufgenommen, dem hatte der Vater – ein unverständiger Mensch, Alkoholiker und alles andere als ein vorbildlicher, gütiger Familienvater und Erzieher – mit einem solchen Satz direkt den Boden unter den Füßen weggezogen. Ich habe mir dann überlegt, wie man diese Wunde wieder heilen könnte. Langsam lernte der junge Mann wieder positiv zu denken. Ich gab ihm Arbeiten, von denen ich wusste, dass er sie ausführen konnte und die seinen Fähigkeiten entsprachen. Im Anschluss darauf lobte ich ihn auch und sagte: «Das hast Du sehr gut gemacht, Du hast gut überlegt, es ist Dir wirklich schön geglückt. Ich freue mich über das Resultat und darüber, wie Du alles zu meiner Zufriedenheit erledigt hast.»

Wenn ihm etwas misslang, sagte ich ihm, dass es ziemlich schwierig gewesen sei und darum kaum auf den ersten Anhieb hätte gelingen können. Da müsse man vielleicht zwei- oder dreimal ansetzen und üben, bis es gelingen würde. Wenn es dann gelungen war, habe ich ihn wieder gelobt und mich mit ihm gefreut.

### **Üben mit Geduld**

Man macht oft den Fehler und sieht nur das Negative, während man schimpft und den anderen noch einschüchtert. Besonders junge Menschen sind sehr empfindlich und lassen den Mut schnell sinken, statt ihre Fähigkeiten zu entwickeln. Es gibt schon Fälle, wo junge Leute oberflächlich sind. Da muss man sie darauf aufmerksam machen und ihnen sagen, dass alles seine Übung braucht. Es ist wie beim Sport. Wenn man skifahren lernt, geht es auch nicht ohne weiteres. Man kann nicht nur auf den Skis stehen, auch wenn der Schnee noch so gut ist. Im Gegenteil, wenn die Skis gut gewachst sind, fällt man noch viel eher auf das Hinterteil. Es muss geübt werden! Wie man beim Sport langsam übt, so muss bei jeder Arbeit, jeder Tätigkeit, mit Geduld geübt werden. Es heisst nicht umsonst: «Übung macht den Meister!» Wenn es dann aber gelingt, ist der Moment gekommen, ein lobendes Wort zu sagen und zu ermuntern. Wie oft hört man die unglücklichen Worte: «Ach, ich mache immer alles falsch.» Es ist natürlich, dass dem Lehrer wie auch dem Schüler Fehler unterlaufen.



Man muss dann ganz klar erklären, dass kein Mensch immer alles falsch macht. Wir alle machen zeitweise Fehler, und daraus muss man lernen. Je mehr wir Freude bekommen an dem, was uns glückt, um so mehr Gelingen werden wir bei unseren Tätigkeiten und Arbeiten verzeichnen.

### **Alles wieder gut**

Es ist grundfalsch, Kinder und junge Menschen durch Schelte zu deprimieren, wenn ihnen etwas misslingt oder wenn sie etwas falsch machen. Da muss man eher trösten und aufmuntern. Wenn ein Kind weinend heimkommt, weil ihm die Puppe in den Bach fiel und nun nass und schmutzig ist, dann muss man es ausweinen lassen und trösten. Dann wäscht man die Puppe sauber und legt sie zum Trocknen auf den Kachelofen oder an die Sonne. Auf einmal ist alles wieder in Ordnung und man kann sich wieder freuen.

### **Entscheidende Prägung in der Kindheit**

Sicher muss man, wenn es notwendig ist, einschreiten und Kritik üben, aber immer noch ein Türlein offen lassen für einen Ausweg. Wir bedauern, wenn etwas misslungen ist, aber zeigen sofort, wie man es das nächste Mal besser machen kann. Es ist wichtig, wie man besonders im Kindesalter vorgeht. Wissenschaftler und gute Pädagogen sagen, dass die ersten sieben Jahre für ein Kind entscheidend sind. In dieser Zeit wird sein ganzes Leben geformt und gestaltet. Gewisse Grundlagen, negativer oder positiver Art, werden geschaffen, die dem Kind durch das ganze Leben nachgehen. Je nachdem können sie also hindernd wirken oder ihm die Möglichkeiten zum Aufstieg verschaffen. Es ist auch für den Erzieher wichtig, Talente des Kindes herauszufinden und diese speziellen Fähigkeiten zu fördern. Oft wird dann der Weg ins Berufsleben mit Erfolg eingeschlagen.

### **Naturverbundene Erziehung vergangener Zeit**

Früher war die Erziehung viel leichter. Es gab noch kein verführerisches Fernsehen und schreiende Musik in Discos, die das

Empfinden irreführen können. Auf dem Lande gingen die Kinder mit auf das Feld und durften überall dabei sein, beim Säen, beim Ernten und beim Pflegen der Tiere. Obschon – wenn ich an meine Jugend zurückdenke – mir das Unkrautausreissen und Steineauflesen nicht immer zugesagt hat, durften wir Kinder auch wieder spielen und hatten unter der Aufsicht der Eltern unsere Freizeit. Wir durften im Bach baden, wenn das Wasser warm genug war. Es wurden Wasserrädchen gebastelt und der Vater half uns dabei. Wir freuten uns dann am Klappern, wenn das Wasser darüberlief. Natürlich haben wir oft die Badehosen unten zugebunden und sind dann im Bach unter die Stauden gegangen und haben Fische gefangen. Die älteren Buben entfachten ein Feuerchen und auf einem alten Pfannendeckel wurden die Fische über der Glut gebraten. Das war für uns ein Hochgenuss. Wenn der Vater aber so etwas beobachtet hatte, war er nicht richtig zufrieden mit uns. Er erklärte uns, dass man das nicht tun darf, denn der Bannwart würde darüber erbost sein. Die Fische gehörten ja dem Besitzer des Baches. Mit einer solch vernünftigen Erklärung und milden Zurechtweisung wurden wir zum Denken veranlasst. Wenn wir manchmal auch unreife Äpfel oder sonstige unreife Früchte assen und Bauchweh bekamen, dann wurde uns von den Eltern gesagt, dass man dieses Fallobst eben nicht so essen dürfe, da es noch nicht reif sei. Wir mussten es vom Boden auflesen und heimbringen. Dann wurden daraus «Schnitzli» gemacht und das Obst gekocht. Wir merkten uns, dass man vom gekochten Obst kein Bauchweh mehr bekommt. Vor unreifen Früchten nahmen wir uns in acht.

### **Unter ausgeglichenen Umständen heranwachsen**

So hat man gelernt, so wurde geschult. Man wurde zurechtgewiesen, aber nicht zu hart. So konnte man zu einem positiv denkenden, fröhlichen und glücklichen Menschen heranwachsen, der nicht durch zu hartes Anpacken einen «Knacks» bekommen hat. Man konnte dankbar und froh sein – das



muss man immer wieder sagen, besonders wenn man auf dem Lande aufgewachsen ist – wenn man vernünftige Eltern hatte und somit eine glückliche Jugendzeit erleben durfte. Dadurch wurden die Voraussetzungen für ein erfolgreiches Leben geschaf-

fen. Ich hätte nie so viel leisten können ohne die glücklichen Voraussetzungen, die mir in meiner Jugend geschaffen wurden. Heute noch bin ich meinen Eltern und Grosseltern von Herzen dankbar dafür.

## **Die Gefährlichkeit des Passivrauchens**

Erstaunt nahmen wir durch die Presse von einem Gerichtsentcheid Kenntnis. Das Gericht sprach den Angehörigen einer an Krebs verstorbenen Frau eine Entschädigung zu. Es wurde nämlich als erwiesen angesehen, dass deren Krebs durch passives Rauchen am Arbeitsplatz ausgelöst worden war.

Angestellte, die in einem Betrieb arbeiten müssen, wo im Arbeitsraum täglich geraucht wird, sollten versuchen vom Arbeitgeber zu erreichen, dass man am Arbeitsplatz das Rauchen einstellt. Passivrauchen ist nämlich viel gefährlicher, als man früher dachte.

### **Drastische Krebszunahme bei Frauen**

Es ist überhaupt deprimierend, dass Krebserkrankungen bei Frauen in den letzten Jahren enorm zugenommen haben, wie statistisch nachgewiesen worden ist. Leider sind auch immer mehr Frauen unter den Rauchern zu finden.

### **Tragischer Ausgang der Nikotinsucht**

Wie tragisch sich das Passivrauchen bei einer schwangeren Frau auswirken kann, haben Ärzte festgestellt. Sie mussten beim neugeborenen Kind Schädigungen diagnostizieren.

Es war erschütternd kürzlich in der Presse einen Bericht zu lesen, dass ein ungefähr halbjähriges Baby an Kohlenmonoxydvergiftung gestorben ist. Beide Eltern sassen vor dem Fernseher und rauchten. Das Baby befand sich im gleichen Raum in seinem Bettchen. Die Luft war mit Zigarettenrauch geschwängert. Das war die schreckliche Ursache.

### **Tabakdunst unbedingt vermeiden**

Man sollte den Schädigungen des Passivrauchens, dem so viele, vor allem junge Menschen, ausgesetzt sind, viel mehr Beachtung schenken und nicht ausser acht lassen, dass die Kohlenmonoxyd-Gifte bei der Auslösung der Krebskrankheit eine sehr grosse Rolle spielen können.

## **Fluor**

Es ist eigenartig, dass man früher den Spurenelementen, den Mineralstoffen, die in ganz kleinen Mengen für den Aufbau des Körpers und für unsere Gesundheit von grosser Bedeutung sind, zu wenig Beachtung geschenkt hat.

### **Das typische Beispiel – Jod als Spurenelement**

Eines der ersten Spurenelemente, dessen Wichtigkeit man feststellte, war Jod. Man

wusste oder beobachtete, dass Jod für die Funktionsfähigkeit der Schilddrüse notwendig ist. Anstatt bei Jodmangel jodhaltige Pflanzen zu verwenden, wurde einfach Jod als Medikament eingesetzt. Dabei stellte man auch wieder fest, dass es sehr darauf ankommt, wieviel Jod man gibt, denn eine Überdosierung kann grosse Schäden auslösen. Da und dort, vor allem in bestimmten Gegenden, sind Kröpfe aufgetreten, und darum hat man jodiertes