Kleinkindernahrung

Autor(en): **[s.n.]**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **9 (1952)**

Heft 5

PDF erstellt am: **15.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-969056

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Einfache Hilfe bei Augenleiden

Es ist eine erwiesene Tatsache, dass bei einer Rüeblisaftkur das Provitamin A günstig auf die Augen wirkt. Ferner bewirkt auch jede Verbesserung der Blutzirkulation und der Blutzufuhr zum Auge eine Verbesserung der Funktionen. Wenn die Durchblutung des Auges richtig gewährleistet wird, dann können auch die Vorzüge, die durch den Rüeblisaft und somit durch das Carottin für das Auge in Erscheinung treten, besser zur Geltung kommen. Wenn rohe Carotten fehlen, können sie durch eingedickten Rüeblisaft (Biocarottin) ersetzt werden. Die Kur kann demnach erfolgreich durch Hypericum- und Calciumkomplex unterstützt werden. Auch die Nierentätigkeit ist durch Goldrute anzuregen. Günstig wirkt auch die Hebung des Kieselsäurebedarfs durch Galeopsis (Hohlzahn).

Da Leberstörung, Verstopfung, wie auch Uebermüdung die Ursache unseres Augenleidens sein kann, ist stets darauf zu achten, dass sämtliche Funktionsstörungen behoben werden. Die Leber muss durch entsprechende Diät, durch Chelidonium D 2 und Podophyllum D 3 oder Lebertropfen wieder in Ordnung gebracht werden. Sehr oft verschwindet dadurch auch die Verstopfung, wenn nicht, muss auch gegen sie mit Naturmitteln vorgegangen werden. Vor allem ist das unbedingte Meiden denaturierter Nahrungsmittel zu beachten. An deren Stelle muss reine Naturnahrung treten, ebenso eiweissarme und salzarme Kost. Bei Ueberarbeitung ist Vormitternachtsschlaf angebracht, wie auch die Einnahme von Hafersaft in Form von Avena Sativa, da solcher ein allgemeines Nerven- und Kräftigungsmittel darstellt.

Es ist angebracht, immer von Fall zu Fall zu prüfen und je nach den vorliegenden Störungen Mittel und Behandlung zu wählen.

Bei Verstopfung des Tränenkanals ist nebst den allgemeinen Ratschlägen noch eine äusserliche Behandlung mit Lehmwickeln durchzuführen, indem man den Lehmbrei mit Zinnkrauttee zubereitet.

Bei Bindehautentzündung wird es gut sein, die Augen mit Augentrost- und Ringelblumentee auszuwaschen.

Kleinkindernahrung

Mütter beklagen sich oft, dass der Naturreisschleim das Kleinkind stopfe. Es mag sein, dass Kleinkinder diesbezüglich besonders empfindlich reagieren, also eher Verstopfung bekommen, als wenn sie Gerstenschleim erhalten. Da nun aber der Naturreisschleim einen hohen Wert besitzt, sollte man ihn keineswegs meiden, sondern vielmehr dem Uebel auf einfach natürliche Art abhelfen. Gemahlener Leinsamen hilft bekanntlich vorzüglich gegen Verstopfung, weshalb man dem Naturreisschleim hievon beigibt. Das Quantum richtet sich dabei je nach der Empfindlichkeit des Kindes. Oft genügt bereits schon eine Messerspitze voll, um die verstopfende Wirkung des Naturreises aufzuheben. Auf diese Art und Weise muss dem Kind der Vorzug dieser hervorragenden Nahrung nicht entzogen werden.

Auch vom ganzen Roggen kann man Schleimspeisen zubereiten. Er ist zwar nicht so schleimig, aber sehr wertvoll, besonders in der Zeit des Zahnens. Roggen enthält nicht nur Kalk, sondern fluorsauren Kalk und dieser ist zur Bildung des Zahnschmelzes notwendig.

Es wird das Beste sein, wenn man dem Kleinkinde abwechselnd Reis, Roggen, Gerste, Hafer, vielleicht sogar Hirse- und Buchweizen-Nahrung als Grundlage zu verschiedenen Säften, entweder zu Carotten- oder Fruchtsäften gibt. Dabei ist allerdings stets zu beachten, dass man Gemüsesäfte nie mit Fruchtsäften zusammenmengt. Es ist sogar gut, wenn man auch die Fruchtsäfte nicht zusammenmischt, da dies bei gewisser Empfindlichkeit die Verdauung erschwert. Noch besser als zu Schleimnahrung eignen sich die Fruchtsäfte zum Mischen mit Mandelpurée, das vom Nuxowerk in allen Reformhäusern erhältlich ist. Löst man Mandelpurée auf, vermengt es mit Fruchtsaft und verarbeitet dies im Turmix, dann hat man eine hervorragende Nahrung für Kleinkinder gewonnen, die indes auch grössern Kindern, ja selbst Erwachsenen wohl bekommt. Milchschorfkinder benötigen unbedingt Mandelmilch. Will man den Milchschorf erfolgreich bekämpfen, dann gibt man zugleich noch Viola tricolor und Kalk ein.

Bewegung

Wohl hat die schneereiche Winterszeit den Jugendlichen und Sportlern Gelegenheit gegeben, sich tüchtig zu tummeln und zu bewegen, nicht aber all jenen, die es vorziehen, in der warmen Stube zu bleiben. Diesen muss nun ganz energisch gesagt werden: «Hinaus mit euch an die frische, würzige Frühlingsluft! Hinaus in den Garten, den Wald, über Flur und Heide, denn es ist notwendig, die Glieder wieder tüchtig zu gebrauchen und tiefen Atem zu schöpfen. Wir scheinen es nicht zu wissen, dass manche Krankheit begünstigt und gefördert wird, weil wir im Lauf unserer täglichen Geschäfte keine Zeit finden, richtig tief zu atmen. Wir gehen auch meist der Bequemlichkeit nach, indem wir allüberallhin Fahrzeuge benützen. Wir fahren zur Arbeit und nach Hause; wir fahren zur Entspannung in irgend eine schöne Gegend, ohne dann von dort aus noch eine angenehme Wanderung vorzunehmen; wir verbringen unsere Freizeit in Stammlokalen, am Freundschaftstisch, wo überall wir unsere Glieder ausruhen, statt ihnen Bewegung zu verschaffen. Hausfrauen und all jene, die nicht sitzende Arbeiten zu verrichten haben, werden bei diesen Erwähnungen gründlich aufbegehren, da sie sich doch alle bis am Abend müde arbeiten müssen. Beobachtet man nun aber einmal all diese abgemüdeten Menschen, dann muss man sagen, kein Wunder, dass sie den Abend erschöpft begrüssen müssen. Mit atemloser Hast hin und her huschen, heisst nicht, der Natur ihre Rechte zollen, denn in der Natur ist ein harmonischer Rhythmus von Ruhe und Bewegung. Hausfrauen und Berufstätige lassen es oft an diesem Gleichmass fehlen, einesteils aus Gewohnheit, andernteils, weil die Verhältnisse zwingend sind. Auch ihnen wird daher nach des Tages Last ein ruhiger, leicht beschwingter Lauf vonnutzen sein. Er wird die grosse Verkrampfung, in die sie sich hineingearbeitet haben, lösen und die nachherige Ruhe wird alsdann angenehm auf sie einwirken können. Auch wer tagsüber zu heftig und ununterbrochen im Garten gearbeitet hat, um allen Anforderungen, die die Frühjahrszeit an einen Gartenbesitzer stellt, nachkommen zu können, wird abends zur Lockerung seiner angespannten Glieder vorteilshalber ein schlenderndes Läufchen unternehmen und wenns auch nur eine kleine, sorgenbefreite Runde um den Garten ist. Die nachherige Ruhe kann dann viel angenehmer empfunden werden. Wenn aber unsere Glieder förmlich eingerostet sind, weil uns unser Tagewerk durch sitzende Beschäftigung von jeglicher Bewegung freispricht, dann sollten wir nicht zögern und abends noch eine leichte Gartenarbeit verrichten, denn Beschäftigung im Freien ist ein heilsamer Ausgleich für uns. Wenn wir uns in unserer Freizeit irgend einer sportlichen Betätigung hingeben, wüssen wir darauf achten, dass wir diese nicht zu heftig betreiben, denn wir wollen uns ja in des Wortes wahrer Bedeutung entspannen, nicht aber erneut anspannen, und diese Entspannung soll das Gegengewicht bieten, um gegen Krankheiten anzusteuern. Zirkulations- und Stoffwechselstörungen sind die Folge einseitiger Betätigung und mangelnder Bewegungsmöglichkeit. Sorgen wir also dafür, dass wir täglich einen entsprechenden Ausgleich schaffen, der uns zugleich gutes Atmen ermöglicht, und wir haben unserer Gesundheit einen äusserst wertvollen Dienst geleistet. Es genügt nicht nur, sich in der Ernährung richtig einzustellen, es ist auch noch nötig die erwähnten Punkte zu berücksichtigen. Wollen wir geistig frisch und aufnahmefähig bleiben, wollen wir körperliche Störungen möglichst zu meiden suchen, dann müssen wir