Zeitschrift: Annalen der Elektro-Homöopathie und Gesundheitspflege : Monatsschrift des elektro-homöopathischen Instituts in Genf

Herausgeber: Elektro-Homöopathisches Institut Genf

Band: 11 (1901)

Heft: 5

Artikel: Die Vorzeitige Ernährung der kleinen Kinder

Autor: Sandoz, G.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1038518

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: 09.12.2025

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

Leiden. Viele wissen gar nicht, daß sie dies Leiden haben, sie denken, ein Stuhlgang täglich ist normal, vergessen aber, daß diese Regel nicht für Alle gelten kann. Für manchen ist ein Stuhl zu wenig, für Manche zu viel; es hängt dies ganz ab von der Menge und Beschaffenheit der Nahrungsmittel, die der Betreffende eingenommen hat.

Die Schwäche des Darmes verursacht in erster Linie auch eine Schwäche in der Blutzirkulation des Unterleibes; das Blut stockt und führt zu Anschwellungen in der Leber, der Milz und den größeren Gefäßen. Das Blut aus der oberen Etage, dem Gehirn, kann nicht abfließen, denn der Weg nach unten ist ihm erschwert; es bleibt in der starren Schädeldecke und führt zu Erweiterungen der Gefäße. Der Schädelknochen gibt nicht nach, und so muß die eigentliche Gehirnsubstanz schwinden. Nicht genug daran, die giftigen Gase entwickeln sich im Darm noch mehr als im Magen und kommen mit der Blutbahn auch nach dem Gehirn. Daß unter solchen Umständen dies zarte Organ nicht normal arbeiten kann, liegt klar auf der Hand. Wir haben kein Recht dazu unsere Kinder oder Arbeiter zu bestrafen, wenn sie faul sind; denn natürlich ist das nicht, zur Arbeit ist jeder Mensch geboren und unverdorbene Kinder müßten doch diesen Naturtrieb in sich fühlen. Greifen wir in solchen Fällen nicht zur Ruthe oder zu Strafmitteln, vielmehr denken wir daran, daß dieser Zustand ein krankhafter ist. Frischer Mut und froher Sinn steckt in jedem Gesunden und Faulheit und Müdigkeit ist der Ausdruck einer Krankheit. Wenn wir dies Alles bedenken würden, dann wäre uns Manches klar, worüber wir uns sonst entsetzen. Manches Verbrechen, manche Unthat, ist die That eines Kranken, und hoffen wir, daß die Zeit einmal kommt, wo wir an Stelle unserer Gefängnisse Krankenhäuser und Heilanstalten errichten, denn nur ein abnormer Mensch kann etwas Abnormes thun! (Wörishofer Blätter).

Die vorzeitige Ernährung der kleinen Kinder.

(von Dr. G. Sandoz)

(Aus dem Französischen übersetzt von Dr. Imfeld)

« L'homme se ressent toute sa vie du régime qu'il a suivi dans son jeune âge ». BROCHARD.

„Der Mensch empfindet es sein Lebtag nach welches sein Nahrungsregime gewesen ist in seiner zarten Kindheit."

Im Artikel über die Ueberfütterung der Säuglinge haben wir die Aufmerksamkeit der Mütter auf die Gefahren der Ueberfütterung der Säuglinge gelenkt. Heute wollen wir auf die Nachteile der vorzeitigen, zu allseitigen Ernährung hinweisen, was zu thun uns um so notwendiger erscheint, da ziemlich allgemein — und namentlich in der ärmeren Klasse — die Neigung verbreitet ist aus dem „Baby" einen kleinen Mann zu machen „der von Allem ißt."

Wie oft haben wir, wenn uns Mütter wegen Verdauungsstörungen ihres elend aussehenden Kindes zu Rate gezogen haben und wir uns noch dem Nahrungsregime des kleinen Kranken erkundigten, die stolze Antwort hören müssen: „Aber, Herr Doktor, es ißt von Allem, wie wir, und das schon seit langer Zeit"; und wir antworteten immer wie Sganarelle: „Und eben deshalb.... ist Euer Kind krank."

Die vorzeitige Ernährung mit Mehlspeisen, Gemüsen und Fleisch, ist in der That eine der häufigsten Grundursachen von Magen- und Darmkatarrh; sie ist vor Allem die Quelle der chronischen Verdauungsstörungen welche mit Abmagerung, Entwicklungshemmung und Rachitis (englische Krankheit) einhergehen; sie

ist schließlich auch häufig die Quelle der akut verlaufenden, oft tödtlichen Fälle von Magen-Darmentzündung der kleinen Kinder.

Die Erfahrung und die Beobachtung haben genügend nachgewiesen daß der kindliche Magen erst nach dem sechsten, ja unter Umständen sogar erst nach dem neunten Monat fähig ist etwas anders als Milch zu verdauen. Vor dieser Zeit besitzen weder der Mundspeichel noch der Saft der Bauchspeicheldrüse ihre Eigenschaft die unlösliche Stärke des Mehles in löslichen und assimilirbaren Zucker zu verwandeln. So hat Natalis Guillot bei der Leichenöffnung von Säuglingen, welche vorzeitig mit Mehlspeisen gefüttert worden waren, konstatirt, das die Schleimhaut des Darmes entzündet und mit unverdautem Stärkemehlpulver überzogen war. Ebenso hat Zweifel bei der Autopsie eines ausschließlich mit Kindermehl ernährten Neugebornen, den Magen ungemein aufgebläht gefunden und ganz mit Mehl vollgestopft. Der Magen und der Darm von ganz kleinen Kindern denen man zu früh Kinderbrei, Kartoffeln und andere Mehlspeisen gibt, werden leicht zum Herd von abnormalen Gährungsvorgängen. In Folge dessen werden die Stühle sauer und aashaft riechend; das Kind leidet an fortwährendem Aufstoßen, an Blähungen und, abwechselnd, an Verstopfung und Diarrhöen. Der Leib wird flosch und aufgedunsen, wie der Leib des Frosches, der ganze Ernährungsprozeß liegt darnieder. Die Muskeln bleiben schlaff, die Knochen bleiben zart, verknöchern nicht, biegen sich, in Folge dessen verkrümmt sich der ganze Brustkasten, und werden auch die Beine krumm. Mit einem Wort, es entwickelt sich ein elendes rachitisches Kind, ohne jede Widerstandskraft, und allen möglichen Mikroben einen günstigen Nährboden darbietend.

Bei den kleinen Kindern ermangeln nicht nur der Saft der Mundspeicheldrüsen und der Bauchspeicheldrüse, sondern auch die Säfte des Magens und des Darmes, darunter auch die Galle, ihrer vollständigen verdauenden Kraft, wie dieselben sie bei den erwachsenen Menschen besitzen; wir haben schon gesagt daß der Saft der Mund- und Bauchspeicheldrüsen die Stärke des Mehles nicht in löslichen und assimilirbaren Zucken umzuwandeln vermag; ihrerseits vermögen die Magen- und Darmsäfte die Eiweißstoffe nicht in Peptone umzuwandeln, und die Emulsion der Fette geschieht ebenfalls nur sehr mangelhaft.

Auch die zu frühzeitige Fleischkost, gibt ihrerseits zu abnormalen Gährungs- und Fäulnißvorgängen im Magen und Darm Veranlassung, welche Vorgänge Indol, Phenol, Schwefelwasserstoff, Ammoniak und andere giftigen Stoffe erzeugen, welche die noch zarte Schleimhaut des Darmes in hohem Grade reizen und die Ernährung auf's äußerte beeinträchtigen.

Die Thatsache daß die kleinen Kinder ihre Zähne noch nicht, oder nur sehr mangelhaft, besitzen, daß ihre Darmschleimhaut sehr reizbar ist, daß die Muskulatur und die physiologische Thätigkeitskraft des Darmes ihre volle Entwicklung noch nicht erhalten hat, erklärt zur Genüge warum auch eine unzeitige und vorzeitige Ernährung mit groben Gemüsen von höchst verderblichem Einfluß sein muß.

Die äußerste Empfindlichkeit des Nervensystemes im kindlichen Alter macht es schließlich leicht begreiflich daß nervenreizende Stoffe wie Kaffee, Thee, und alkoholische Getränke, vom kindlichen Nahrungsregime absolut ausgeschlossen sein müssen.

Um somit die Schädlichkeiten, die Verdauungs- und Ernährungsstörungen, die durch vorzeitige und unpassende Ernährung herbeigeführt werden können, zu verhüten, wird es gut sein einige

Regeln zu befolgen, welche wir hiefolgend anführen wollen:

Vor dem neunten Lebensmonate gebe man den Kindern keine Mehlspeisen (Mehlbrei); wo nicht spezielle Anzeigen vorliegen, so erwarte man wenigstens die Erscheinung der ersten vier Zähne. Doch auch dann sollen Kindermehl und andere Mehlbreie nicht die ausschließliche Nahrung des Kindes bilden, sondern nur die Milchdiät ergänzen, welche erstere bis zum Ende des ersten Lebensjahres die normale Ernährung des Kindes bleiben soll.

Auch während des zweiten Jahres soll die Milch noch immer die Basis des kindlichen Nahrungsregimes bilden, dieses kann und soll dann aber vervollständigt werden mit Kindermehl, mit leichten Suppen von Wasser oder Milch mit Mehl, Sago, Tapioca, ꝛc., mit Brotsuppen, Zwieback in Milch aufgeweicht, mit leichter Fleischbrühe der auch ein Eigelb hinzugefügt werden kann.

Vor dem zweiten Lebensjahre gebe man niemals Fleisch, und dann auch nicht zu oft, und man sorge dafür daß es gut gekocht und sehr fein zerschnitten sei.

Die Nahrungsmittel welche den Kindern von 3 bis 6 Jahren am besten zusagen, sind: Milch, Eier, Suppen, Weißbrot, Reis, zartes Fleisch. Früchte, vor Allem aber unreife Früchte, grobe Gemüse, Gewürze, Backwerk, Pastetenbäckerei, Kaffee, Thee und geistige Getränke sind in diesem Alter zu vermeiden.

Vom sechsten bis zum fünfzehnten Jahre darf sich das Nahrungsregime so ziemlich demjenigen der Erwachsenen annähern, aber auch dann soll man nicht vergessen daß die Nahrung wenn auch kräftiger, so doch leicht verdaulich und assimilierbar sein muß. Eine zu vorwiegende Pflanzenkost ermüdet die Verdauungsorgane und ist für die normale weitere Entwicklung derselben ungeeignet. Die tierischen Nahrungsmittel (Milch, Eier, Fleisch) und die mit Mehl zubereiteten Speisen sind mehr zu empfehlen. — Gewürze, geistige und sonstwie aufregende Getränke haben auch noch in diesem Alter eine ungünstige Wirkung auf das Nervensystem. (Feuilles d'Hygiène).

Gesundheitssprüche von Goethe.

Der große deutsche Dichterkönig Goethe, welcher der ganzen Welt gehört, wo für sein unerreichtes Riesengenie und seine titanenhafte Schöpfungskraft ein naheliegendes, echt humanes und kosmopolitisches Interesse herrscht, zeichnet sich auch dadurch besonders aus, daß er eine unerschöpfliche Fülle frischer, herzerquickender, zu frohem Lebensgenuß aufmunternder Sprüche in Poesie und Prosa verfaßt hat. Man kann sie als eigentliche Gesundheitssprüche bezeichnen, denn wenn sie beherzigt und befolgt werden, so schaffen sie auch in dem allzu bedächtigen und schwerer beweglichen Menschen mit gelegentlichen Anwandlungen von finsterem Pessimismus und trübseliger Weltanschauung einen Zustand resoluter, beherzter, tapferer Stimmung, die ihm hilft, des Lebens Mühen und Plagen, Sorgen und Verdrüsse, Kummer und Verluste zu tragen. Sie verdienen deshalb als Tageswürze für bessere Verdauung der Unvollkommenheiten in diesem Jammerthal, als Lebensessenz gegen melancholische Grillen, als Belebungsmittel und Wunderbalsam für sinkenden Mut auch gegen den nahenden Schluß eines Jahrhunderts gewürdigt zu werden, an welchem die Menschheit ja mit neuem Vertrauen und frischer Hoffnung in eine dunkle, hoffentlich aber immer bessere Zukunft blicken soll.

Als einige der kräftigsten und kräftigendsten Geduldstropfen und Couragezeltchen aus der