Zeitschrift: Annalen der Elektro-Homöopathie und Gesundheitspflege:

Monatsschrift des elektro-homöopathischen Instituts in Genf

Herausgeber: Elektro-Homöopathisches Institut Genf

Band: 11 (1901)

Heft: 7

Artikel: Sollen Kinder Obst essen?

Autor: Szana, Alexander

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1038522

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: 29.11.2025

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

was fehr gefährliche Folgen haben fann. Beiftige Getränke löschen nicht ben Durft, erhigen im Gegenteil, es ift beffer fich berfelben mabrend bes Sommers gang zu enthalten ober nur während ben Mablzeiten in fleinen Quantitäten bavon zu trinken, aber nie außer ben Dablzeiten. Raltes Bier ift meiftens ichablich. In der Regel sei man febr vorsichtig im . Genuffe falter Getränke, namentlich im Mariche ober wenn man febr erhitzt ift; in diesem Fall ift ein warmes Getränk weit vorzuziehen und ift auch nachträglich viel erfrischender. Gine Mischung von Waffer mit leichtem Thee, Raffee, Coca, Citronenfaft und etwas Buder ift im Sommer bas befte Betränt, namentlich beim Bergfteigen ober mahrend eines Mariches. Solche Getrante find gleichzeitig fräftigend, eranicend erfrischend.

Zum Schlusse wiederholen wir es noch einmal, um die Hitze gut zu ertragen, darf man kein Exzeß irgend welcher Art begehen, sich keiner Ueberanstrengung und Uebermüdung aussetzen, und jede Erkältung vermeiden, indem man im erhitzten Zustande oder bei starkem Schweiß sich nicht an kühlen Orten ruhend aufhält oder in der Zuglust verbleibt, und auch nicht im Schweiße kalte Getränke zu sich nimmt.

Sollen Kinder Obft effen ?

Von

Dr. Megander Sjana, praftischer Argt in Temesvar.

"Herr Doktor, schauen Sie meinen Kleinen an. Der Junge will nichts essen. Ich mag ihm vorsetzen, was ich will, er rührt nichts an. Heute hatten wir eine Suppe wie Gold, er berührte sie nicht einmal. Ich gab noch Fleischextrakt hinein, da nahm er sie erst recht nicht. Von Fleisch will er schon gar nichts wissen. Schauen Sie mal die Farbe an! Von Tag zu Tag wird er farbloser und bleicher, dabei magert er ab, statt zuzunehmen."

So empfängt mich eine Mutter, mir ihren dreijährigen, zarten, fast durchsichtigen Jungen vorstellend.

"Ich bin doch die unglücklichste Mutter", fährt sie fort. "Schauen Sie die Kinder meiner Wäscherin an, die essen nichts wie Obst und Gemüse, hie und da bekommen sie Fleisch und dabei sehen sie aus wie das Leben, zu Hause bekommen sie ein Stück schwarzes Brot und zwei Aepfel und werden sett, ich gebe meinem Semmel und Schinken und er wird mager. Ich bitte Sie, lieber Herr Doktor, verschreiben Sie ihm Eisen."

"Gut, gnädige Frau," antwortete ich, "geben Sie dem Knaben täglich vier Stück Aepfel und er wird mehr Gisen gegessen haben, als er notwendig hat."

"Ja, sollen die Kinder Obst essen ?" frägt mich ganz erstaunt anblickend die besorgte Mutter. "Das soll doch gar nicht nahrhaft sein."

"Gewiß fonnte man von Aepfeln allein nicht leben," antwortete ich; "ob zwar es viele Menschen gibt, die von Obst und Brot allein leben und dabei gesund und ftart werden. Die Araber 3. B. nähren fich von Datteln und einer Handvoll Reis und find gesund und widerstandsfähia, ja, die Lastenträger Smyrna und Konstantinopel, die bavon berühmt find, daß fie 5 bis 6 Bentner tragen fonnen, leben ausschlieflich von Obst und Gebäck. Doch so weit wollen wir ja gar nicht geben, da mag auch das Klima eine Rolle fpielen, jedenfalls ift es aber bestimmt, bag ber Mensch und besonders ein Rind von Fleisch und Fleischsuppe allein nicht leben fann und nicht leben foll. Der berühmte Gelehrte Boit hat ben Bersuch gemacht und einen Menschen blos mit Fleisch genährt und fiehe, ber Dann verlor an Bewicht, man gab ihm dann die Salfte Fleisch

und für die andere Hälfte Trauben und siehe, ber Mann wurde dicker."

"Ja, aber das Obst soll ja gar keine Rährstoffe enthalten," rief mir die unglückliche Mutter zu.

"Es hängt bas bavon ab," sagte ich, "was wir als Rährstoff betrachten. Der Mensch bedarf nicht nur einerlei Nährstoff, er braucht deren vielerlei. Go find z. B. für den Rörper, und besonders dem findlichen, unentbehrlich die Rährsalze und diese sind gerade im Obst reich und mannigfaltig enthalten. Dann aber find im Obste auch die Obstfäuren, diese wirken auf den Magen anregend, fie befördern die Bildung bes Berdauungsfaftes, ja, fie wirken, da fie eine ähnliche Beschaffenheit haben wie ber Berdauungsfaft, direkt verdauend. Die Obstfäuren haben außerdem eine gahrungswidrige Eigenschaft, fie verhindern gesundheitsschädliche Bährungen, endlich aber befördern fie durch ihre Masse, die viel Rohfaserstoff (Cellulose) enthält, ben Stuhlgang. Sie feben alfo, bag bas Obst ben Appetit anregt, die Berdanung ber Speifen befördert, ben Stuhlgang erleichtert."

"Also soll ich dem Kinde gar kein Fleisch geben?" meinte nun die bekehrte Mutter.

"D doch, das Fleisch soll einen Bestandteil unserer normalen Nahrung bilden. Es ist ein konzentriertes Nahrungsmittel und die darin enthaltenen Reizstoffe (Keratin, Keratinin u. s. w.) sind unter unseren heutigen Verhältnissen nicht ganz entbehrlich. Der Genuß dieser Reizmittel regt die Nerven an, bald folgt aber darauf, besonders beim Kinde, eine um so größere Erschlassung. Daher soll beim Kinde das Fleisch in nur mäßigen Gaben gegeben werden, und reichlich soll dem Kinde nebst Milch und mehligen Breien Obst gereicht werden. Es wird bei Obstgenuß ganz anders das Fleisch zu seinem Vorteile ausbeuten, als ohne Obstbeizgabe und wird durch die erwähnten Vorteile

des Obstes bald ganz anders gedeihen, eine andere Farbe, und ganz andere Eflust bekommen."

"Warum haben Sie mir Aepfel statt Gisen verordnet?" meinte die Mutter.

"Weil in den Aepfeln sehr reichlich Eisen enthalten ist. Wenn Sie einem Kinde täglich 3 Aepfel geben, was doch wohl leicht möglich ist, wenn Sie ihm dann noch aus 2 Aepfeln ein Kompot machen, so hat das Kind fast so viel Eisen genossen, als wenn Sie es ein halbes Kilo Fleisch hätten essen lassen. Eine Menge, die doch kein vernünftiger Mensch einem Kinde geben wird."

"Ja, aber mein Kind bekommt Abweichen, wenn es Obst ißt," sagte Frau Gr—I, die eben auch anwesend war.

"Das ift nur ein Beweis, daß Gie Ihr Rind nicht an eine gemischte Kost gewöhnt haben. Gin wirklich gehörig erzogenes Rind darf feinen so empfindlichen Darm haben, daß es auf ein wenig Obst gleich Abweichen befommt. Hier muß die Erziehung wirken. Sowie man ein Rind abhärten muß, daß es nicht von jedem Windzuge huftet, so muß auch der Darm des Kindes an Obst gewöhnt werden. Man beginnt am besten mit gang geringen Mengen eines Obstes, welches erfahrungsgemäß am wenigsten auf ben Darm wirft. Alfo 3. B. Beidelbeeren, ober gedünftete Birnen, bann etwa Aepfel gedünstet u. s. w. Mit kleinen Gaben beginnt man, bis fich bas Rind qewöhnt hat, das nötige Obst nicht nur zu vertragen sondern zu seinem Borteile und gum Ruten feines Gebeihens zu verwerten."

"Und wann soll man denn dem Kinde Obst geben?"

"Das ist wohl eines der wichtigsten Punkte, benn zur unrichtigen Zeit und auch in unrichtigem Maße oder selbst in unrichtiger Auswahl genossenes Obst ist ohne Nuten. Ihrem Kleinen aber, da er keinen Appetit hat, geben Sie seine Aepfel gedünstet vor dem Essen, statt der Suppe. Er wird mit dem Tausche sehr zufrieden sein."

Was dann im Winter wenn kein frisches Obst vorhanden ist?

"Aepfel allein sind wohl auch ein treffliches Obst, aber wir haben noch vielerlei anderes. Und wenn Sie Ihren Kleinen an Obst ge-wöhnen wollen, geben Sie ihm im Winter Orangen, Feigen, Datteln, Nüsse und Hafel-nüsse. Eine Abwechslung, daß es eine Frende ist. In richtiger Menge und richtiger Auswahl, ein Segen für je des Kind."

"Unsere Gesundheit" I, 2.

Bu kalt baden gesundheitsgefährlich!

In den Zeitungen murbe lettes Jahr berichtet, daß ein beutscher Baron von Detisch beim Baden im Berninabach (Oberengadin) bei einer Temperatur von 50, ichreibe fünf Grad! ums Leben gefommen fei. Er pflegte in diesem Gletscherwaffer wiederholt am Morgen fruh zu baben und murbe, als man ihn eines Tages nachher vermifte, burch Bergführer aus bem hochgehenden Bach unter großen Schwierigfeiten tot herausgefischt. In Bontresina mar ber fremde Baron von einem befreundeten Arzte auf die Gefährlichkeit feines Babens im fehr falten Berninamaffer aufmertfam gemacht und davor gewarnt worden. Er wollte aber nicht darauf hören und ichenfte einem unflugen englischen Arzte mehr Glauben, ber vor Jahren ungefähr an nämlicher Stelle bes Berninafalles auch gebadet und barin bas beste Abhärtungsmittel erblickt hatte!

Ganz abgesehen von der alten Wahrheit des Satzes: "Eines schickt sich nicht für Alle, sehe jeder, wie er's treibe", ist Baden in Wasser von so überaus niedriger Temperatur immer

höchst bedenklich und gefährlich, namentlich, wenn es nicht etwa durch bloges rasches Hineintauchen des Körpers, sondern durch längeres Berweilen in offenem Gemäffer, alfo im Freien, und noch bagu allein, geschieht. Gine folche fa= natische und übertriebene Abhärterei, gar noch furmäßig, b. h. oft betrieben, ift mit allerlei Gefahren für die Gesundheit, besonders für Herz und Gehirn (Berz- oder Hirnschlag) durch starken Blutandrang von der enorm abgefühlten Saut nach inneren lebenswichtigen Organen verbunden, für ältere Leute natürlich noch weit mehr als für jüngere. So verschieden Die Widerstandsfraft bes Rörpers gegen niedrige Waffertemperaturen bei verschiedenen Berfonen auch fein mag, fo follten boch im Durchschnitt 12º R ber niedrigste Wärmegrad sein, ben ein Gemäffer, sei es See, Fluß, Teich ober Bach besitzen muß, um zum eigentlichen Baden für besonders Abgehärtete sich zu eignen. Die überwiegende Mehrzahl von Leuten muß noch länger zuwarten und erst mit etwa 150 zu baben anfangen, im Sommer aber auch bei dieser noch niedrigen Temperatur gewohnheits= gemäß forfahren, nicht zu lange (viele nicht über 5, andere bis höchstens 10 Minuten) im Babe verbleiben, fich in bemfelben tüchtig be= wegen, am beften burch Schwimmen. Zwischen hinein genommene Abdouchungen des Körpers mit noch fühlerem Baffer, wenn dafür Borrichtungen in der Badanstalt bestehen, und am Schluffe tüchtiges Abreiben (Frottieren) ber Hautfläche, um eine gehörige Reaktion (Blutgufluß) in berfelben zu erzeugen, bas find vorzügliche und vernünftige Abhärtungsmethoben. Setzt man zum Schluße, nachdem man ben Leib gehörig abgetrochnet hat, benfeben noch einem Enftbad mit Sonnenbestrahlung aus, fo wird die Absicht, den Körper für die ver= schiedensten Temperaturgrade zu bressieren und die Saut für Wetterhauffen und baiffen.