

Zeitschrift: Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift
Herausgeber: Pestalozzigesellschaft Zürich
Band: 40 (1936-1937)
Heft: 11

Artikel: Kinder und Obst
Autor: A.K.
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-668289>

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: 23.02.2026

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

Kinder und Obst.

Kinder und Obst — die gehören einmal zusammen und werden sich auch immer zusammenfinden, solange überhaupt Obst für Kinder frei erreichbar ist. Wenn wir an unsere Jugendzeit zurückdenken, so begreifen wir wohl, daß der Obsthunger bei Kindern so groß ist. Es gibt Kinder, welche direkt nach Obst lechzen, in der Gier nach solchem die Grenzen von Mein und Dein nicht immer genau innezuhalten vermögen. Die Freibeuterei ist natürlich zu beurteilen, aber der kindliche Obsthunger darf nicht als sündhafte Leckerei abgetan werden. Der junge Körper hat das Bedürfnis nach den Aufbaustoffen, die ihm in dem Obst geboten werden und deshalb regt sich der Appetit so kräftig. Manche Mutter würde daher ihr Geld weit besser in Früchten anlegen, als ihren Kindern Naschereien aller Art als Zwischenmahlzeiten in Schule und Haus mitzugeben. Vollkommen reifes Obst besitzt einen großen Zuckergehalt in leicht verdaulicher Form, welcher bekanntlich hohen Nährwert hat. Diese Süße des frischen Obstes schadet auch nicht den Zähnen. Butterbrot mit Obst bildet das vorzüglichste Frühstück und Vesper für Kinder. Wer Kindern mit einem Geldstück eine Freude bereiten will, kaufe ihnen dafür nicht Süßigkeiten und Schleckereien, sondern Obst. Die reifen Früchte haben einen hohen, gesundheitlichen Wert. Sie sind vor allem Blutreiniger und Säfteverbesserer, beeinflussen also auch Hautausschläge, Flechten und andere Hautleiden in heilender Weise. Die Pflanzensäure der frischen Früchte wirkt vernichtend auf Krankheitskeime und Darmfäulnis. Am Abend vor dem Schlafengehen einen Apfel zu essen, wodurch auch die Zähne gereinigt und der Mund desinfiziert wird, ist alt und jung sehr empfehlenswert. Ganz kleinen Kindern verabreiche man zur Reinigung von Magen und Darm öfter den reinen frischen Saft von Erdbeeren, Pfirsichen, Trauben usw.

Diese großen gesundheitlichen Vorteile sollen aber andererseits nicht etwa dazu verleiten, die Kinder nur Früchte essen zu lassen, wann und wie sie wollen. Es gibt wirklich Kinder, welche zur Obstzeit beständig Früchte kauend herumlaufen. Einmal fallen sie damit aus jeder geregelten Essensordnung heraus, ihr Magen wird

beständig in Arbeit gehalten, und dann ist bei einem so unregelmäßigen und unkontrollierten Essen auch die Gefahr des Übermaßes sehr groß. Es wird ganz besonders dann gefährlich, wenn zu den allzu vielen Früchten noch die gewöhnlichen Mahlzeiten kommen, so daß der dauernd in Atem gehaltene Magen noch mehr als die Früchte zu verarbeiten hat. Er wehrt sich hin und wieder durch Erbrechen oder Krämpfe.

Einen ganz eigenartigen Reiz hat es für die Kinder, unreife Früchte entweder daheim oder schöner noch im fremden Garten naschen zu können. Stachelbeeren und Äpfel sind am gefürchtetsten, wenn sie noch unreif sind. Im allgemeinen werden mehr Schädigungen durch das Übermaß des Obstgenußes verursacht als durch die Unreife.

Noch schlimmer ist es, wenn in den mit Obst gefüllten Magen noch Wasser getrunken wird. Dazu lassen sich besonders die Kinder gerne verleiten. Und dann ist das Unheil da. Neue Forschungen und Versuche haben gezeigt, daß rohes Obst im Wasser mehr als zur Hälfte sich vergrößerte. Namentlich bei Kirschen nahm die Quellung schon nach einstündigem Stehen um etwa 100 Prozent zu. So geht es im Magen zu. Die Früchte schwellen nach dem Genuß von Wasser wie Schwämme auf, die sich mit Wasser vollsaugen. Ist der Magen sowieso schon beinahe voll, dann kann er den ständig vergrößerten Inhalt nicht mehr fassen, er fängt an, sich bedeutend auszudehnen. Dadurch entstehen eben Blähungen, Spannungsgefühle und Leibschmerzen. Im Darm kommt es gleichzeitig zu Gärungen, die Durchfall hervorrufen. Bevor man nun den Kindern irgendwelche Mittel eingibt, frage man die Kinder aus, ob sie zu viel, unreife oder schlechte Früchte gegessen haben oder dazu noch Wasser getrunken haben. Erst dann, wenn man genau orientiert ist, wird man die richtigen Mittel anwenden können oder vielleicht besser den Arzt rufen.

Kinder, die in der Alltagskost regelmäßig und reichlich Früchte erhalten, werden auch weit weniger auf heimliches und übermäßiges Essen verfallen. In dieser Hinsicht sind die Stadtkinder in größerer Gefahr als die Landkinder.

M. R.