

Zeitschrift: Das neue Leben - Im Lichte neuzeitlicher Erkenntnis : monatliche Zeitschrift und Ratgeber über alle Gebiete der Lebensreform

Herausgeber: A. Vogel

Band: 1 (1929-1930)

Heft: 10

Artikel: Rohkost als Kleinkindernahrung [Fortsetzung]

Autor: A.V.

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-968581>

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: 08.02.2026

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

ROHKOST ALS KLEINKINDERNAHRUNG.

(Fortsetzung.)

B. . . , den 19. Juni 1929.

Sehr geehrter Herr V.!

Meine kleine Annemarie von 16 Monaten hat so schwer zum Zahnen. Sie besitzt sechs Zähne und zwei sind am Hervorbrechen. Die Begleiterscheinungen beim Zahnen sind: Fieber, Gewichtsabnahme, wenig Appetit und unruhiger Schlaf; sowie noch Schnupfen; legt sich viel auf das Bäuchlein zum Schlafen und schläft mit offenem Munde. Stuhl ist aber sehr regelmässig, zwei- bis dreimal im Tag.

Seine Nahrung ist: Bis zu 6 Monaten Muttermilch, vom 6.—10. Monat gemischte Kost, Muttermilch, Weizenflocken, Früchte, roh gerieben; Gemüse, gekocht.

Annemarie nahm aber zu wenig an Gewicht zu. Ich ging zum Arzt. Bericht war: Das Kind sei zu wenig schwer, es müsse andere Kost haben. Also kam geröstetes Mehl mit halb Kuhmilch, Früchte und Gemüse. Auch die Drüsen arbeiteten nicht richtig und er verschrieb ein Öl für die Drüsentätigkeit. Anfangs war Erfolg da, aber nachher nahm das Kind wenig an Gewicht zu. Wenn das Kind auch nicht so dick wurde, aber in die Grösse wuchs es. Nun gebe ich dem Kind seit sechs Wochen nur Rohkost, Mandelmilch, Fruchtsäfte, Gemüsesäfte, weiche Weizen und Hafer ein, drücke solches durch ein Sieb. Seit bald 14 Tagen zahnt Annemarie nun schwer. Hat sehr starke Absonderung der Nase. Ich möchte Sie nun fragen, ob vielleicht das Essen nicht ganz richtig ist und ersuche Sie höflichst um Rat.

Bald etwas von Ihnen zu hören, grüssst Sie freundlich
Frau B. H. . . in B. . . 7.

Basel, den 25. Juni 1929.

Werte Frau H. . . !

Wenn ich Ihnen so lange nicht antwortete, war es, weil ich gerade einen ähnlichen Fall hier in Basel beobachte und nun zuerst den Erfolg einer geänderten Nahrung feststellen wollte.

Ich weiss, es ist manchmal recht schwierig bei den kleinen Kindern, denn die guten Seiten sind in einem jungen Leben vielfach sehr stark im Kampf mit den bösen Seiten der Vererbungen, die als Veranlagung die Oberhand zu erreichen suchen. Neben den Krisen falscher und richtiger Ernährung spielt dies eine nicht zu unterschätzende Rolle.

Allerdings kommt uns bei dem Kampfe im kindlichen Körper die Natur zu Hilfe, und wenn wir dem Körper auch nur einiger-

Unsere Gedanken formen unser Antlitz und geben ihm ein persönliches Gepräge. Gute Gedanken, freundliche Angesichter.

massen das notwendige Material zuführen, dann werden alle Krisen zum Guten auswirken.

Sie haben Ihr Kind gar nicht schlecht ernährt, und wenn Ihr Arzt meint, es müsse besser zunehmen, huldigt er einer noch alten Ansicht, denn während ein Kind Krisen durchmacht und dazu gehört auch das Zahnen, ist ein Abnehmen auch unter ganz normalen Voraussetzungen gar nichts so Absonderliches.

Seien Sie deswegen also gar nicht unruhig, denn es nimmt nur ab, solange der fieberhafte Zustand eben etwas mehr Verbrennungsprodukte gebraucht, als durch die Verdauung, d. h. durch die Nahrung zugeführt wird. (Übrigens arbeiten die Verdauungsorgane bei Fieber überhaupt ganz mangelhaft oder sozusagen gar nicht.)

Ich rate Ihnen Folgendes: Geben Sie dem Kleinen wenigstens alle Tage einen rohen Geissenmilchschenkelpott, da solcher den Kalk- und Eiweissbedarf sehr gut zu decken vermag. Ich habe auch an meinem eigenen Kinde, das lediglich nur mit unseren Produkten aufgezogen wurde, während des Zahnen mit Geissenmilch die besten Erfahrungen gemacht.

Ein zweiter Schenkelpott bestand aus Mandelmilch mit Fruchtsaft, ein dritter aus Hafermark mit Gemüse oder Gemüsesaft. Wenn es zu wenig Appetit hat, kann man ihm in das Hafermarkschöppeli auch einen halben Kaffeelöffel voll rohen Avoba-Wacholderbeersaft geben.

Auch das Avoba-Alpenkräutermalz ist speziell für Kinder und vor allem für Säuglinge als ausgezeichnetes Kräftigungsmittel zu empfehlen.

Lassen Sie sich diese Artikel einmal in Ihrem Reformhaus in der . . . Gasse zeigen.

Das Öl, das Ihnen der Arzt gegeben hat, ist vielleicht ein ultraviolet bestrahltes Ergosterin «Vigantol» genannt. Von diesem Mittel hat man schon allerhand gehört, und ich kann es wirklich noch nicht anempfehlen, denn seine Erfolge sind sehr verschieden, und man hat auch schon sehr schlechte Erfahrungen damit gemacht, besonders bei Überdosierungen.

Lassen Sie das Kind auch viel mit bedecktem oder beschattetem Köpfchen an der Morgensonnen frei strampeln (dies galt natürlich für den Juni) und gehen Sie so viel als möglich mit ihm ins Freie, in Wald- und Wiesengegend. Seien Sie vor allem nicht ängstlich, denn es gibt solche Krisen in der Regel auch beim recht ernährten Kinde und die Natur ist in solchen Fällen meistens viel besser gewappnet, als wir menschliche Sorgennaturen nur glauben.

Ich sehe also gerne Ihrem späteren guten Berichte wieder einmal entgegen und verbleibe indessen mit freundl. Gruss. A. V.

Lass dich keiner gereizten oder hilflosen Stimmung hingeben. Du öffnest damit nur die Tür für Gedankenströmungen deiner gereizten Mitwelt.

NB. Achten Sie auch streng darauf, ungedüngtes Gemüse zu erhalten, denn Kinder sind in solchem Zustande ziemlich empfindlich auf solche feinen Giftstoffe, wie sie im Gemüse sind, das z. B. mit Jauche gedüngt wurde. —

Nach einem Vortrage in B. . . kam die Mutter dieses Kindes zu mir, um mir freudig mitzuteilen, dass nun die kleine Annemarie wieder gesund und fröhlich wachse und gedeihe.

SONNWENDFEIER UND WEIHNACHTSFEST.

Ist nicht jedes Jahr das Naturerleben wieder ein und dasselbe? Kehren nicht immer getreulich nach Himmelsbläue und lachendem Sonnenschein Regen und Sturm, Nebel und Schnee ins Land, um zu vernichten, was vordem in buntem Farbenkleide Herz und Auge erfreut hat! Rasch fegt der Herbstwind das letzte goldene Blatt zur Erde nieder und lässt es im Wirbel über den Boden dahinrollen, bis es in Feuchtigkeit und Sand stecken bleibt und unmerklich wieder zu Erde wird.

Kalt und kahl aber strecken indess die Bäume ihre hagern Äste gen Himmel, bis sich der rauhe Winter ihrer erbarmt und sie mit leuchtendem Schneegewand schmückt! Wartend stehen sie da, sinnen und ruhen, indess die Welt um sie her leblos schweigt, ja, selbst der sonst so sprudelnde Bach hat sein murmelndes Liedchen verlernt, denn unterm Eise erstarrt, muss er auf wärmere Zeiten hoffen.

Und auch wir Menschen müssten hoffen, hoffen wie die Vögel, dass es wieder anders wird, hoffen mit einem leisen Zweifel im Herzen, ob wirklich eine Macht die Kälte der Winters Nacht zu brechen vermag, wenn wir nicht ruhig wüssten, dass zur Zeit der Sonnenwende das Licht wieder zu wachsen beginnt!

Dieses frohe Bewusstsein, dass das Licht mitten in kalter Winters Nacht dennoch Sieger ist, hat der alten Germanen Herz schon mit inniger Dankbarkeit und Freude erfüllt, so dass sie ihren Göttern zu Ehren ein Jubelfest mit Freudenfeuern beginnen und Arbeit und Krieg ruhen liessen, während der zwölf für sie geheiligen Nächte, in denen das Licht wieder seinen Aufstieg begann, in ihrer Sprache gesprochen, der Sonnengott wieder seinen Sieg feierte.

Ein Sagenkreis schlingt sich um die Zeit eben dieser Nächte, ein Sagenkreis, der sich zur Zeit des Mittelalters umgestaltet hat, zwar nicht dem Sinne nach, denn der blieb sich gleich, nur die Gestalten wechselten, denn die Rolle, die die altgermanischen Götter dabei spielten, übernahmen nunmehr einige Heilige der mittelalterlichen Kirche. Selbst heute noch, in unserer jagenden,

Meide Menschen, die mutlos und abhängig sind und mit ihrer ewigen Erwartung des Unglücks, tatsächlich Unglück herbeiziehen.