

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 18 (1961)
Heft: 9

Artikel: Blutarmut (Anämie)
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-553058>

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: 21.02.2026

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

schen. Die Anwendungen sind genügend Anstrengung für ihn, so dass wir ihn in der Zwischenzeit möglichst ruhen und schlafen lassen. Hat er ein aufmunterndes Wort oder eine freundliche Ablenkung nötig, dann werden wir ihm damit zu einer bejahenden Einstellung zu verhelfen suchen. Auf alle Fälle werden wir

in der konsequenten Durchführung aller erwähnten Notwendigkeiten entschieden, wenn auch gütig und liebevoll sein, und zwar sowohl dem Kind wie auch dem Erwachsenen gegenüber. Wer all die Ratschläge gut beachtet, wird bestimmt den Fieberkranken durch alle Schwierigkeiten günstig hindurchbringen.

Blutarmut (Anämie)

Wenn wir Kindern auf dem Spielplatz zuschauen, dann können wir gewöhnlich einige unter ihnen beobachten, die etwas leblos herumstehen. Von Zeit zu Zeit spielen sie zwar wieder mit, ermüden aber immer rasch, weshalb sie froh sind, wenn sie sich vom Spiel und Sport zurückziehen dürfen. Betrachten wir solche Kinder einwenig näher, dann werden wir feststellen können, dass einige etwas bleich sind, ja sogar manchmal ein bisschen aufgedunsen erscheinen und einen gelblichen Unterton in der Haut haben. Ziehen wir das untere Augenlid etwas hinunter, dann können wir erkennen, dass dessen innere Färbung blass, statt schön rot ist, und der Schularzt stellt bei der Untersuchung eine Blutarmut fest. Theoretisch ist es nun richtig, wenn er ein eisenhaltiges Tonikum verschreibt, denn Eisenmangel ist eine der Ursachen, durch die Blutarmut entsteht. Ohne Eisen im Blut kann der Sauerstoff nicht aufgenommen werden, weshalb die ganze Atmungsenergie im Körper nicht zur Geltung kommen kann. Die Erfahrung hat aber gezeigt, dass das Eisen als Eisenoxyd, wie solches in einem Tonikum enthalten sein kann, mehr schadet als nützt, da es der Körper in dieser Form nicht zu verwerten vermag. Geben wir jedoch dem blutarmen Kind Randen- und Karottensaft und rohen Spinat zusammen mit etwas rohen, fein geschnittenen Brennesseln ein, dann ist durch diese höchst einfache Abhilfe die Bleichsucht bald überwunden. Man muss dabei allerdings streng darauf achten, dass man dem Kind nie Süßigkeiten in Form von allerlei Schleckereien gewährt. Nur naturreine Früchte kommen in Frage. Auch Weissbrot muss mit

Brot aus dem vollen Korn ersetzt werden. An Stelle weisser Teigwaren muss Vollkornnahrung treten. Langsames Essen und gutes Einspeicheln sichert eine bessere Auswertung der Nahrung. Wer rascher zum Ziel kommen will, kann noch mit Alfavena nachhelfen, da dies ein Naturprodukt aus Brennesseln, Haferstauden und Alfalfaklee ist, weshalb es erfolgreich zu wirken vermag. Auch Heidelbeersaft, Heidelbeernektar und schwarzer Johannisbeersaft sind behilflich, die Blutarmut rasch zu beheben.

Führen wir uns einmal vor Augen, dass das Blut, wenn es als normal bezeichnet werden soll, beim Manne 5 und bei der Frau 4,5 Millionen rote Blutkörperchen in einem Kubikmillimeter aufweisen muss, dann können wir begreifen, wie wichtig die Neubildung dieser roten Blutkörperchen, bekannt als Erythrocyten, ist, besonders da sie nur ungefähr 20–30 Tage leben, so dass jeden Tag etwa 150 000 bis 250 000 rote Blutkörperchen im Knochenmark gebildet werden müssen. Unsere Leistungsfähigkeit hängt von der genügenden Bildung roter Blutkörperchen ab. Wenn der Aufbau, vor allem bei unseren Kindern im Wachstumsalter richtig vorsich gehen soll, dann müssen wir darauf achten, dass das Blut als Träger des Lebens und der Aufbaukraft einen genügenden Reichtum an roten Blutkörperchen besitzt. Diesen gewinnen wir hauptsächlich durch naturbelassene Nahrung, wie auch durch genügend Bewegung und Atmung in gesunder Luft, weshalb wir stets darauf achten sollten, dass wir nicht in irgend einer Form an diesen einfachen Hilfeleistungen Mangel leiden,