Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 23 (1966)
Heft: 3

Artikel: Kinderkrankheiten im Frühling
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-969352

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: 09.08.2025

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

überhaupt ausführen zu können, denn ein Kurzschluss kann der Übermüdung und dem steten Forcieren plötzlich ein Ende bereiten. Ist unser Herz immer auf Höchstleistung eingestellt, ohne dass wir ihm die nötige Ruhe zukommen lassen, verschafft es sich in völlig verbrauchtem Zustand seine Ruhe durch vollständigen Stillstand schliesslich selbst. Den verlassenen Patienten ist dadurch allerdings keineswegs gedient, und es wäre bestimmt vernünftiger, sich rechtzeitig die notwendige Schonung zu gönnen, weil man dadurch imstande sein würde, seinen Helferberuf länger und leistungsfähiger ausüben zu können. Die ununterbrochene rege Wirksamkeit von Ärzten, Heilkundigen und vielen natürlich lebenden Menschen bildet eine der Hauptursachen, warum ihr Leben oft allzufrüh endet.

Da sich viele tragische Krankheiten beständig mehren, ist es für jene, die sich der Kranken annnehmen, nicht leicht, sich in einem gewissen Alter vom Berufsleben völlig zurückzuziehen, denn ihre Hilfeleistung ist notwendig und kostbar. Das will aber nicht sagen, dass uns das Verständnis für ihre Entspannungsmöglichkeiten fehlen sollte. Wenn wir ihre Hilfe noch lange in Anspruch nehmen möchten, sollten wir im Gegenteil etwas zu ihrer Schonungsmöglichkeit beitragen. Es ist nicht leicht, mit vollem Pflichtbewusstsein auszuspannen, und nur die Aussicht, nachher wieder tatkräftiger und leistungsfähiger zu sein, lässt den Entschluss leichter in die Tat umsetzen.

Kinderkrankheiten im Frühling

Betrachten wir die Kinderkrankheiten im Frühling einmal von einem anderen Gesichtspunkt aus als üblich. Obwohl wir uns freuen, wenn uns die Sonne im Frühjahr wieder kraftvoller beleben kann, und wiewohl wir beglückt sind, wenn wir in unserem Garten bereits die ersten Frühlingsblumen begrüssen dürfen, müssen wir doch auch damit rechnen, dass uns in dieser Zeit gleichwohl vermehrte Sorgen erwachsen können. Besonders kinderreiche Familien werden davon betroffen, wenn sich die sogenannten Frühlingskrankheiten bemerkbar machen. Trotz dem Nachlassen der Kälte kann sich unsere Empfindlichkeit gegenüber Infektionskrankheiten steigern, und dies hängt eindeutig mit einem Mangel an Vitaminen zusammen.

Die Lagerware verliert immer mehr an Vitaminen, und Konserven enthalten ohnedies wenig davon. So wären wir auf die jungen, frischen Frühlingsgemüse angewiesen, aber diese sind noch nicht so weit. Es ist daher angebracht, die Mangelerscheinungen einmal etwas näher zu betrachten, um festzustellen, welche Abhilfe geboten ist und in Frage kommt.

Vitamin-A-Mangel

Ein Vitamin-A-Mangel schwächt beispielsweise die Abwehrfähigkeit der Haut, und zwar vor allem der Schleimhäute. Bei Kindern können deshalb Infektionserreger leichter in den Körper eindringen. Diese rasche Infektionsbereitschaft können Kinder jedoch überwinden, wenn man ihnen täglich Karotten, Karottensaft oder das Konzentrat Biocarottin gibt, denn dadurch kann die vermehrte Anfälligkeit der Atem- und Verdauungsorgane wie auch der Harnwege für Erkältungskrankheiten und Katarrhe verschwinden. Dies ist notwendig, denn ein Vitamin-A-Mangel kann bei Kindern auch einen Wachstumsrückstand hervorrufen, ebenso eine schlechte Zahnbildung. Gleichzeitig mit dem Vitamin-A-Mangel ist auch noch ein Kalkmangel zu berücksichtigen, was durch Einnahme eines guten Kalkpräparates wie Urticalcin geschehen kann.

Mangel an Vitamin D_1

Bei einem Mangel von Vitamin D 1 stellt sich Frühlingsmüdigkeit ein, das Allgemeinbefinden verschlechtert sich und die körperliche und geistige Leistungsfähig-

keit ist vermindert. Um diesen Erscheinungen entgegensteuern zu können, benötigen die Kinder täglich je nach dem Alter 0,5—1,5 mg Vitamin D 1. Das nötigt uns, vor allem im Frühling nur Vollkornbrot zu essen. Das Müesli muss mit Vollkornflocken zubereitet werden und noch etwas Weizenkeime enthalten. Die belegten Vollkornbrötchen werden wir mit Hefeextrakt, also mit Herbaforce zubereiten. Jede Woche benötigen die Kinder wenigstens einmal Naturreis.

Vitamin B_2

Wenn wir einen Mangel an Vitamin B 2 feststellen können, dann beobachten wir bei den Kindern folgende Störungen: Blasswerden der Lippen, Risse und Rhagaden, Borken an den Mundwinkeln und Wangen, vermehrte Absonderung von Hauttalg mit Entzündungen, starke Rötung der Zunge, Degeneration der Zungenpapillen und oft sogar ein geröteter, leicht entzündeter Gaumen. Das sind Symptome, die man beobachten kann. Ferner nimmt die Lichtempfindlichkeit der Augen zu und bei länger andauerndem Mangel an Vitamin B 2 entsteht eine Blutarmut mit Durchfällen und Fettstühlen.
Die Abhilfe dieses Mangels ist einfach, da Vitamin B 2 hitzebeständig ist, und wir es deshalb auch in gekochter Nahrung vorfinden. Wir werden es in einer guten Milch antreffen, in Joghurt, Hefe, Malz und allem jungen, grünen Frühlingsgemüse aus dem Garten. Können wir erst einmal frische Erbsen und Bohnen ernten, dann ist die Sorge um Vitamin B 2 aufgehoben.

Vitamin C

Eine sehr grosse Rolle spielt bei der Abwehr von Infektionen auch das wichtige Vitamin C. Es erhöht die antibakterielle Tätigkeit der weissen Blutkörperchen. Wenn es in genügender Menge im Körper vorhanden ist, wirkt es auf Bakterien hemmend, ja sogar zerstörend. Dies können wir besonders bei jenen Bakterien beobachten, die Keuchhusten und Diphtherie verursachen. Vitamin C fördert ferner die Bildung der roten Blutkörperchen und unterstützt die weissen Blutkörperchen im Kampfe gegen allerlei Bakterien. Auch die lästige Frühjahrsmüdigkeit können wir mit genügend Vitamin C verhüten oder beheben.

Bekannt ist auch, dass Wunden viel rascher heilen, wenn genügend Vitamin C vorhanden ist. Höchste Zeit ist es, für eine vermehrte Zufuhr von Vitamin C besorgt zu sein, wenn das Zahnfleisch zu bluten beginnt. Es gibt Kinder und auch Erwachsene, die das Vitamin C schlecht aufnehmen, weshalb es in solchem Falle nötig ist, mehr als die Tagesdosis von 50 bis 90 mg einzunehmen, wobei zu beachten ist, dass sich diese Dosis nach dem Alter richtet.

Wen können wir nun als Lieferanten von Vitamin C bezeichnen? Im Frühling sind es die frischen Früchte, Erzeugnisse aus Beeren, Sauerkraut und Sauerkrautsaft. Auch die Wildfrüchte dürfen wir nicht vergessen, weshalb Hagebuttenmark, Biosanddorsan, aber auch die schwarzen Johannisbeeren aus unserem Garten jetzt an Stelle von anderen Konfitüren auf unserem Tisch erscheinen sollten. Auch die Zitrusfrüchte sollten wir nicht vergessen, da sie sehr reich an Vitamin C sind. Geben wir also unseren Kindern regelmässig Orangen, Mandarinen, Zitronen, Grapefruits.

Auch im Gemüsegarten können wir nach Vitamin C Umschau halten, denn die Kressearten sind je nach der Lage unseres Wohnortes schon früh so weit, dass wir sie ernten können. Wenn wir die Petersilie früh angesät haben, dann können wir gelegentlich auch damit rechnen, dass wir sie täglich frisch aus dem Garten beziehen können, enthält sie doch nebst Vitamin C auch noch viele andere wertvolle Vitamine. Wir sollten sie also nicht nur, wie man dies oft beobachten kann, zum Garnieren von Fleisch- und Käseplatten verwenden. Spinat und Kartoffeln enthalten ebenfalls viel Vitamin C, vorausgesetzt, dass man sie nicht im Wasser kocht

und das Vitamin C mit dem Brühwasser wegschüttet.

Vitamin-D-Mangel

Auch der Vitamin-D-Mangel erhöht die Anfälligkeit auf Infektionskrankheiten. Vor allem fällt dabei die Tuberkulose in Betracht. Die sogenannte englische Krankheit, die wir ja alle als Rachitis kennen, ist eine Folge von Kalk- und Vitamin-D-Mangel. Zudem kann man bei diesem Mangel auch eine Neigung zu Muskelkrämpfen wahrnehmen, ebenso ganz schlechtes Heilen von Knochenbrüchen.
Beachtenswert ist, dass Vitamin D in der Natur leider nur in ganz geringen Mengen, die für uns ungenügend sind, vorkommt. Eine Ausnahme bildet die Leber von Dorsch-, Thun- und Heilbuttfischen, da diese einen erstaunlich hohen Gehalt an Vitamin D aufweist. Sehr wahrscheinlich beschaffen sich diese Fische ihre reichlichen Vitamin-D-Mengen aus den Meeralgen und Infusorien, die eine reichliche Bestrahlung von ultraviolettem Licht erhalten. Bei den Pflanzen finden wir Vitamin D in den Brennesseln noch am reichsten vor. Auch der Kohl kann in der Hinsicht noch erwähnt werden und bei den Früchten jene Orangen, die in sonnenreicher Gegend auf vulkanischem Boden gedeihen. In Betracht fallen auch noch Hefe, Weizenkeimöl, deren Gehalt an Provitamin D ziemlich reich ist. Wenn wir uns reichlich im Freien und an der Sonne aufhalten, dann kann unser Körper das Provitamin D selbst in Vitamin D umwandeln, was bestimmt ein Vorteil für uns ist. Meerbewohner geniessen den Vorteil, dass Krabben, Muscheln, Austern und Krebse genügend Provitamin D besitzen, wodurch sie in der Lage sind, solche, wie erwähnt, durch Beachtung der Bedingungen im eigenen Körper in Vitamin D umzuschaffen.
In Anbetracht unserer Verhältnisse ist es bei uns kein Luxus, wenigstens unseren Kindern etwas Vitamin D einzugeben. Der Lebertran ist nicht bei allen beliebt, doch kann ihn Vitaforce als ausgezeichnetes, feinschmeckendes Produkt ersetzen. Es enthält nicht nur Vitamin D, sondern auch noch Vitamin A. Eine besondere Regel ist bei Einnahme von Vitamin D noch zu beachten, denn dieses kommt nur recht zur Geltung, wenn genügend Kalk im Körper vorhanden ist. Aus diesem Grunde ist es empfehlenswert, gleichzeitig mit Vitamin D auch noch Urticalcin einzunehmen. Die gleiche Regel gilt auch umgekehrt, denn zur besseren Verarbeitung von Kalk wird Vitamin D benötigt.

Richtige Schlussfolgerung

Fleissige Vitaminforschungen haben alle diese Feststellungen zu Tage gefördert und sie können, wie unsere Ausführungen soeben gezeigt haben, sehr zweckdienlich für uns sein. Man ersieht daraus, wie wichtig es vor allem in der vitaminarmen Zeit des Frühlings für uns ist, auf eine genügende Zufuhr von Vitaminen zu achten, da sie zum Aufbau des Körpers und zur Erhaltung der Gesundheit lebensnotwendige Stoffe sind. Durch eine natürliche Ernährung mit Vollkornprodukten und möglichst viel Frischkost kann man dem Körper helfen, gegen äussere Einflüsse widerstandsfähig zu werden. Selbst wenn ein Kind trotzdem eine Infektionskrankheit erhalten sollte, wird es diese durch das Mobilmachen von Antikörpern rasch und ohne Schwierigkeiten überwinden können. «Der kleine Doktor» gibt uns auch noch kund, welche pflanzlichen Heilmittel zur zusätzlichen Unterstützung dienlich sind.
Auf jeden Fall ist hauptsächlich bei Kindern eine ursächliche Behandlung statt einer wahllosen Einnahme von Antibiotika unbedingt in Betracht zu ziehen, da man ihre gesundheitlichen Vorzüge nicht in Abrede stellen kann. Nach einer gewissenhaft durchgeführten, biologischen Behandlung ist eine Krankheit ausgeheilt und vorüber, während man bei jedem Unterdrücken von Symptomen später mit Nebenwirkungen rechnen muss, und diese können oft schlimmer sein als die Krankheit selbst.