

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 28 (1971)  
**Heft:** 11

**Artikel:** Kinderkrankheiten  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-553320>

### **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:** 02.05.2026

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

## Kinderkrankheiten

Es gibt Eltern, die den Kinderkrankheiten nicht die richtige Beachtung schenken, sondern sie viel zu harmlos nehmen. Dies sollte weder bei Masern noch bei Röteln oder sonst einer Erkrankung, die als Kinderkrankheit bekannt ist, der Fall sein. Wenn man Kinderkrankheiten vernachlässigt, können daraus Schädigungen und Schwächungen entstehen, die der gesunden Entwicklung des Kindes im Wege stehen und sich auch noch in späteren Jahren ungünstig auszuwirken vermögen. – Es gibt jedoch andererseits auch Eltern, die zu ängstlich eingestellt sind und infolgedessen aus Kurzsichtigkeit in der Pflege Fehler begehen. So sind sie aus Mangel an richtigem Verständnis womöglich auch damit einverstanden, wenn man zur rascheren und bequemeren Lösung des Krankheitsgeschehens das Kind mit Penizillin oder einem anderen Antibiotikum behandelt. Das sollte indes keineswegs geschehen, denn das kann die eigenen Abwehrkräfte des Körpers schmälern und noch andere Nachteile mit sich bringen.

### Drei goldene Regeln

Es gibt nun aber drei goldene Regeln, die man unbedingt beachten und befolgen sollte. Diese fordern 1. die Ableitung auf die Haut, 2. die Ableitung auf die Nieren und 3. die Ableitung auf den Darm. Dies deckt sich somit mit der richtigen Pflege des Fiebers, das ja jeweils auch bei Kinderkrankheiten eine wichtige Rolle spielt. Statt sich vor den Fiebern zu fürchten und sie infolgedessen zu unterdrücken suchen, sollte man sie richtig unterstützen und sie dadurch gut ausnützen, was eben nach den drei erwähnten Regeln geschieht, indem man gewissenhaft auf die Haut, die Nieren und den Darm ableitet. Beachten wir diesen Rat, dann werden sich keine weiteren Schwierigkeiten einstellen. Die Ableitung auf die Haut erfolgt durch fleissiges Wickeln. Diese feuchtheissen Wickel veranlassen zum Schwitzen, wo-

durch viele Giftstoffe ausgeschieden werden können. Dies entlastet auch die Nieren, die wir gleichzeitig durch Solidago oder Nephrosolid in ihrer vermehrten Tätigkeit unterstützen. Auch der Darm muss gut arbeiten, weshalb man mit einem harmlosen Abführmittel nachhilft. Wenn wir so vorgehen, dann haben wir Grund, darüber zu staunen, wie günstig die Kinderkrankheiten verlaufen können. Sie können bei richtiger Pflege sogar einen Nutzen darstellen, ja, es ist nicht ausgeschlossen, dass sie mit verschiedenen Überbleibseln von der Geburt her zusammenhängen oder womöglich noch mit der Zeit vor der Geburt in Verbindung stehen.

Auch eine sorgfältige Nachpflege dürfen wir nicht übersehen, damit das Kind wieder völlig gesunden und erstarken kann und nicht unter Nachteilen zu leiden hat. Mit diesen Ratschlägen ist aber unsere Unterstützungsmöglichkeit noch nicht erschöpft, denn noch haben wir wegen der Ernährung nichts erwähnt, und doch ist diese, gerade auch bei Kinderkrankheiten, von grosser Bedeutung. Wir gehen also folgendermassen vor. Zuerst erleichtern wir den Zustand durch ein Saftfasten und durch Eingabe von verdünntem Molkosan. Dadurch wird sich unser Kind rascher erholen, als wenn wir ihm die übliche Nahrung, die womöglich ohnedies nicht richtig ist, aufdrängen. Ist die Krankheit so weit überstanden, dass sich wieder ein Hungergefühl meldet, dann gehen wir nach einer Schleimsuppe allmählich auf eine leichte Diät mit Nahrung über, wobei wir Rohkost mit Bittersalaten, mit Quark und verschiedenen Säften bevorzugen. Wir werden allerdings streng darauf achten, dass wir Fruchtsäfte, wenn sie das Kind erträgt, nie zu Gemüsemahlzeiten verabreichen, sondern sie vielmehr auf das Morgen- und Nachtessen verschieben. Nachts ist es ohnedies günstig, sehr mässig in der Nahrungseinnahme zu sein. «Der kleine Doktor», der noch vermehrte Anweisungen erteilt, be-

schreibt nicht alle vorkommenden Kinderkrankheiten, weil sie durchwegs auf die

ser Basis zu behandeln sind, um sie erfolgreich ausheilen zu können.

### **Sesam, ein wertvolles Nahrungsmittel**

Vielen ist der Sesamsamen noch immer unbekannt, obwohl er seines Gehaltes wegen auch bei uns Eingang gefunden hat. Wenigstens wissen ihn jene zu schätzen, die sich ohnedies einer Vollwertnahrung bedienen. Heimisch ist er im Orient, wo er seit Jahrhunderten beliebt ist und deshalb kultiviert wird. Berichte aus Indien und China melden sogar, dass man dort das Sesamöl, zur Ausnützung seiner Werte bei der Herstellung von Heilmitteln verwendet. Bekannt ist es in jenen Ländern auch zur Blutstillung, bei Verletzungen und zur Heilung von Wunden.

Im übrigen aber dient der kleine, weisse Samen als tägliches Nahrungsmittel, da er eine wunderbare Eiweiss- und Fettquelle darstellt. In Gegenden, in denen es im Orient noch an Milchwirtschaft mangelt, muss Sesam mithelfen, den Eiweissbedarf zu decken. Es bildet dort somit eines der wichtigsten Nahrungsmittel. Doch enthält er auch ungesättigte Fettsäuren, was vor allem den Nerven, der Leber und Galle zugutekommt. Auch für die Diät der Magenkranken ist er zweckdienlich. Seine günstige Wirkung auf die Verdauungsorgane ist auch dem Sesamöl eigen, nur sollte dies stets in naturbelassenem, also kaltgepresstem Zustand Verwendung finden.

Da dieser unscheinbare Same auch sehr mineralstoffreich ist, vermag er manchen Mangel zu decken, und im Orient gleicht er deshalb auch manche Knappheit aus. Er spendet uns nämlich Kalk, Eisen, Phosphor, Magnesium, Kieselsäure, Kupfer und Spurenelemente. Da er auch Vitamin E enthält, ist er vor allem schwangeren Frauen nützlich. So, wie die Sojabohne durch ihren Lezithingehalt für Nerven, Hirnzellen und die endokrinen Drüsen grosse aufbauende Werte besitzt, steht ihm in dieser Beziehung auch der Sesamsamen nicht nach, enthält er doch nicht weniger Lezithin als die Sojabohne. Da-

her kräftigt er auch bei Müdigkeit und Erschöpfung. Infolge des zuvor erwähnten Gehaltes an hochungesättigten Fettsäuren ist Sesam auch noch für die Nervenzellen des Körpers wichtig. Überhaupt ist dieser Gehalt nicht zu unterschätzen, da unsere Zivilisationsnahrung eher zu viel gesättigte Fettsäuren aufweist, dafür aber einen Mangel an den hochungesättigten Fettsäuren besitzt, wie dies seinerzeit die Vitalstoff-Forschung mit Nachdruck bewiesen hat. Wir sollten daher von gehärteten Fetten Abstand nehmen.

Ein Aufenthalt im Nahen Osten lässt rasch erkennen, wie geschätzt und verbreitet der Sesamsamen in jenen Gegenden ist. Bereits haben sich dort auch schon wertvolle Sesamprodukte eingeführt. Bei meinem letzten Aufenthalt in Israel habe ich sie im Reformhaus vorgefunden, und auch die Araber, ja selbst die Beduinen bekundeten Interesse daran, denn dies könnte für ihre Ernährung eine Bereicherung bedeuten, wiewohl sie ja den Samen selbst seit Jahrhunderten mit grosser Wertschätzung verwenden. Sie kennen ihn natürlich nicht durch wissenschaftliche Forschungen wie wir, sondern lediglich durch vielseitige Erfahrung, was ihnen auch völlig dient. Zusammen mit Früchten und ihrem Beduinenbrot, das eine Art Fladenbrot darstellt, hilft ihnen Sesam, auf weiten Wanderungen ausdauernd zu sein, ja, sie können mit dieser einfachen Ernährung sogar die Strapazen von Wüstenwanderungen durchhalten, was doch bestimmt für sich spricht. Wir sollten daher diesem kleinen Samen in unserer Ernährung den gebührenden Platz einräumen. Auch für das Kleinkind ist er sehr wertvoll, und für die Krankendiät wirkt er sich vorzüglich aus. Also, lassen wir ihn bei unserer Vollwertnahrung nicht fehlen, ist er doch in sämtlichen Reformhäusern erhältlich.