

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 30 (1973)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Hilfreicher Instinkt bei Kindern  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-554382>

### **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>**

unter Beigabe von etwas Honig oder Zucker. Die Frucht eignet sich auch ausgezeichnet zur Bereicherung eines Fruchtsalates. Auch mit Bananen und Äpfeln vermennt, ist sie fürs Birchermüesli sehr schmackhaft. Da sie sehr gut verdauen hilft, sind durch ihre Beigabe auch die andern Früchte erträglicher.

#### **Nützlichkeit der Papayakerne**

Da auch die schwarzen Kerne ihre besonderen Werte besitzen, sollte man sie nicht wegwerfen. Sie enthalten Senföl und das Enzym Papain. Dies reinigt den Darm, vertreibt Darmparasiten und hilft Eiweiss verdauen. Will man sich diese Vorzüge auf einfache Weise zunutze machen, nimmt man ein halbes Teelöffelchen davon ein. Dies kann zusammen mit der Frucht geschehen, je nachdem man es ge-

schmacklich vorzieht. Auf diese Weise werden die Kerne ähnlich wirken wie Senfsamen, auch werden die Magen- und Darmschleimhäute durch sie angeregt. Wenn man den Saft der ganzen, aber noch unreifen Pflanze mitsamt den Blättern gewinnt – dieser sieht weiss aus wie Milch –, dann kann man daraus Präparate wie Papayaforce zur Verbesserung der Verdauung herstellen. Bei stärkerer Konzentration hilft er gegen Eingeweidewürmer und Parasiten wie Amöben und andere mehr. Dieses verstärkte Präparat ist unter der Bezeichnung Papayasan bekannt. Wer auf der Reise in den Tropen oder Subtropen täglich Papayakerne nebst einem kleinen Stück eines jungen Papayablattes einnimmt, kann sich dadurch vor Amöben und anderen Darmparasiten schützen.

### **Hilfreicher Instinkt bei Kindern**

Früher war es oft so, dass sich Kinder bei leichter Avitaminose und Mineralstoffmangel rein instinktiv selbst zu helfen wussten. Vielleicht erinnern wir uns sogar, dass auch wir während unserer Kindheit auf den regelmässigen Sonntagswanderungen durch Wälder, Felder und buntes Wiesland so manches fanden, was wir mit Vorliebe als kleine Leckerbissen genossen. In den Bauerngärten wuchsen Malvenstöcke, bekannt als Käslkraut, weil der flache, kreisrunde Same dieser Pflanze einem kleinen Käse gleichsieht. So eigenartig es scheint, verpassten wir keine Gelegenheit, um uns diese kleinen Samen zu beschaffen und sie mit Genuss zu essen. Man war damals eben noch nicht mit allerlei Schleckereien verwöhnt. Einen Käslkrautabsud benützte unsere Mutter jeweils zu Heilzwecken gegen manch ein schmerzendes Übel. Fussbäder, Sitzbäder, Kräuterbäder bereitete sie damit, um uns Linderung zu verschaffen und noch heute erfreut sich eine Käslkrautsalbe grosser Beliebtheit. So mochte denn unsere Vorliebe für den Samen dieser Pflanze gar nicht so abwegig sein. Noch kannte man damals keine chemische Düngung für die

Wiesen, weshalb sie jeweils im schönsten Blumenflor prangten. Niemand verbot uns damals Sauerampfer, Hafermark, Sauer- klee aus dem Walde und andere junge Kleearten zu essen, weil sich die Bauern noch mit einer giftfreien Düngung begnügten, wodurch uns keine Nachteile erwachsen konnten. Heute wäre es in dieser Hinsicht gefährlicher, solchen Liebhabereien zu frönen, aber heute sind auch die Wiesen mit buntem Blumenreichtum verschwunden, gerade durch die veränderte Düngungsart. Wenn wir in verlassenem Bergtälern daher noch Wiesen mit mannigfaltiger Blumenpracht begegnen, können wir schlussfolgern, dass sie gar nicht oder nur spärlich und auf natürliche Weise gedüngt worden sind.

#### **Bestätigendes Beispiel**

Kürzlich berichtete uns eine Leserin unserer Zeitschrift, dass auch sie in ihrer Kindheit all diese Pflanzen mit Vorliebe gegessen habe, ja dass sie sogar die unmöglichsten Bedürfnisse gestillt habe. Während einer gewissen Zeit wusste sie sich nämlich täglich vom angerührten

Hühnerfutter etwas zu beschaffen. Nie hätte sie dagegen eine Tafel Schokolade eingetauscht. Gleichermassen erging es ihr mit der Kleie, die im Volksmund als «Krüsch» bekannt ist. Zu gern leckte sie in der Getreidekammer daran. Heute bilden die Weizenkeimflocken einen gewissen Ersatz dafür. Auch das Kaninchenfutter mit Runkeln und Halbzuckerrüben war verlockend, so dass bei der Zubereitung jeweils ein kleiner Schnitz im Kindermund verschwand. Auch das rohe Sauerkraut war beliebter, als wenn es gekocht auf dem Tisch erschien. Man rühmt ja auch den Wert des rohen Sauerkrauts heute, während das gekochte als Diätahrung nicht in Frage kommt. Kinder, deren Gaumen noch nicht mit einem Übermass von Süßigkeiten verdorben ist, besitzen in der Regel noch ein natürliches Geschmacksempfinden. Oft beobachtet man sogar Kinder, die an einer alten Mauer

regelmässig Kalk herauskratzen, um ihn zu essen. Eine Kontrolle bei solchen Kindern zeigt in der Regel einen gesunkenen Kalkspiegel im Blute an, was auf einen Kalkmangel zurückzuführen ist. Die Vorliebe von Landkindern für frische Kleie, frischgebrochenen Hafer, der für die Pferde bestimmt ist, oder gar für Hühnerfutter und rohes Sauerkraut zeigt an, dass ihr Instinkt noch tätig ist. Das Verlangen nach solch unentwerteten Nahrungsmitteln weist darauf hin, dass sie der Körper benötigt. Landkinder sind eher an der Quelle, solchen Bedürfnissen Rechnung zu tragen, als Stadtkinder, und so sind sie denn für mancherlei Krankheiten auch weniger anfällig. Natürlich trägt zu diesem Vorteil auch die natürlichere Lebensweise wesentlich bei, denn je naturverbundener eine Familie lebt, desto dienlicher kann sie den Kindern in gesundheitlicher Hinsicht sein.

### Herzinfarkte

Glauben wir ja nicht, dass Herzinfarkte keinerlei Vorgeschichte haben und wie ein Blitz aus heiterem Himmel in Erscheinung treten würden. Genau so wie Krebs und Hirnschläge auf einer Vorgeschichte beruhen, so ist es auch beim Herzinfarkt der Fall. In Europa sterben jährlich Zehntausende infolge dieser Erkrankung. Es entspricht einer zuverlässigen Regel, dass kein Zellgefüge im Körper versagt oder zugrunde geht, ohne dass wiederholte Schädigungen die gesunde Widerstandskraft der Zellen allmählich zerstört haben. Dies gilt auch für das unermüdlich pflichtbewusste Herz.

Neuerdings haben Herzspezialisten, wie Dr. Kern und andere, durch ihre Forschungsarbeit neue Gesichtspunkte wahrgenommen, und diese werden in naher Zukunft sowohl für den Arzt, wie auch für den Kranken von grosser Bedeutung sein. Der zunehmende Stress unserer Tage ist eine der grössten Belastungen, die das Herz heute zu bewältigen hat. Bei all diesen Umständen leidet die linke Herzkam-

mer viel mehr als die rechte und ist auch grösseren Gefahren ausgesetzt. Es gibt bekanntlich Organe, die man durch Fasten und Ruhen entlasten kann. Nicht so das Herz, das unser ganzes Leben hindurch unermüdlich Tag und Nacht arbeiten muss. Wenn wir unser Herz zu Höchstleistungen zwingen, dann müssen die Herzzellen eine solch grosse Arbeit bewältigen, dass sie oft genötigt sind, alles aus sich herzugeben. Wenn man nun nicht dafür sorgt, dass der Zelle die verausgabte Energie sowie die verbrauchte Materie wieder ersetzt wird, dann entsteht ein Mangel. Die Zelle ermüdet, erschläft und wenn man die Beanspruchung auf die Spitze treibt, wird die Zelle absterben. Auf diese Weise stellt sich der Herzinfarkt womöglich sogar mit tödlichem Ausgang ein. Da, wie bereits erwähnt, die linke Herzkammer unter den Stressfolgen mehr leidet als die rechte, ist der Infarkt demnach ein Versagen der linken, und zwar vorwiegend in der unteren Spitzenpartie.