

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 32 (1975)
Heft: 2

Artikel: Die Ernährung im Entwicklungsalter
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-970536>

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: 24.12.2025

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

töten. Dies würde die Fruchtbarkeit gesunder Erzeugnisse unfehlbar beeinträchtigen. Wir sollten daher von massiven und vor allem chemischen Düngemitteln absehen, da diese das biologische Gleichgewicht stören. Eine weitere Notwendigkeit für die meisten Mikroorganismen im Boden sind Feuchtigkeit und Schatten. Sonne und Trockenheit können sie vernichten, weshalb sie vor beidem geschützt werden sollten. Dazu verhilft eine Bodenbedeckung mit Gründüngung, Stroh oder dergleichen mehr. Asche, Knochenmehl und neuerdings vor allem Algenkalk unterstützen das Leben dieser Bakterien.

Im Frühling säen und setzen wir nur in

reinen Kompost, weshalb wir stets genügend Vorrat davon haben sollten. Wir stechen daher mit der Setzschaufel ein Loch aus, füllen dieses mit Kompost, denn der Setzling fühlt sich darin sehr wohl und kann infolgedessen gut gedeihen. Damit die Sonne den Kompost nicht ausbrennen kann, bedecken wir ihn mit gewöhnlicher Humuserde. Zum Schluss decken wir noch mit einer Schicht Gras von 5–10 cm ab, begiessen genügend und überlassen die weitere Besorgung der Natur, die nach dieser Pflege mit Hilfe von Milliarden nützlicher Gastarbeiter im Boden die Förderung des Wachstums ganz alleine zustande bringt.

Die Ernährung im Entwicklungsalter

Nach Ansicht der Wissenschaft soll alle sieben Jahre im Leben eines Menschen eine neue Aera beginnen. Durch die Phase der sieben ersten Jahre gleitet das heranwachsende Kind mehr oder weniger unbeschwert, unbesorgt, spielerisch, wobei Weinen und Lachen, Freude und Schmerz so nah zusammenliegen, wie eine weisse und eine schwarze Klaviertaste. In der nächsten Aera von weiteren sieben Jahren erwacht das Kind staunend zum Erfassen vieler anderer Dinge, von denen es umgeben ist. Beginnt indes die dritte Aera, dann schaltet sich ein neuer Strom ein, denn eine unbekannte Kraft beginnt zu pulsieren. Es ist daher kein Wunder, wenn alles so erscheint, als wäre es in ein neues Licht mit ganz anderer Farbtönung getaucht. Die Drüsen beginnen mit der Herstellung kleiner Kraftkonzentrationen, die wie Torpedos auf das Zentrum der Seele losfeuern. Vorübergehend fällt dadurch alles aus seinem normalen Gefüge und Gleichgewicht. Das hat zur Folge, dass der jugendliche Mensch mehr oder weniger gegen manches Widerspruch erhebt, möchte er doch gerne alles selbst beurteilen und bestimmen. Er stösst sich an normalen Richtlinien und empfindet sie als Zwang und Beraubung seiner persönlichen Freiheit. Viele sind daher unausgeglichen, so dass Lachen und Weinen

oft nahe beisammen sind. Ja, sogar bis zum Toben mit verstärkten Ausbrüchen kann die unverstandene Gemütsbewegung führen. Manche fühlen sich in solchen Lagen unverstanden und nicht geliebt, worüber sie sich jeweils bitter beklagen mögen. An dem gestörten Verhältnis zur Umwelt ist alles andere schuld, nur nicht der Jugendliche selbst.

Solche Zustände könnten sich eher ebnen, wenn wenigstens der Erwachsene über die körperlichen Veränderungen im jugendlichen Alter besser Bescheid wüsste. Könnte er die Ursache der wechselhaften seelischen Lebenswogen als Folge eines hormonellen Geschehens erklären, dann wäre viel gewonnen, denn beide Teile hätten dadurch mehr Geduld, um sich besser ertragen zu lernen. Statt die erwähnten Reaktionen mit ihren unerwünschten Aeusserungen tragisch zu nehmen, sollte man viel eher die Ruhe bewahren, was sich zur günstigen Beeinflussung der Jugend auswirken würde, weil dadurch schon die Hälfte der Unannehmlichkeiten behoben werden könnte.

Ernährungsratschläge

Diese seelische oder psychotherapeutische Methode könnte auch noch durch die richtige Ernährung um vieles unterstützt werden. Mancher ungünstigen Reaktion könn-

te man dadurch die Spitze brechen. Es ist heute erwiesen, dass die Keimdrüsen mit ihrer Hormonproduktion Anregung finden durch gewisse Eiweissarten, durch vitamin-E-haltige Nahrung sowie durch bestimmte Fermente oder Enzyme. Deshalb ist es ratsam, im Entwicklungsalter Eier aus der Liste der Nahrungsmittel auszuschalten. Gleich ist es um die Weizenkeime sowie das Weizenkeimöl bestellt. Auch was Vitamin-E-haltig ist, sollte auf dem Speisezettel nicht erscheinen. Noch schlimmere Energieproduzenten sind die Pollen, die demnach nicht erwünscht sind, wenigstens während dieser Entwicklungsperiode nicht. Austern wirken sich noch schlimmer aus. Sie werden über die Sexualdrüsen gesteuert, weshalb sie ganz unerwünschte körperliche und seelische Störungen auszulösen vermögen. Alles Essbare aus dem Meere, handle es sich dabei um Pflanzen oder Meertiere, sollte in diesem Alter, wenn überhaupt, nur in ganz kleinen Mengen eingenommen werden, um dadurch unnötige Störungen zu vermeiden. Nebst den schon erwähnten Pollen ist auch Gelée Royale von den Jugendlichen im Entwicklungsalter zu meiden, weil sie dadurch noch störrischer werden können. Alles, was die Keimdrüsen anregt, schafft grössere Unruhe im Empfindungsleben, das oft ohnedies schon aufgewühlt ist. Da das Fleisch kleine Mengen Hormone enthält, sollte auch dieses nur sehr mässig in Frage kommen. Während dieser sogenannten Sturm- und Drangperiode ist die Gemüsenahrung am empfehlenswertesten, vor allem Salate. Natürlich sind auch Früchte vorteilhaft, da sie keine Störungen hervor-

rufen. Milch- und Sojaprodukte können die Eiweissfrage lösen. Beruhigend wirkt sich auch das Vollgetreide aus, besonders Gerste und Naturreis. Sehr geeignet ist auch das Risopan.

Weitere Vorteile

Diese vitamin- und nährstoffreiche Nahrung garantiert zudem einen soliden, gesunden Aufbau des Körpers. Vor allem ziehen Knochen und Zähne daraus Nutzen. Meidet man raffinierte Produkte aus Weissmehl und Weisszucker, dann arbeiten. Die Aufbauarbeit einer optimalen Ernährung zur Folge, dass die jungen Leute den Infektionskrankheiten weniger ausgesetzt sind, auch werden sie dadurch immer mehr widerstandsfähig gegen viele Krankheiten. Die Aufbauarbeit einer optimalen Ernährung kann durch Sport noch wesentlich unterstützt werden, insofern dieser in mässigem, also vernünftigem Rahmen bleibt. Der Wert der Bewegung in sauerstoffreicher Luft sollte daher nie übersehen werden.

Alle diese Ratschläge erleichtern es der Jugend, mit den ungewohnten, aufwallenden Elementen ihrer erwachenden Reife besser fertigzuwerden. Dadurch ist es auch leichter für sie, sich einzuordnen und sich auf diese Weise in ihrer Umgebung reibungsloser zurechtzufinden. Wenn daher Eltern und Erzieher den erteilten Rat berücksichtigen und auch die Jugend zu dessen Beachtung anspornen können, wird es für alle leichter sein, entstandene Probleme zu lösen, besonders wenn dabei vor allem die Ernährung in vollem Masse Berücksichtigung findet.

Gifte, die schwer zu bestimmen sind

Wenn ich etwas von Heidelberg erfahre, erinnert mich dies immer an Prof. Eichholz, der uns durch seine Forschung auf dem Gebiet der Toxikologie überaus wichtige Erkenntnisse verschaffte. Keinem anderen Forscher ist es so beweiskräftig gelungen, auf die Steigerung der Giftwirkung hinzuweisen durch das Zusammentreffen zweier verschiedener Gifte. Es ist

daher gefährlich, nebst einem chemischen Medikament noch einen andern chemischen Stoff gleichzeitig einzunehmen, denn wenn beide im Körper zusammenkommen, kann sich die Giftwirkung so steigern, dass sie womöglich zur Todesursache wird. Wir können auch, bevor wir das erwähnte Medikament einnehmen, bereits ein Konservierungsmittel in uns aufgenommen ha-