

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 32 (1975)  
**Heft:** 5

**Artikel:** Schlecksucht der Kinder  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-970572>

#### 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>**

jené, die für das menschliche Auge unsichtbar sind, aber dennoch heimtückisch auf uns lauern, es sei denn, wir können uns gegen sie wappnen, weil wir genügend unterrichtet sind. Tausenden wurde es schon zum Verderben, dass sie die Gefahren nicht kannten und deshalb der notwendigen Wachsamkeit erlangten. Aus diesem Grunde berichtet unser «Gesundheitsführer durch südliche Länder, Subtropen, Tropen und Wüstengebiete» eingehend über die mannigfachen Probleme, denen wir uns in jenen Gegenden gegenübergestellt sehen. Es ist stets besser, Feinde zu kennen, als von ihnen infolge von Unkenntnis und Unerfahrenheit bedroht und überrascht zu werden. Daher ist es gut, über Krankheiten betreffs ihrer Symptome und Erscheinungen genügend unterrichtet zu sein, was zur Vorsicht ermahnt und zur Vorbeugung dient. Erwischt uns dennoch ein Unheil, dann wissen wir bestimmt, dass wir nicht verfehlten sollten, sofort einen Facharzt aufzusuchen.

So, wie die Fleckenreinigung zu Anfang weniger Mühe bereitet und erfolgreicher ist, so ist es auch um gefährliche Krankheiten bestellt, vor allem jene der Tropen, denn je rascher wir sie auf richtige Weise zu bekämpfen wissen, um so erfolgreicher werden wir gegen sie sein. Ein weitsichtiger Ratgeber, den man sich für 25 Franken beschaffen kann, lohnt sich bestimmt. Das Buch ist zudem farbig illustriert, was manche Berichte besser veranschaulicht. Freunden und Bekannten, die sich in südliche Länder begeben möchten, kann man keinen besseren Dienst erweisen, als mit dem Geschenk dieses Buches. Ja, selbst sesshaften Bürgern Europas weiß es mit seiner Aufklärung aufs beste zu dienen, da die grosse Reiselust, das viele Hin und Her, bereits Tropenkrankheiten in unsere Gaue verschleppte. Auch wir können dadurch je nachdem gefährdet werden, wenn wir nicht genügend bewandert sind. Das Buch ist zu beziehen durch den Verlag A. Vogel, 9053 Teufen/AR.

## Schlecksucht der Kinder

Vor dem Ersten Weltkrieg spielte sich das Leben anders ab als nachher. Es war eine andere Welt, von der Churchill sagte, sie sei für immer vorbei und werde nie mehr zurückkehren. Damals hatte ich bereits 12 Jahre meines Lebens in dieser anderen Welt verbringen können. Noch erinnere ich mich, wie man in jenen Tagen das Bedürfnis nach Süßigkeiten zu befriedigen wusste. Man ass ebenfalls gerne Süßigkeiten, aber man war gewohnt, sehr bescheiden damit umzugehen. Besonders bevorzugt waren Weinbeeren, und man hätte sie lieber gleich so gegessen, als zuschauen zu müssen, wie sie im Gugelhof der Grossmutter verschwanden. Kein Wunder, wenn man jeweils versuchte, sie mit dem Finger herauszuholen. Wie reich aber fühlte man sich, wenn man einige Rappen bekam, um ein Spitzsäcklein kleiner Korinthen einzukaufen, die man früher Rosinen nannte. Im Dezember gab es einmal im Jahr Anis-

brötchen und ebenso selten einen Honiglebkuchen.

### Ungünstige Änderungen

Heute erhalten Kinder mindestens zehnmal soviel Schleckzeug als früher, was mit ein Grund sein mag, warum sich die europäischen und amerikanischen Zahnärzte über den schlechten Zustand der Zähne ihrer anvertrauten Schüler zu beklagen haben. Auch unglaublich viel lymphatische Kinder gibt es heute. Bekanntlich leiden diese stets unter Erkältungen und Katarren und fühlen sich immer krank, weshalb man sie mit Antibiotika und Sulfonamiden über Wasser zu halten sucht, wenn dies auch nicht die günstigste Lösung für sie bedeuten mag. Wer ernstlich darauf bedacht ist, den Kindern nicht noch weiteren Schaden zuzufügen, überlege sich einmal gewissenhaft, ob es nicht besser wäre, ihr Süßigkeitsbedürfnis mit Datteln, Feigen, Weinbeeren, getrockneten Ananas-

schnitzen und dergleichen mehr zu stillen. All dies sind natürliche Süßigkeiten, die nicht schädigen wie das übliche, gefärbte Schleckzeug, das doch so gefährlich ist. Man sollte den Kindern vor allem auch Kaffee und Tee nebst anderen Getränken nicht mit weissem Zucker süßen. Honig ist bestimmt der beste Süsstoff. Er baut auf und stärkt zugleich. Mit der Zeit kann man sich aber auch angewöhnen, seine Getränke schmackhaft genug zu finden, ohne sie zu süßen. Dies gilt besonders für den Kräutertee und den Bambukaffee. An uns liegt es, den Kindern richtige Hilfe zu leisten, damit sie von künstlichem Schleckzeug loskommen. Es wird nicht immer von heute auf morgen gelingen, und doch können wir sehr viel mit Honig, mit Kräutermalz, mit Sanddorn-, Berberitzten- und Hagebuttenmark erreichen. So,

wie sich Kinder während Husten- und Katarrhzeiten gerne an natürlich gesüßten Kräutersirupen laben, weil diese ihr Zünglein mit Süßigkeiten zufriedenstellen, so kann man dies auch im Laufe des Tages mit einem Löffelchen der erwähnten Fruchtmarkkonfitüren erreichen, da diese zudem noch Vitamin-C-haltig sind. Man erweist Kindern auf diese Weise einen grossen gesundheitlichen Dienst, wodurch sie bald nicht mehr so empfindlich sind, weil sie dies gegen allerlei Erkältungskrankheiten wappnet. Die Schlecksucht, der heute in übertriebenem Sinne gefrönt wird, hat schon manchem lieblichen Kleinkind das Leben gekostet, ohne dass die weinenden Eltern mit ihrem mangelhaften Verständnis gemerkt hätten, wem dieser Verlust hauptsächlich zuzuschreiben war.

## Aus dem Leserkreis

### Sesamrezept

Eine aufmerksame Leserin, Fr. St. aus H. in Kalifornien, übermittelt unseren Hausfrauen ein Sesamrezept, weil «Der kleine Doktor» den Sesamkernen ein grosses Lob gespendet habe. Sie nennt das Rezept zwar eine Nascherei, deren Nährwert aber vorzüglich sei. Anbei also das Rezept:

In eine Schüssel gibt man eine Tasse gemahlene Sesamerne und träufelt nach und nach Honig darüber, bis eine feste Masse entsteht. Daraus formt man kleine Kugeln und bewahrt diese in einem Glas mit Schraubdeckel auf. Man kann sie indes noch in geraspelter Kokosnuss wälzen. Sie werden «Halvah» genannt.

Das Rezept ist Jahrtausende alt, da es von den alten Hebräern, den Phöniziern, Aegyptern und Babylonieren stammt, spielte bei diesen Völkern Sesam doch eine grosse Rolle in der Ernährung.

So weit also die Anregung zur Zubereitung dieser natürlichen Süßigkeit. Sie ist ein passender Beitrag zu unserem Artikel über Schlecksucht.

## Zur Beachtung

Nochmals möchten wir darauf aufmerksam machen, dass Patientenzuschriften nebst telefonische Anfragen an den Betrieb in Teufen (071 33 10 23) gerichtet werden sollten. Dies zu unserer unbedingten Entlastung, sonst reichen Zeit und Kraft für unsere Terminarbeiten nicht aus. Wer jeweils eine Antwort aus Teufen erwartet, möchte das Rückporto entweder in Schweizer Marken entrichten oder einen internationalen Antwortschein, der in jedem Postbüro erhältlich ist, beilegen. Fremdländische Marken hingegen lassen sich in der Schweiz nicht einlösen, weshalb sie für uns wertlos sind.

## BIOCHEMISCHER VEREIN ZÜRICH

Oeffentlicher Vortrag, Dienstag, den 20. Mai, 20 Uhr, im Café «Seidenhof», Sihlstrasse 7, Parterre. – W. Nussbaumer spricht über:

«Das Magnesium im menschlichen Körper als Heilmittel.»