

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 35 (1978)  
**Heft:** 9

**Artikel:** Säuglingsernährung  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-970373>

### **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:** 12.01.2026

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

erwarten, dass ihr Körper mitspielt, indem er ihr pflichtgetreu zu ihrem Mutterglück verhilft.

### Gelingen trotz Schwierigkeiten

Berichte von Frauen, die trotz Schwierigkeiten ein gesundes Kind zur Welt bringen konnten, sind oft sehr ermutigend für jene, die durch Misserfolge enttäuscht worden sind. Ein solches Schreiben gelangte vor einiger Zeit an uns, indem uns die glückliche Mutter die Geburt eines gesunden Bubleins mitteilen konnte. Zwar war es umständehalber nur sehr klein, aber es lebte und war gesund, denn es nahm folgerichtig zu. Seiner Mutter aber hatte der Arzt seinerzeit wenig Hoffnung, ja fast keine für das glückliche Gelingen einer erfolgreichen Geburt eingeräumt, konnte er bei seinen Kontrollen jeweils

doch einen hohen Blutdruck feststellen. Zudem war die Schwangere bereits 40 Jahre alt und stand vor ihrer ersten Geburt. Durch unsere Beratung beschaffte sie sich Vitamin E und Urticalcin und setzte auch die übliche Venenpflege ein, was ihr laut Bericht alles gut tat. Zweieinhalb Wochen vor der Entbindung musste sie allerdings noch im Spital verbringen, und man leitete die Geburt ein, die jedoch ohne Kaiserschnitt verlief. So können oft kleine Hilfeleistungen über Schwierigkeiten hinwegverhelfen. Es braucht, wie überall im Leben, zusätzlich nur etwas Mut und Zuversicht, denn mit sorgebeladenem, angsterfülltem Herzen beeinflusst man seinen Zustand keineswegs günstig. Auch im regelrechten Krankheitsfalle kann man sich durch Frohsinn rascheren Erfolg verschaffen, als wenn man daran ist, den Mut zu verlieren.

### Säuglingsernährung

Man könnte nun allerdings eine Broschüre oder sogar ein Buch über dieses Thema schreiben, doch vorderhand sollen hier einige gute Ratschläge dienlich sein. Noch immer ist es unumstritten, dass die Muttermilch die allerbeste Säuglingsernährung darstellt, wenn schon gewisse moderne Strömungen sie in ein anderes Licht versetzen möchten. Dennoch wird jeder vernünftig eingestellte Mensch darüber nicht im Ungewissen sein. Leider reicht jedoch infolge ungünstiger Verhältnisse die Muttermilch nicht immer vollständig aus, so dass man mit einer Ersatznahrung nachhelfen muss. Bekannt ist, dass der Säugling eigentlich die ersten sechs Monate seines Daseins keine Stärke verdauen kann. Aus diesem Grund wäre es sinnwidrig, würde man ihm einen Schoppen mit viel Stärke als Zusatznahrung verabreichen. Naheliegend ist dagegen verdünnte Schaf- oder Kuhmilch. Da nun die Schafmilch fettiger ist als die Kuhmilch, muss man sie noch etwas mehr verdünnen. Wenn Kinder die tierische Milch nicht vertragen, kann man zur Mandelmilch Zuflucht nehmen. Empfind-

lich gegen die Milch sind gewöhnlich die Kinder, die unter Milchschorf leiden.

Ein nährsalzreicher Schoppen ergibt sich durch Abkochen von Naturreis. Dabei soll jedoch nur die Abkochung und nicht das passierte Reiskorn Verwendung finden. Auch eine Abkochung von Vollgerste, von Roggen- und Weizenkörnern kann man hie und da zur Abwechslung verwenden. Gerste beruhigt die Nerven, und Roggen ist fluorhaltig, weshalb er die Zahnbildung fördert. Auch Süßmais, den man zuvor durch die Hackmaschine gedreht hat, ergibt einen sehr nahrhaften Schoppen. Vom Wert, den dieser Süßmais in der Kinderernährung spielt, sind vor allem die Indianerinnen überzeugt, da er ihnen zu diesem Zweck gute Dienste leistet.

Während man vor etwa 50 Jahren Neuland betreten musste, wenn man vor allem Milchschorfkindern zur Nahrungsergänzung mit Schleim oder abgekochtem Wasser verdünnten Orangensaft beizufügen suchte, befürwortet man heute Zugaben von gewissen Fruchtsäften, in erster Linie den erwähnten Orangensaft. Auch ein kleinerer Bananenbrei wird immer mehr be-

vorzugt. Karottensaft wurde schon im erwähnten Zeitpunkt zugezogen und ist auch heute beliebt. Bei Tomatensaft sollte man allerdings nur auf gut ausgereifte Früchte achten. Schade ist es, dass Bananen nicht in ausgereiftem Zustand transportiert werden können. Auch die Beerenfrüchte sollten aus biologischem Gartenbau stammen, wie selbstverständlich alles andere, vormerklich der Spinat. Eigentlich ist es heute viel schwieriger, den Mut aufzubringen, Säuglingen solche Zusatznahrung darzubieten, weil die natürliche, giftfreie Bewirtschaftung früherer Zeiten nachteiligen Aenderungen den Platz einräumen musste. Mütter erfahren den Nachteil vor allem, wenn sie den Kleinkindern gespritzte Kirschen darbieten. Es heisst also, den veränderten Umständen Rechnung zu tragen, weshalb man vor allem auf die Qualität der Nahrungsmittel achten muss.

Während man also im Lauf der Jahre feststellen konnte, dass dem Säugling zusätzliche Nahrung in bescheidenem Rahmen und einwandfreiem Zustand förderlich sein kann, darf man dabei doch nicht wahllos vorgehen. Oft sieht man grössere Kinder und Jugendliche bedenkenlos in gespritztes Obst hineinbeissen, trotz gesundheitlicher Nachteile. Das beweist, dass ihnen die Eltern nicht klarlegten, wie gefährlich sich das auf die Gesundheit auswirken kann, wenn damit Vergiftungsercheinungen verbunden sind. Noch wesentlicher ist heute die Qualitätsprüfung beim Kleinkind und vor allem beim Säugling. Wenn man also erfahrungsgemäss bei Milchschorfkindern feststellen konnte, wie günstig entsprechende Mengen von Frucht-

und Gemüsesäften als Zusatznahrung zu wirken vermögen, bedeutet es heute auch kein besonderes Problem mehr, gesunden Säuglingen ebenfalls diese Bereicherung in bescheidenen Mengen zukommen zu lassen. In jedem Falle aber heisst es dabei erst langsam, also allmählich vorzugehen, denn es gibt auch Kinder, die bei solch einer Neuerung mit Bauchschmerzen, wenn nicht sogar mit Durchfall reagieren. Gehen wir anfangs also ganz sachte vor, um bei allfälliger Beobachtung einer kleinen Störung ein langsames Tempo der Angewöhnung zu beachten. Bei grosser Empfindlichkeit wäre es womöglich angebracht, damit überhaupt noch abzuwarten, denn solcherlei Störungen zeigen in der Regel an, dass es mit Säften noch verfrüht ist, weshalb man sie auf später verschieben sollte.

Wenn die Gewichtszunahme des Säuglings zu stark ist, also zu rasch vor sich geht, sollte man das Milcheiweiss etwas stoppen. Ein Schoppen aus Kräutertee, vor allem aus Fenchel, Aenis oder Zitronenmelisse, ganz leicht mit Honig gesüsst, kann vorübergehende Störungen meist beseitigen. Zusätzlich kann man auch vorteilhaft ein bis zwei Tropfen einer entsprechenden Pflanzentinktur – bei Entzündungen beispielsweise Echinaforce – begeben. Wenn scharfer Urin Wundsein verursacht, wirken zwei bis drei Tropfen Solidago im Schoppen Wunder. Bei Kalkmangel, der sehr oft vorhanden ist, erlangt man durch Urticalcin den Ausgleich. Eine vorzügliche Hilfe ist die Beigabe von ein bis zwei Tropfen Tormentavena im Schoppen, wenn sich jener typische Säuglingsdurchfall einstellt, der sehr schwächen kann.

### Rätselhafte Heilwirkungen

Schon oft wiesen wir auf die Tatsache hin, dass Völker, die noch eine unentwertete Nahrung geniessen, mag diese noch so bescheiden und einfach sein, sich in der Regel guter Gesundheit erfreuen. Dies ändert nun aber rasch, sobald sie mit der Zivilisationskost in Berührung

kommen. Wenn sie im Vertrauen auf diese ihre gewohnheitsmässige Ernährung immer mehr verlassen, stellen sich allerlei Mangelerscheinungen bei ihnen ein, was allmählich die frühere, kraftvolle Grundlage untergräbt, denn ihre Nahrungsauswahl ist nicht vielseitig genug,