

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 39 (1982)
Heft: 2

Artikel: Das mollige Kleinkind
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-969945>

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: 03.02.2026

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

ebenfalls jenen Stoffen an, die man als stark krebserzeugend bezeichnen kann, besonders, wenn sie die Lunge längere Zeit immer wieder zu belasten vermögen.

Dass Rauch ebenfalls gefährlich ist, sollten sich vor allem jene merken, die von ihrem Rauchen nicht loskommen können, denn besonders der Zigarettenrauch ist eine öftere Ursache zu Lungenkrebsbildung. Zuvor führt diese leidenschaftliche Abhängigkeit allerdings erstmals oft zu Kehlkopf- oder Lippenkrebs, beides unerfreuliche Vorgänger von Lungenkrebs.

Heilungsaussichten

Eigenartigerweise ist der Lungenkrebs die einzige Krebsform, bei der man mit vorsichtigem Bestrahlen am wenigsten risikiert, denn selten treten dabei die sonst üblichen, gefürchteten Nebenwirkungen auf. Wenn in anderen Körperteilen noch keine Metastasen vorhanden sind, so dass der Lungenkrebs für sich allein auftritt, dann kann man die Heilungsaussichten noch als verhältnismässig gut bezeichnen. Ist nur die eine Lunge befallen, dann lässt sich oftmals ein chirurgischer Eingriff verantworten. Es mag auch die Einnahme entsprechender Naturheilmittel wie Petasites, Mistel, (Viscum alb.), Echinacea (Echinaceous) und womöglich sogar Germanium nebst einer eiweissarmen, aber vitalstoffreichen Diät vielleicht gelingen, das Allge-

meinbefinden zu heben. In solchem Falle sind die Erfolgssichten gut. Um erfolgreiches Regenerieren erlangen zu können, müssen wir unbedingt genügend Vitalstoffe zur Verfügung haben. Es mag sein, dass wir dadurch sogar den Krankheitsherd einkapseln können, was ja überaus vorteilhaft wäre. Eine grosse Unterstützung bildet bei solchen Bemühungen die Einnahme frischer Gemüsesäfte, und zwar Randen-, Karotten- und Sauerkrautsaft.

Eine weitere Förderung, die man unbedingt stets beachten sollte, ist die Beschaffung von möglichst guter Luft, was auch die Erlangung von genügend Sauerstoff gewährleistet. Ist man stets hierfür besorgt, dann ist dies von grossem Vorteil, da diese Massnahmen mit zu den hauptsächlichsten Heilfaktoren gehört. Was man aber unbedingt meiden sollte, sind Cytostatika und Chemotherapie, weil diese in der Regel die eigene Heiltendenz und Regenerationsbemühungen des Körpers stören. Ein guter Therapeut ist für den Lungenkrebskranken eine aufmunternde Hilfe, besonders wenn ihn dieser auch seelisch stärkt und stützt, ist der Kranke davon überzeugt, dass er mit der natürlichen Heil- und Regenerationskraft seines eigenen Körpers rechnen kann, dann wird dies seine Zuversicht anspornen, um den Forderungen gewachsen zu sein. Es lohnt sich daher auch bei Lungenkrebs, entschlossen durchzuhalten.

Das mollige Kleinkind

Solange ein Kleinkind mit Muttermilch ernährt wird, kann es körperlich im richtigen Verhältnis gedeihen, beruht sein Wachstum doch auf natürlicher Grundlage. Diesen Vorzug verschafft ihm die Muttermilch durch ihre zweckdienliche Zusammensetzung. Sie besitzt nämlich wenig Zucker, genügend Eiweiss und alle Vitalstoffe, die für die normale Entwicklung des Säuglings notwendig sind. Dies ist schliesslich kein Wunder, da das Rezept der Muttermilch wohlweislich vom Schöpfer selbst zusammengesetzt worden ist, was für dessen Naturgesetzlichkeit bürgt und daher zum

Wohle des Kindes gereicht. Anders verhält es sich dagegen mit den Überlegungen von uns Menschen, die oft kurzsichtig sind und mehr auf das achten, was gut schmeckt, als auf das, was gesunder Entwicklung dienlich ist. Aus diesem Grunde sollten wir weit eher von dem lernen, was uns die Natur zu unserer Gesunderhaltung bietet, was demnach auch dem Säugling zugutekommt, als nach dem, was uns besser behagt.

Ungünstige Änderungen

Stellen wir daher die Nahrung des Kleinkindes nach menschlichem Gutdünken zu-

sammen, dann können wir damit rechnen, dass wir sie mehr süßen, als dies bei der Muttermilch der Fall ist. Für den Säugling ist dies insofern ungünstig, da er sich dadurch unwillkürlich an zuviel Süßigkeit gewöhnt und sich zu trinken weigert, weil ihm die Nahrung nur noch zusagt, wenn sie seinem verwöhnten Gaumen entspricht. Demnach ist diese Art des Süßens bestimmt verkehrt. Verwendet die Mutter zur Zubereitung des Schoppens zudem raffinierter Zucker, dann wirkt sich solches Süßen noch nachteiliger aus, weil der verwendete Süsstoff arm an Mineralstoffen ist.

Ist das Kind bereits drei Monate alt, dann kann man schon beginnen, allfälliger Beinahrung löffelchenweise Frucht- oder Gemüsesaft beizugeben. Der Zucker, den der Fruchtsaft enthält, ist gut, da er die natürlichen Vitalstoffe noch besitzt. Wollen wir dem Säugling abwechselnd auch noch Gemüsesaft verabreichen, dann ist der Saft aus den Karotten für ihn am bekömmlichsten. Ist das Kind sechs Monate alt, dann bietet ihm ein Vollgetreideschleim am meisten Aufbauwerte, besonders, wenn wir abwechselnd Naturreis oder Gerste zur Zubereitung verwenden. Wenn das Kind dann später seine Zähnchen besitzt, wird man es am Tisch mitessen lassen. Dann allerdings beginnen sich die Gewichtsprobleme zu melden. Griessbrei, weisse Teigwaren, weisser Zwieback und Weggli nebst allerlei Weisszuckersüssigkeiten, aber auch weisser Reis und andere raffinierte Produkte sorgen alsdann dafür, dass das Kleinkind mollig und aufgedunsen wird. Rückständige Eltern mögen glauben, dass dies ein Zeichen von Gesundheit sei. Sie werden daher kaum merken, dass diese Ernährungsweise Nachteile mit sich bringt, denn Kinder, die man auf solche Weise förmlich mästet, sind viel anfälliger auf Infektionen, als jene, die schlanker sind, weil sie Naturnahrung erhalten.

Beachtenswerte Vorschläge

Man sollte auch bedenken, dass durch verkehrte Ernährungsweise oft gerade schon im Kindesalter die Grundlage zur Fettleibigkeit gelegt wird, weil man die endokri-

nen Drüsen überlastet, worunter besonders die Keimdrüsen am meisten zu leiden haben. Vom dritten bis zum sechsten Lebensjahr sollte man das Kind dazu anhalten, dass es gründlich kauen lernt, denn diese Gewohnheit wird ihm auch für später sehr nützlich sein. Vollkornnahrung und sonstwie gröbere Speisen eignen sich dazu am besten, denn sie verlangen förmlich, dass man gut kaut, was auch gutes Einspeichern zur Folge hat. Unverdauliche Zellulose, vormerklich Kleiebestandteile, fördern die Verdauung, indem sie die Darmtätigkeit anregen, was eine chronische Verstopfung verhindern wird. Dies wirkt sich in zivilisierten Ländern besonders günstig aus, weil zellulosearme Nahrung leicht zur Verstopfung führt, so dass diese als Grundübel zu verschiedenen Krankheiten dienen kann. Diesem Nachteil kann man besonders dadurch erfolgreich entgegenwirken, dass man schon beim Kleinkind auf zellulosereiche Nahrung bedacht ist und die Kleinen zu gutem Kauen anhält. Dadurch gewöhnt sich der Darm an eine gute, normale Tätigkeit. Wenn wir das Kind nicht durch Schokolade verwöhnt haben, wird sein Gaumen nicht ungünstig beeinflusst worden sein, weshalb es als sogenanntes Bettmümpfeli mit einem saftigen Apfelschnitz zufrieden sein wird. Die Fruchtsäure hat ohnedies noch den Vorteil, dass sie die Zähne reinigt und desinfiziert. Dagegen aber sind die vielen Schleckereien von heute ein Unglück für unsere Kinder, besonders, wenn man sie als Zwischennahrung gibt, denn sie verderben den gesunden Appetit, so dass sie den üblichen Mahlzeiten am Tisch nicht mehr richtig zusprechen können. Bei den Kleinen muss man beginnen, wenn sie sich verständnisvoll den gesundheitlichen Regeln unterziehen sollen. Was man in der Hinsicht bereits anfangs versäumt, ist in späteren Jahren schwerlich mehr einzuholen. Die Folge ist alsdann, dass aus dem molli gen Kleinkind oft schwerfällige, übergewichtige Erwachsene werden. Es heisst also frühzeitig aufzupassen, wenn man den Kindern auch für spätere Zeiten das Leben gesundheitlich erleichtern möchte.