

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 40 (1983)
Heft: 12

Artikel: Unser Kind mag nicht essen
Autor: R.V.
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-970286>

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: 04.04.2026

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

Krebszelle in unserem Körper tolerieren zu müssen. Wenn die Statistiken stimmen, dann nimmt die Krebssterblichkeit, trotz allen Bemühungen der wissenschaftlichen Forschung, immer noch zu. Früher hat der Krebs vorwiegend ältere Leute getroffen, wenn die Keimdrüsentätigkeit abgenommen hat, aber auch, wenn die Widerstandskraft reduziert war. Heute geht es auch um die jungen Menschen, um solche im reifen Mannesalter, um Frauen noch im gebärfähigen Lebensabschnitt, ja sogar um Kinder, auch sie werden vom Krebs befallen.

Vergessen wir nie, dass die gleichen Giftstoffe, die das Waldsterben verursachen,

auch die Krebssterblichkeit fördern. Deshalb ist der Alarmruf nach Abhilfe nicht nur im Interesse der Pflanzen, des Waldes – sondern besonders auch der Menschen und der Tiere. Man sollte ihn umgehend und tiefgreifend beachten.

Dazu führte der kürzlich verstorbene Bundesrat Ritschard aus: «Heute beschäftigt uns der ‚sterbende Wald‘. Und langsam wird das Umdenken nicht mehr einfach nur eine Beschwörungsformel. Es *wird* umgedacht. Aber wir brauchten dazu unsere Ungeduldigen und Drängenden. Solche Menschen sind immer unbequem. Dem Bürokraten ist der Briefbeschwerer oft wichtiger als der Beschwerdebrief.»

Mein Kind mag nicht essen

Junge Mütter sind oft sehr bekümmert, wenn ihr Kind nicht essen mag, doch es wäre besser, wenn sie sich die Zeit nehmen würden, um nach dem Grund dieses Zustandes zu fragen.

Nicht alle Kinder benötigen gleichviel Nahrung. Zudem kommt es bei der Nahrung sehr darauf an, woraus diese besteht. Mit der Nahrung ist es ähnlich wie mit dem Geld, wenn wir über eine gute Währung verfügen, können wir mit einer kleineren Summe mehr im Laden kaufen, als wenn wir die Einkäufe mit einer schwächeren Währung machen müssten.

Zu grosse Portionen

Wenn Dein Kind nicht essen mag, hilfst Du ihm nicht, wenn Du ihm den Teller bis zum Rande füllst und dann erwartest, dass es ihn brav ausessen soll, auch wenn die Speise vielleicht durch Tränen nachgesalzen wird.

Wenn Du, liebe Mutter, müde bist, und vor Dir liegt sehr viel Arbeit, dann hast Du vielleicht auch nicht die Lust und den Mut, damit zu beginnen, während eine kleinere Arbeit Dich weniger mutlos machen würde. Dein Kind empfindet vielleicht ähnlich, das heisst: wenig auf dem Teller zu haben,

würde es mehr ermutigen, mit dem Essen zu beginnen. Es gibt ein Sprichwort: «Hunger ist der beste Koch.»

Küchenkräuter regen den Appetit an

Ohne Hunger essen zu müssen, macht weder Kindern noch Erwachsenen Spass. Durch richtiges Würzen aber kann manchem mangelnden Appetit nachgeholfen werden, was aber Geschicklichkeit und Sorgfalt der Köchin, das heisst, der Mutter, erfordert. Aber es gibt viele wertvolle Küchenkräuter, die Speisen begehrenswert machen können.

Müdigkeit vertreibt den Hunger

Es kann aber auch sein, dass Dein Kind nur zu müde ist und darum nicht essen mag, dann würde es vielleicht genügen, wenn es sich vor dem Essen etwas ausruhen und entspannen könnte. – Sorge auch dafür, dass Dein Kind genügend an die frische Luft kommt. Eine Wanderung in der freien Natur, besonders in den Bergen, kann Wunder wirken. Deshalb haben Kinder nach den Ferien auch weniger Mühe mit dem Essen als vorher, als sie so recht schulmüde waren und unter Bewegungsmangel litten.

Einzelkinder sind keine guten Esser

Das Einzelkind leidet viel mehr an Appetitlosigkeit als Kinder, die mit ihren Geschwistern am Tisch sitzen dürfen. Ein Versuch, ein oder zwei bekannte Kinder hie und da zum Essen einzuladen, würde nicht viel Mehrarbeit bereiten, sondern auch den Versuch lohnen! Eine entspannte und anregende Tischatmosphäre trägt ebenfalls dazu bei, dass man sich lieber an den Tisch setzt, als wenn die Familienmitglieder in Spannung sind und jedes so schnell als möglich wieder davonspringen möchte.

Anerzogene schlechte Essgewohnheiten

Dann gibt es auch das Kind, welches es beinahe genießt, seine Mutter zu plagen oder gar zu tyrannisieren. Es bestimmt, was es essen will und was nicht, und wenn es dies und jenes nicht bekommt, wird erfolgreich gestreikt, was in einem Restaurant natürlich noch leichter durchführbar ist als zu Hause.

Und viele Mütter legen so grossen Wert darauf, aus ihrem Kind einen guten Esser zu machen, dass sie viel zu schnell bereit sind, ihm jeden Wunsch zu erfüllen, und sei es das bevorzugte Pommes-frites-Essen mit Coca-Cola.

So sorgen sie selber dafür, dass ihr Kind mit der Zeit nicht nur anspruchsvoll, sondern auch tüchtig verwöhnt wird. Früher fragte sozusagen keine Mutter ein Kleinkind, was es gerne haben möchte, sondern sie gab ihm einfach diejenige Nahrung, die sie für gut fand.

Vorzüge einer Vollwertnahrung

Gemüse zu essen muss jedoch von den meisten Kindern erst gelernt werden, wenn aber die Eltern darin ein gutes Beispiel geben, fällt es auch den Kindern weniger schwer, eine bessere Beziehung zur gesunden Nahrung zu bekommen. Ein Kindergartenkind behauptete zwar einmal: «Alles was gesund ist, ist nicht gut, und alles was gut ist, ist nicht gesund!»

Dem muss aber nicht so sein, denn eine findige Mutter kann die Speisen so zubereiten lernen, dass die Familie gerne bei ihr zu Tische sitzt, und ein Gaumen kann auch er-

zogen werden, so dass er gute und gesunde Nahrung schätzen lernt.

Wer zum Beispiel an Naturreis und Vollkornbrot gewöhnt ist, dem schmecken einfach weisser Reis und weisse Brötchen nicht mehr. Ein Magen, der daran gewöhnt ist, vollwertige Nahrung zu bekommen, dehnt sich nicht unnötig aus und muss nicht mit viel unnötiger Speise gefüllt werden. Und das Resultat ist, dass sein Besitzer sich wohler und unbelasteter fühlt.

Instinktives Verhalten bei Verdauungsstörungen

Nun gibt es aber auch etwas Wichtiges zu beachten. Es gibt Kinder, die eine Abneigung gegen gewisse Speisen haben, die berechtigt ist. Wenn zum Beispiel Galle und Leber nicht in Ordnung sind, entsteht gerne eine Abneigung gegen Fette oder im Fett gebackene Speisen. Und es hat in diesem Falle nichts mit Verwöhnung zu tun, wenn man ein Kind nicht zwingt, solche Speisen zu essen. Auch Speisen, die Blähungen verursachen, müssen oft gemieden werden, um einem Kind nicht unnötige Schwierigkeiten zu bereiten.

Es braucht ein gewisses Fingerspitzengefühl der Mutter, zu wissen, wo man Rücksicht nehmen muss und wo die Verwöhnung beginnt.

Naschen – eine anerzogene Untugend

Noch etwas wäre zu erwähnen: Die Untugend des Menschen. Wenn man einem Kinde erlaubt, zwischendurch den Magen mit Süßigkeiten und Eis vollzustopfen, dann muss man sich nicht wundern, wenn als Folge davon kein Appetit mehr vorhanden ist, wenn es zum Essen gerufen wird. Liebe Mutter, sei da konsequent und erziehe Dein Kind, dass es sich nicht auf das Naschen verlegt. Man kann dem Kind auch das Naschen abgewöhnen, indem man ihm andere Geschenke macht als solche, die man in den Mund stecken kann. Je nach Alter des Kindes kann man ihm durch richtige Geschenke Freude am Lesen erwecken, oder man regt zu einer befriedigenden Betätigung an, wie zum Beispiel Zeichnen und Malen.

Sollten meine Ratschläge bedrängten Müttern eine kleine Hilfe sein, mit dem Problem: «Mein Kind mag nicht essen»

besser fertig werden zu können, so würde mich dies sehr freuen, und ich möchte allen zurufen, sich nicht entmutigen zu lassen.

R. V.

Onanie (Selbstbefriedigung)

Ursprung des Wortes

Diese Bezeichnung für Selbstbefriedigung beruht eigentlich auf einem Irrtum. Onan, von dem das Wort Onanie abgeleitet wird, sollte nach altjüdischem Brauch die Frau eines verstorbenen Bruders heiraten, um an dessen Stelle Nachkommenschaft zu zeugen. Doch Onan wollte es nicht, weil es, rein rechtlich gesehen, nicht seine legitimen Kinder wären, und – so heisst es in der Bibel – er liess seinen Samen auf die Erde fallen und verderbte ihn. Wie wir nun aus diesem Bericht entnehmen, handelte es sich bei Onan nicht um eine Selbstbefriedigung im eigentlichen Sinne, sondern um ein vorzeitiges Zurückziehen, eine Unterbrechung des sexuellen Aktes, in medizinischer Sprache als Coitus interruptus bekannt.

Meine Einstellung zur Onanie

Ich möchte ausdrücklich betonen, dass ich immer ein Gegner der Selbstbefriedigung gewesen bin, auch der gelegentlichen, weil hier weniger körperliche, als vielmehr seelische Kräfte unnötig vergeudet werden, die ihre Spuren in der Einstellung zur Liebe und später in der Ehe hinterlassen. Durch die Onanie entwickelt sich nämlich eine Gefühlsstumpfheit im sexuellen Erlebnis, die die körperliche Vereinigung mit dem Partner niedriger und ärmer macht, und damit die Entstehung einer tiefen, gefühlvollen und anhaltenden Liebe behindert. Man sollte es ernstlich erwägen, ob dieser Organreiz eine solche seelische Verschwendung wert ist? Den Preis, den man für ein geringes Vergnügen bezahlt, ist wirklich sehr hoch!

Probleme der Jugend

Wenn besonders junge Menschen in dieser Hinsicht Probleme haben und sich nicht zurechtfinden, aber den Mut aufbringen,

ihren Hausarzt ins Vertrauen zu ziehen, dann bekommen sie von modernen Ärzten oft die Erklärung, dass Selbstbefriedigung eine ganz natürliche und unschädliche Sache sei. Sie sollten sich diesbezüglich nicht zurückhalten, wenn sie mit sexuellen Empfindungen geladen seien, sich durch Onanie zu entlasten, denn dies sei ein ganz natürlicher Vorgang. Ist diese Erklärung richtig? Können sich junge Menschen ohne weiteres damit abfinden, ohne physisch und seelisch benachteiligt zu werden? Wieso kommt es überhaupt zu solchen Problemen, die gar nicht einfach zu lösen sind?

Aufklärung in der Vergangenheit

Aus meiner eigenen Jugendzeit und meiner langjährigen Praxis habe ich den Eindruck und die Überzeugung gewonnen, dass früher die Aufklärung auf dem sexuellen Gebiet im Elternhaus und in der schulischen Erziehung verhängnisvoll versagte. Wenn man die Eltern danach fragen wollte, dann antworteten diese meist, dass man noch zu klein sei, dies zu verstehen, oder begnügten sich mit dem Märchen vom Klapperstorch, der die Babys frei Haus liefert. Man wurde abgewiesen oder «abgeputzt», wie man schweizerdeutsch sagt. Als Folge davon wurde man gezwungen, sich selbst zu informieren. Im Holzschopf, auf dem Heustock oder auf einem Waldspaziergang, wo man nicht beobachtet wurde, hat man sich über diese «verbotenen Dinge» unterhalten. Buben und Mädchen haben sich beraten, jeder wollte mehr wissen als der andere, doch keiner wusste etwas Ausschlaggebendes und Genaues. So ist man im späteren Verlauf mit vielen falschen Vorstellungen nicht selten in die Selbstbefriedigung hineingerutscht. Einige, in ihrer Not, die sich gegenseitig halfen, wurden vielleicht gar homosexuell.