

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 42 (1985)  
**Heft:** 11

**Artikel:** Was tun, wenn Kinder öfters unter Erkältungen leiden?  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-969912>

#### 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:** 09.02.2026

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

reiche Nahrung zu sich, und nirgends habe ich Verstopfung oder sonstige Darmprobleme gefunden. Die Menschen im Fernen Osten, die sehr viel weissen Reis essen, würden niemals mit einer ballaststoffarmen Ernährung durchkommen, weshalb sie zusätzlich viel Gemüse essen und ihre Nahrung mit Meerpflanzen bereichern.

Wenn die Autorin erklärt, dass Säuglinge bei reiner Muttermilch-Ernährung, ohne Ballaststoffe, eine problemlose Darmfunktion haben, dann hat sie natürlich recht. Aber es geht ja in diesen Artikeln nicht um Säuglinge, sondern um erwachsene Menschen. Man kann den Menschen nicht bis er 80 Jahre alt wird mit den Grundsätzen der Säuglingsernährung vergleichen. Was für den Säugling und das Kleinkind eher richtig ist, ist für Erwachsene nicht unbedingt das Gegebene.

Ich habe selbst in meiner 50jährigen Praxis Hunderte und Aberhunderte von Menschen mit einer ballaststoffreichen Vollernährung von Verstopfung und Schwierigkeiten in den Verdauungsorganen befreien können. Schliesslich muss ich auch sagen, dass ich jetzt im 83. Lebensjahr bin und ich könnte mir ohne ballaststoffreiche Kost keine normale Ernährung, mit einer guten Darmfunktion, vorstellen.

Wenn die Verfasser ihre Grundsätze mit 80 Jahren immer noch vertreten, das heisst wenn diese sich bis dahin bewährt haben, dann haben sie auch recht gehabt. Solange man im jugendlichen Alter ist, ist es leicht, über solche Grundsätze so kategorisch zu urteilen. Ich sage mir immer, jede Diät – und wenn sie noch so abwegig ist – kann etwas Gutes bewirken, wenn sie die Menschen davon abhält, die Überfütterung mit-

zumachen, die auf die Dauer nachteilig wirken kann.

Dabei geht es vor allem um die zu eiweissreiche Nahrung. Wir wissen, dass der Mensch nicht mehr als 0,5 g Eiweiss pro Kilo Körpergewicht täglich braucht. Wenn er mehr isst, und wenn er sich vor allem ganz von eiweissreicher Kost ernährt, dann ist wohl im Moment ein Gewichtsabbau möglich. Gewisse Funktionsstörungen können verschwinden. Aber dann kommt durch diese Eiweiss-Überfütterung die Übersäuerung, und diese Nachteile, die erst mit der Zeit in Erscheinung treten, muss man ebenfalls mit in Betracht ziehen. Deshalb verstehe ich sehr gut, wenn dieser Arzt warnt und sagt, dass man sich mit einer solchen einseitigen Ernährung eine grosse Verantwortung auflädt. Denn eines geziemt sich nicht für alle!

### Der Hang zum Extremen

Neulich erhielten wir eine Anfrage, ob man ohne Schaden eine reine Fleischdiät einschalten könnte. Der Arzt habe dem Betroffenen diese Diät empfohlen und darüber schon ein Buch geschrieben.

Solche extremen Diätformen tauchen immer wieder auf und verunsichern durch allerlei Versprechungen das breite Publikum. Die ältere Generation glaubte noch alles, was die «Halbgötter in Weiss» gesagt und geschrieben haben. Die jungen Leute hingegen sind aufgeklärter und kritischer eingestellt, und dies betrachte ich als einen grossen Fortschritt.

In Wirklichkeit gibt es keine «Superdiät», die allen Erfordernissen gerecht wird. Jede Diät ist nur soviel wert, als sie den Bedürfnissen des Patienten angepasst, zu seiner Genesung beiträgt.

### Was tun, wenn Kinder öfters unter Erkältungen leiden?

Kinder leiden immer wieder unter Erkältungen. Der Hauptgrund, warum sich Kinder in der ganzen zivilisierten Welt so oft erkälten, ist ein Mangel an Mineralstoffen, vor allem an Kalk. Allgemein nimmt man viel zuviel weissen Zucker, also

Süssigkeiten, zu sich. Der Konsum von Süssigkeiten ist, wie man statistisch festgestellt hat, in den letzten sechzig Jahren um das Fünffache gestiegen. Überall, wo man hinkommt, gibt man den Kindern Schleckereien, sei es Eiscreme, Bonbons,

Schokolade, Kaugummi oder andere Süßigkeiten. Auf diese Art verdirbt man ihnen auch den Appetit, weil sie zwischendurch bereits ihren Kohlehydrate-Bedarf gedeckt haben. Wenn man also Kinder vor der Neigung zu Erkältungen bewahren will, dann muss man darauf achten, dass sie mineralstoffreiche Nahrung bekommen. Alles was aus weissem Zucker hergestellt wird, sollte nach Möglichkeit gemieden werden.

Wenn trotzdem ein Süßigkeitsbedürfnis besteht, als Zwischennahrung in der Schule, oder bei Wanderungen, dann gibt man den Kindern Datteln, Weinbeeren, getrocknete Bananen oder sonst eine Natursüssigkeit. Auf diese Weise erhalten sie eine Zuckerart, die Mineralstoffe enthält. Zudem wird der Kalkspiegel nicht reduziert und es ergibt sich im Blut kein kalkarmer Zustand. Gerade der Kalk im Blut ist wichtig, damit der Körper bei gewissen Infektionen mehr Widerstand leisten kann.

### **Ein einfaches Kalkrezept**

In Europa gibt es ein ganz altes Bauernrezept. Es besteht aus folgendem: Man nimmt Eierschalen und junge, kleine Bren-

nessel, zirka zehn Zentimeter gross, verreibt sie in einer Reibschale und fügt den Saft von Zitronen hinzu. Dann wird diese Masse getrocknet und pulverisiert. Dieser natürliche Kalkspender ist auch als fertiges Präparat im Handel erhältlich. Statt Eierschalen kann man abgestorbene, zerbrechliche Muscheln verwenden.

Auch die Molke, wie sie aus der Käsekunst kommt, kann die Abwehrkraft des Körpers verbessern. Sie ist sehr kalkreich und auch andere Mineralstoffe sind in ihr vorhanden. Unser Körper braucht diese Spurenelemente, um ihn widerstandsfähiger gegen Katarrhe und Erkältungen zu machen. Es ist bekannt, dass Knoblauch und Meerrettich ganz natürliche, antibiotisch wirkende Stoffe enthalten. Die beiden Gewürze machen das Essen erst richtig pikant und werden in der Küche sehr geschätzt. Statt Weissbrot sollten wir mehr Vollkornbrot essen, vor allem auch viel Natur- oder wilden Reis. Die Mineralstoffe sind nötig, denn ein Mangel an diesen Substanzen und Vitaminen macht den Körper viel empfänglicher für Erkältungen. Bauernkinder, die sich mit Naturkost ernähren, sind darum viel robuster als Stadtkinder.

## **Sag, wo drückt Dich der Schuh?**

Unter diesem Titel hat der Verein für Chiropraktik Basel und Umgebung ein Info-Blatt herausgegeben. Es wird auf die Wichtigkeit der Schuhe aufmerksam gemacht. Gerade die Chiropraktoren wissen ein Liedchen zu singen, wenn die Schuhe rein nach der Mode und nicht nach den Erfordernissen des Körpers, der Füsse, gewählt werden. Die Absatzhöhe für Damenschuhe soll vier Zentimeter betragen, so empfehlen die Chiropraktoren. Das würde den Gang beflügeln und die ganze Statik des Körpers nicht verändern.

### **Nachteile hoher Absätze**

Gerade diese Therapeuten könnten Geschichten erzählen, von vielen Frauen, die über Rückenschmerzen klagen, da die ganze Statik der Wirbelsäule durch die

hohen Absätze verändert ist. Natürlich ist es nicht leicht, sich von hohen auf flache Absätze umzustellen, weil sich die Sehnen an eine verkehrte Stellung angepasst haben. Der Körper wehrt sich ja gegen solche Unsitten. Wenn man dann niedrige Absätze trägt, können wieder Schmerzen auftreten, weil die Sehnen gestreckt werden müssen, so dass die Notwendigkeit besteht, die Absätze von Fall zu Fall etwas niedriger zu wählen, bis man auf die Höhe von vier Zentimetern gelangt, die eben von den Chiropraktoren als gesund und geeignet ermittelt wurde.

### **Vorteile gesunder Schuhe**

Nicht nur die Absätze tragen zum Wohlbefinden bei, der Fuss muss im Schuh auch Platz haben. Wenn die Zehen zusammen