

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 45 (1988)
Heft: 1

Artikel: Lymphatische Kinder
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-551222>

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: 22.02.2026

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

positiv und freudig zu reagieren. Alle endokrinen Drüsen hängen davon ab, da im depressiven Zustand ihre Leistungsfähigkeit automatisch vermindert wird. Im gehobenen Zustand können sie wieder viel aktiver reagieren und tätig sein. Der Körper ist so wunderbar eingerichtet, er ist wie ein Musikinstrument, aber man muss lernen,

darauf zu spielen und damit umzugehen, um die positiven Möglichkeiten zu aktivieren, damit wir wieder glücklich sind! Eines dürfen wir bei der ganzen Therapie auch nicht vergessen und übersehen: Unseren gütigen, himmlischen Vater zu bitten, dass er uns bei unserem Bemühen beistehen und Gelingen geben möge!

Lymphatische Kinder

Wie oft beobachte ich, wenn ich ab und zu Bekannte besuche, dass ihre Kinder etwas bleich sind und vielleicht sogar dunkle Schatten unter den Augen haben. Dies sind die typischen Symptome, die kalk- und vitamin-D-arme, lymphatische Kinder aufweisen. Wenn man die Eltern auffordert, einmal unter dem Hals zu fühlen und zu beobachten, wie die Drüsen ihrer Kinder geschwollen sind, länglich wie Mandeln und druckempfindlich, dann wird man oft erstaunt angesehen. Bei allen diesen Kindern, bei denen das Lymphdrüsensystem nicht mehr nachkommt, also nicht mehr gut arbeitet, sollte man unbedingt etwas unternehmen. Denn sie sind für Katarrhe sehr empfänglich, haben immer irgend etwas mit den Atmungsorganen zu tun, husten und sind oft verschleimt. Sie sind auch nicht ausdauernd. Wenn man mit ihnen wandert, sind sie schnell müde und haben oft auch keinen guten Appetit.

Das Süßigkeitsbedürfnis der Kinder – ein Problem für die Eltern

Aber da liegt, wie man so sagt, «der Hase im Pfeffer», sie haben ein kolossales Süßigkeitsbedürfnis, und sie schlecken gerne süsse Sachen aus weissem Zucker. Oft sind die Eltern sehr ungeschickt und geben ihnen sogar zwischen den Mahlzeiten noch Schokolade und Bonbons. Es ist nicht verwunderlich, wenn sie am Tisch nicht richtig essen. Man kann das nicht genug und immer wieder betonen, dass all die Weisszucker-Schleckereien enorm schädlich sind, besonders für die heranwachsende Jugend. Wenn man weiss, dass in den

letzten 60 Jahren der Süßigkeits- und Weisszuckerkonsum um ein Vielfaches gestiegen ist, dann kann man auch begreifen, dass entsprechende Schädigungen von diesem, wie man ihn im Volksmunde nennt, «Kalkräuber», immer wieder grosse Probleme ausgehen. Wenn Kinder ein Süßigkeitsbedürfnis spüren, dann gibt es ja die Möglichkeit, dieses mit Weinbeeren, Korinthen, Datteln und mit süßen Naturfrüchten zu stillen. Man könnte zum Beispiel Datteln und Mandeln mit einem Mixer zerkleinern, ein wenig Sesam dazugeben und daraus Kroketten herstellen. Viele Dinge kann man selber machen. Auch mit Weinbeeren und Mandeln können gute Süßigkeiten zubereitet werden. Zum Süßen verwende man Birnen-, Apfel- oder allerlei andere Fruchtkonzentrate, die Mineralien enthalten, beispielsweise Kalk, Magnesium und andere wichtige Elemente, die das Lymphsystem nicht belasten.

Mineralstoffdefizit bei älteren Menschen

Das soeben Gesagte gilt natürlich nicht nur für Kinder, sondern auch für Erwachsene, vor allem für ältere Leute. Wir haben so viele ältere Menschen, die mit Osteoporose behaftet sind und darunter leiden, das heisst, sie haben einen Mangel an Mineralstoffen und Vitaminen im Knochensystem. Auch in solchen Fällen muss man daran denken, dass man Weisszucker-Süßigkeiten und auch Weissmehlprodukte möglichst meiden sollte. Wenn man jahrelang diese raffinierten Kohlenhydrate zu sich nimmt, muss man sich nicht wundern, wenn der

Körper, vor allem das Knochen- und Lymphsystem, Schwierigkeiten bereiten.

Mangelerscheinungen mit Geduld beseitigen

Die Folgen der Mangelerscheinungen können aber nicht von heute auf morgen beseitigt werden. Wenn man eine Umstellung

vornimmt, muss man Geduld aufbringen; es geht oft ein bis zwei Jahre, bis auch bei einer gründlichen Umstellung ein voller Erfolg erzielt ist. Aber er kommt, wenn man durchhält! Man kann in der Natur, vor allem auch in der Ernährung, nichts, ohne mehr oder weniger schwerwiegende Folgen, vernachlässigen.

Süßigkeiten sind schädlich für Zähne und Knochen

Wie alle meine Leser wissen, habe ich in den «Gesundheits-Nachrichten» wie auch in meinen Büchern immer darauf hingewiesen, dass die Weisszucker-Süßigkeiten und Schleckereien für Zähne und Knochen sehr schädlich sind, weil diesen Süßigkeiten die Mineralstoffe fehlen, die notwendig sind, um dieses Kohlehydrat im Körper nützlich aufbauen zu können. Ich habe mit Dr. Schnitzer, mit dem ich sonst hinsichtlich seiner Einstellung zum Zucker einig bin, auch über Honig diskutiert, denn er behauptete, dass auch Honig, wenn er mit den Zähnen in Berührung kommt, die Zähne angreift. Ich habe ihm verständlich gemacht, dass Natursüßigkeiten – und Honig gehört natürlich auch dazu – mit all den damit verbundenen Mineralstoffen gesundheitlich nicht nachteilig wirken können.

Ein altes Problem:

Zahnschädigung durch Süßigkeiten

Nun schreibt mir aber ein sehr für gesunde Lebensweise und Naturnahrung eingestellter Zahnarzt, Dr. med. dent. S. aus B., er hätte in dieser Hinsicht eine ganz interessante Erfahrung gemacht. Er schreibt wörtlich: «Hierzu ein persönliches Erlebnis: Ein Kinderarzt bezweifelte damals zu Beginn meiner Praxis unsere Zucker-Karies-Theorie, weil er eine Familie behandelte, die Fabrikzucker aus ideologischen Gründen ablehnte. Trotzdem hatten alle Kinder karieszerstörte Zähne. Des Rätsels Lösung: Sieerhielten jeden Abende ein Bettmümpfeli, nämlich einen Kaffeelöffel voll Honig.» Der Zahnarzt berichtet weiter, da ich schrieb, was ich bei Naturvölkern beobach-

tet hatte: «Sie erwähnen die Beobachtung, dass die Naturvölker Honig ohne Schädigung der Zähne ertragen, was ich durchaus glaube. Die Frage ist nur, ob wir diese Erfahrung von den anderen Völkern, die von unserer Zivilisation und unseren Ernährungsgewohnheiten nicht berührt sind, vorbehaltlos übernehmen dürfen. Ich bin bei Vergleichen sehr vorsichtig und skeptisch.»

Warum keine Karies bei Naturvölkern?

Ich habe beobachtet, dass Indianerkinder, die viel wilden Honig schlecken, die süsse Kaktusfrüchte essen, die Zuckerrohrstengel, nachdem sie geschält sind, kauen und die nie ihre Zähne putzen, mit Zahncaries nichts zu tun haben, weil sie im übrigen nur natürliche Nahrung zu sich nehmen. Bei Beduinenkindern, die enorm viel Datteln essen, habe ich das gleiche beobachtet. Die geschilderte Erfahrung, die der Kinderarzt bei dieser reformerisch eingestellten Familie gemacht hatte, hat nun ganz deutlich gezeigt, dass es wirklich ein Unterschied ist, ob Indianer-, Beduinen- oder sonst Kinder von Naturvölkern Honig oder konzentriert süsse Früchte wie Datteln essen, oder ob es sich um Kinder handelt, die in unseren Zivilisationsgegenden aufwachsen. Die Zusammensetzung des Speichels ist bei Kindern von Naturvölkern sicher eine ganz andere. Der Speichel enthält mehr basische, das heisst alkalische Elemente und deshalb ist er fähig, Säuren und konzentrierte Zuckerstoffe zu neutralisieren und somit die Zähne vor Schädigungen zu bewahren. Zudem ist auch noch von innen heraus der