

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 48 (1991)  
**Heft:** 8

**Artikel:** Hungrige Kinder sind unvorsichtig  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-969808>

#### **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:** 19.02.2026

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

## Hungrige Kinder sind unvorsichtig

Im Strassenverkehr sollten Erwachsene Vorbilder für Kinder sein. Wie oft sieht man eilige Passanten, die bei Rotlicht die Strasse überqueren, wenn kein Fahrzeug in Sicht ist. Da Kinder leicht beeinflussbar sind, kann solches Verhalten leicht zum Nachahmen mit schlimmen Folgen verleiten oder sogar zur «Mutprobe» herausfordern.

Eine andere Gefahrenquelle ist das unbekümmerte Verhalten der Kinder. Werden sie von irgendetwas abgelenkt, rennen sie plötzlich, ohne auf die Umgebung acht zu geben, los. Versuchen Sie einmal während der Pause den Schulhof zu überqueren oder stellen Sie sich am Schulschluss in die Nähe des Ausgangs. Wenn Sie nicht aufpassen, werden Sie glatt überrannt, zumindest von den kleineren ABC-Schützen. Aus der Gruppe heraus rennen sie ohne zu achten los, stossen mit anderen zusammen. Ermahnungen zur Vorsicht nützen nicht viel und Überängstlichkeit wirkt sich vielleicht noch negativer aus.

Ein ganz anderer Aspekt kam auf einer Tagung über Sicherheitserziehung und Unfallverhütung in Bern zur Sprache. Nach Beobachtungen des Kinderarztes

Dr. med. Jean-Pierre Kapp aus Rheinfelden sind Kinder besonders in den Mittagsstunden, also auf dem Heimweg von der Schule und auch am Abend, am meisten unfallgefährdet. Diese Tatsache hängt damit zusammen, dass Kinder nicht nur übermüdet, sondern vielmehr hungrig sind. Sie werden unvorsichtig, springen herum und lassen sich ablenken – als Folge des leicht gesunkenen Zuckerspiegels. Deshalb wäre es günstiger, wenn Kinder mit langen Schulwegen unterwegs etwas essen würden, zum Beispiel einen Apfel oder eine Banane.

### Reizüberflutung durch Television

Die kindliche Psyche reagiert viel empfindlicher auf Eindrücke, die von aussen kommen. Filme mit aggressiven Hand-

## Reaktionen auf Wetterumschläge lassen sich mildern

Wetterumschläge machen vielen Menschen zu schaffen. Häufig treten Depressionen, Lustlosigkeit und innere Unruhe schon ein oder zwei Tage vor der effektiven Wetteränderung ein. Wie der Ausschlag eines Barometers, so reagiert bei diesen Menschen auch der Organismus.

Verbunden mit der individuellen Gefühlslage ändert sich beim Menschen oft auch der Puls, beziehungsweise die Motorik des Herzens. Ruhe und kalte Herzumschläge helfen über diese meist relativ kurzen Phasen derartiger Zustände im allgemeinen gut hinweg. Dort, wo der Organismus schon auf kleine Wetteränderungen reagiert, lässt sich durch ein einfaches und natürliches Mittel, das uns der Weissdorn (lat. *Crataegus*) bietet, eine Besserung schaffen.

Allerdings erreicht man eine solche Verbesserung der Herzaktivität mit Weissdornpräparaten nur bei einer längeren und regelmässigen Einnahme. Es gibt hierfür die in Drogerien und Apotheken erhältliche Weissdornbeeren-Tinktur. Achten Sie darauf, dass es sich um ein Frischpflanzen-Präparat aus *Crataegus* handelt, dessen Eigenschaften gegen nervöse Herzbeschwerden, zur Stärkung der Herzaktivität und bei Beklemmungsgefühlen Anwendung findet. (BN)

lungen erzeugen bei Kindern eine Spannung, die nachhaltig wirkt und nicht so rasch abgebaut werden kann. Diese emotionellen Energien werden noch am folgenden Tag in Ruhelosigkeit umgesetzt, die Aufmerksamkeit lässt nach, wodurch die schulischen Leistungen leiden und was eine Ursache von Unfällen sein kann. Die sprunghaften und überaktiven Kinder sind diesen Gefahren am meisten ausgesetzt.

Das Fernsehen kann auch positive Seiten haben, wenn es sich um Sendungen handelt, die die Aufnahmefähigkeit des Kindes nicht überfordern und zur geistigen Entwicklung beitragen.

**Ganz gleich, welches Programm sich Ihr Kind anschaut, die Eindrücke sind einprägsamer als beim Erwachsenen.**

Ein sensibles Kind wird mit Sicherheit unruhig schlafen und am Morgen, nach einer alpträumvollen Nacht, übermüdet aufwachen, wenn es gleich nach dem Fernsehen zu Bett geht. Besser ist es, das Gerät frühzeitig abzuschalten, um sich dann mit den Kindern zu beschäftigen, ein heiteres Gespräch zu führen oder mit ihnen zu spielen. Erst, wenn die Spannung vom Fernsehen abgebaut ist, wird das Kind einen ruhigen Schlaf finden.

**Wie Sie sehen, können scheinbar unbedeutende Einflüsse wie das Absinken des Zuckerspiegels und spannungsgeladene Fernsehfilme Überaktivität und Unruhe bei Kindern auslösen. Die daraus entstehende Unachtsamkeit kann dann leicht zu Unfällen führen.**

(WG)

## Multiple Sklerose – Möglichkeiten der Heildiät

**Wie macht sich die MS-Erkrankung bemerkbar, welche Symptome treten auf? Die ersten Anzeichen sind weniger besorgniserregend und werden meist in der Hoffnung übergangen, dass es sich nur um vorübergehende Störungen handelt. Tatsächlich kann sich ein Taubheitsgefühl, zum Beispiel in den Beinen, bald wieder normalisieren. Doch nach einiger Zeit kehrt die flüchtige Lähmung wieder zurück. Der davon Betroffene ist nun besorgt und konsultiert schliesslich seinen Hausarzt. Weitere Symptome der MS, um nur einige davon zu nennen, sind fehlendes Tastempfinden der Sohlen sowie Gangunsicherheit, Schwierigkeiten der Aussprache zusammengesetzter Wörter, Kraftlosigkeit einzelner Körperteile, Nachlassen der Sehkraft und ein labiler psychischer Zustand. Bei länger andauernder Symptomatik erhärtet sich der Verdacht auf eine MS-Erkrankung, so dass eine neurologische Untersuchung und vielleicht die gefürchtete Lumbalpunktion zur Abklärung des Krankheitsbildes notwendig werden.**

Die Entstehungsweise der Erkrankung ist noch nicht restlos geklärt. Vermutet wird ein Virus mit langzeitiger Wirkung, der sich vielleicht schon seit der Kindheit im Nervensystem angesiedelt und zunächst keinen Schaden angerichtet hat. Erst viel später wird das Nervensystem angegriffen, vorwiegend bei jungen Menschen. Nach dem 40. Lebensjahr tritt die MS seltener auf.

Völlig wahllos entstehen dabei zahlreiche – deshalb multiple – entzündliche Herde im Rückenmark und auch im Gehirn. Verursacht durch den Untergang der Nervenzellen entstehen sklerotisch vernarbte Bezirke (Sklerose). Die abgestorbenen Zellen sind nicht mehr in der Lage, Impulse zu den Körperteilen zu übermitteln, und so kommt es zu den erwähnten Ausfallerschei-