

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 54 (1997)  
**Heft:** 1: Fisch als Nahrungsmittel : wie gesund? Wie sinnvoll? Wie lange noch?  
  
**Artikel:** Guten Appetit, Lieschen & Hänschen  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-554251>

#### 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:** 29.01.2026

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

# Guten Appetit, Lieschen & Hänschen

Mit Literatur über richtige Baby- und Kinderernährung kann man ganze Regale füllen. Wir haben uns durch die Flut der Neuerscheinungen gewählt und vier Bücher herausgepickt, die wir Ihnen auf dieser Seite vorstellen möchten.

Was waren das für Zeiten im 17. Jahrhundert, als es noch unverdorben hieß: «*Sobald die Kinder der Brust entwöhnt waren, erhielten sie bereits morgens gesüßtes und verdünntes Bier oder Wein zu trinken. Damit wurden sie früh an die Getränke gewöhnt, die für alle üblich waren.*» Dagegen heute! Ein Jammer: Die Babys so nüchtern wie ein Patient vor der Operation, und erst recht die Eltern: Versessen auf nichts als Vitamine, Müesli und Linsensüppchen, haben sie allen weissmehlgeschwächten Zeitgenossen den Kampf angekündigt. – Immerhin ist so viel richtig: Wenn es um Ernährung geht, so gehören Eltern mit Babys und Kleinkindern wohl zu den sensibelsten Zeitgenossen, die sich nicht mit dem Besten, sondern nur mit dem Gesündesten zufriedengeben.



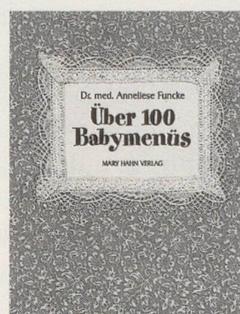
## Gesunde Ernährung ist keine Hexerei ...

Erstmals vor zehn Jahren erschien der Ratgeber «*Kinderernährung*» des Katalyse Instituts Köln. Jetzt liegt er in einer überarbeiteten Ausgabe vor. Vom Stillen bis zum Fast Food, vom Wasserfilter bis zur Gentechnik – über alles findet sich etwas in diesem Klassiker.

«*Nudeln, Pommes – und was sonst?*» fragt Iris Schürmann-Mock im Titel ihres Buches. Kinderernährung, so die Autorin, sei keine Hexerei und unterscheide sich in der Nährstoffzusammensetzung nur wenig von der Ernährung für Erwachsene. Wohl aber unterscheidet



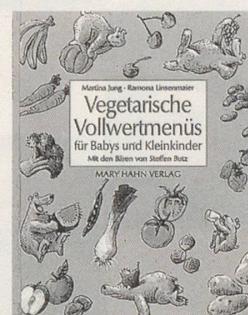
sie sich im Geschmack und darin, dass Essen nicht nur gut sein, sondern auch Spaß machen und motivieren muss.



## ... sondern verleiht der Phantasie Flügel

Je jünger das Kind, desto weniger vertragen es Vollwert- oder Rohkost, Rohmilch oder Vollkorn unbehandelt, so argumentiert Dr. med. Anneliese

Funckes in der Einleitung ihres Buches «*Über 100 Babymenüs*». Sanfte, aber ebenso gesunde Alternativen – ob Müesli, Gemüsemenü, Suppe oder Dessert – finden sich hier, lecker und babygerecht. Ähnlich verhält es sich mit dem Buch des Autorenteams M. Jung/R. Linsenmaier. Essen, so die Autoren, soll der Phantasie Flügel verleihen. Mit seiner entsprechenden Menüauswahl und den drolligen Zeichnungen von Stefan Butz eignet sich «*Vegetarische Vollwertmenüs für Babys und Kleinkinder*» bestens für die ersten Gehversuche auf dem faszinierenden «vegetarischen Vollwertparkett».



Am Ende stellt sich nur die eine Frage, ob die gestresste Hausfrau, der gestresste Hausmann – ich kann's beurteilen, weil ich auch zwei Kinder habe – die Zeit hat, um alle vier Bücher zu lesen. Wichtig, spannend und gesund wär's. Ein Vorsatz für 1997?

- Ratgeber «*Kinderernährung*», Katalyse e.V. – Institut für angewandte Umweltforschung, Kiepenheuer & Witsch, Köln, sFr./DM 16.80
- «*Nudeln, Pommes – und was sonst?*», I. Schürmann-Mock, Kösel Verlag, München, sFr./DM 28.40
- «*Über 100 Babymenüs. Frischer, gesünder, selbstgekocht*», Dr. med. Anneliese Funcke, Mary Hahn Verlag, München, sFr./DM 29.80
- «*Vegetarische Vollwertmenüs für Babys und Kleinkinder*», M. Jung/R. Linsenmaier, Mary Hahn Verlag, München, sFr./DM 27.50

• CU