Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 13 (1956)
Heft: 5

Artikel: Unser Kleinkind
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-968836

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: 15.07.2025

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

Teufen (App.), Mai 1956

13. Jahrgang — Nr. 5

A. Z.
VILLMERGEN

Gesundheits-Nachrichten

MONATSZEITSCHRIFT FÜR NATURHEILKUNDE

Naturgemässe Ernährung, Körperpflege und Erziehung

Jahresabonnement:	Redaktion/Verlag: Dr. h. c. A. Vogel, Teufen	Vertriebsstelle für Deutschland:	Insertionspreis:
Inland . . Fr. 4.50 Ausland . . Fr. 5.70	Telefon (071) 23 61 70 Postcheck IX 10 775 Druck: Isenegger & Cie., Villmergen	VITAM-„Verlag" Hameln Abonnement: 4.50 DM Postcheckkonto Hannover 55456	Die 1spaltige mm-Zeile 30 Rp. Bei Wiederholungen Rabatt

AUS DEM INHALT: 1. Kleine Leute. / 2. Unser Kleinkind. / 3. Wissenswertes über die Vitamine. / 4. Der rote Kneippianer. / 5. Psoriasis vulgaris, Schuppenflechte. / 6. Krebs im stillen Anstieg. / 7. Die Sprache der Bäume. / 8. Jetzt schon Feriengedanken? / 9. Fragen und Antworten: Ursächliche Heilung von Kopfschmerzen. / 10. Aus dem Leserkreis: a) Hartnäckige Hämorrhoiden verschwinden; b) Behandlung von Mittelohrentzündung; c) Urticalcin versieht seinen Dienst.

KLEINE LEUTE

Was trippelt und trappelt im Hause herum?
Es sind kleine Füßchen, ei, schau dich nur um!
Voll Freude sie steigen treppauf und treppab,
Erst langsam, dann wieder in fröhlichem Trab.
Was kichert und lächelt und jauchzet denn so?
Es sind kleine Herzen, sie stimmen dich froh!
Versuch es mit ihnen, ihr Sinn, er ist treu,
Ihr freundliches Fühlen ist jeden Tag neu.
Sie helfen dir sicher vergessen dein Leid,
Obwohl sie darüber nicht wissen Bescheid.
Doch ihr kindlicher Sinn, ihre frohe Art
Mit gesundem, richtigem Denken sich paart.
So wirket ein einfach natürliches Kind
Wie ein frischer, geschäftiger Sausewind,
Doch gleichet es auch der gütigen Sonne,
Die allen bereitet Freude und Wonne.
Es bleibt nicht beim Aerger, beim Zürnen nicht steh'n,
Dazu ist die Erde doch sicher zu schön!
Merkst du's? Die Kleinen sind klügere Leut,
Sie freu'n sich am Guten, das ihnen sich beut.
So kommt es, daß eine solch kleine Person
Sich wählet den bessern, den richtigen Lohn!

Unser Kleinkind

Verwöhnen oder Verstehen?

Es ist nicht abzustreiten, daß das Leben des Kleinkindes voll Glück sein kann, wenn die Eltern seinen Unternehmungsgeist und seine Entdeckerfreude in die richtigen Bahnen zu lenken vermögen. Nichts mag uns so rasch unserer eigenen Sorgen entheben und uns zu erheitern wie ein zufriedenes Kleinkind mit seinem Frohsinn, seinem Lachen und seinen drolligen Einfällen. Wollen wir seine guten Eigenschaften nicht aus dem Gleichgewicht bringen, dann gilt nach wie vor die goldene Regel, das Kind nicht zu verwöhnen, es nicht zu verweichlichen, indem wir es bei einem Mißgeschick allzusehr bedauern. Wir sollen es aber auch umgekehrt nicht aus lauter Eitelkeit aus seiner kindlichen Welt der Zufriedenheit herausreissen, sollen ihm mit Verständnis begegnen und ihm ein möglichst harmonisches Familienleben schenken. Mag es in der großen Welt stürmen, im kleinen Heim sollte die Mutter den Frieden und die Einheit wahren, indem sie selbst in dankbarer Zufriedenheit ihren Pflichten nachkommt. In solcher Atmosphäre gedeiht das Kleinkind gut. Aber nicht immer sind die Eltern geschickt. Besonders beim ersten Kind sind sie oft beinahe furchtsam. Lassen wir unser Kleinchen ruhig einmal umfallen, ohne daß wir uns darob aufregen, ohne daß wir überhaupt darauf achten. Wir werden erstaunt sein, wie rasch unser Liebling alsdann wieder auf seinen Füßchen steht und darauf herumtrippelt, als hätten sie nie versagt, fast stolz über die kühne Errungenschaft. Wehe aber, wenn wir den Fall bemitleiden, dann schwillt sein kleines Herz an und das unliebsame Versagen muß mit lautem Geschrei begleitet werden. Seien wir also geschickt, denn gleich wie Jünglinge gewagt werden müssen, um Männer zu werden, so müssen sich auch schon Kleinkinder in ihren Fähigkeiten üben können. Immer besser erklimmen sie denn auch die gefährlichen Treppen, immer fester stehen sie auf ihren Beinchen, immer vernünftiger werden sie. Statt alles Greifbare herunter zu reissen, lassen sie es an ihrem Platz und beginnen mit emsigem Nachahmungstrieb, der Mutter in Küche und Haushalt beizustehen. Lassen wir sie ruhig gewähren, denn sie üben sich im Geschicktwerden. Allfällige Gefahren können wir ihnen ja unauffällig beseitigen.

Spiel, Rhythmus und Bewegung

Ein Kleinkind, das seinen Taten- und Bewegungsdrang richtig entfalten darf, wird weit weniger gehemmt sein und auch später einen gesünderen Sinn besitzen als jene, die allzu ängstlich umsorgt werden. Besonders glücklich und frohgemut wird ein Kind sein, das im eigenen Stübchen oder im Garten an frischer Luft ungehindert seinem Spiel nachgehen darf. Bauklötze und Puppen, Stofftiere und Wagen, Sand und Geschirrchen zum Sandeln und womöglich auch noch ein fliessendes Wässerlein, all das bringt Spaß und Freude und läßt die kindliche Phantasie auf gesunder Grundlage gedeihen. All das sorgt auch dafür, daß die gefürchtete Langeweile das Leben des Kleinkindes nicht betrübt. Wie angenehm für das Kind, wenn es abends feststellt: «Der Tag isch mer z'kurz!» Auch die Eltern hören das lieber als das entgleiste: «Was söll i tue, 's isch mer langwilig?» — Kleinkinder lieben Musik. Ein Lied, ein Flötenspiel, eine schöne Grammophonplatte, alles dringt ins kindliche Herz und Gemüt, hilft formen, aufmuntern und beruhigen. Ja, schon allein der Rhythmus eines kindlichen Reimes findet hellen Anklang, verbunden mit spielerischer Bewegung. Ueberhaupt spielt und turnt das Kind gerne mit Vater oder Mutter. Es ist ihm vor allem im Freien im Sonnenschein und frischer Luft wohl und mit der Zeit mag es nicht mehr im Wagen spazieren fahren, denn seine Beinchen lieben das Wandern. Was immer es dabei entdeckt, bewegt sein Herz und füllt es mit Freude. Blumen und Tiere sind ihm willkommene Geschenke. Immer mehr lernt es kennen, immer größer wird sein Verständnis. Es mag ja sein, daß die kleinen Beinchen das lebensfrohe Geschöpfchen noch nicht allzuweit tragen, denn noch ermüdet es ziemlich rasch, wenn es auch immer besser und besser geht, welch ein Vergnü-

gen aber bedeutet es dann, wenn der Vater den kleinen Gernegroß auf seinen Schultern nach Hause reiten läßt! Ja, das Leben ist voll Freude und Glück für ein Kleinkind, das sich gesund und munter entfalten kann!

Der kleine Sprachkünstler und seine Einfälle

Immer besser versteht das kleine Menschenkind auch seiner Freude Ausdruck zu verleihen, nicht nur durch Jauchzen und Jubeln, nein, auch durch regelrechte Worte und kleine, zusammenhängende Sätze. So ganz nebenbei erlernt es seine Muttersprache und selten sind sich die Eltern bewußt, welch eine Leistung es im Grunde genommen bedeutet, daß diese wichtige Errungenschaft eigentlich fast spielerisch erworben wird. Nun ja, das Kind hat genügend Zeit zum Lernen, noch muß es sich ja nicht mit Lesen und Schreiben abplagen, aber doch immerhin ist es, verglichen mit später, gar keine bloße Selbstverständlichkeit. Auf alle Fälle verschafft uns der kleine Sprachkünstler nun noch mehr Heiterkeit und Freude. Geniessen wir ihn daher mit seinen drolligen Einfällen und seinen köstlichen Ueberlegungen recht von Herzen, denn so natürlich frisch wie ein sprudelnder Quell wickelt sich dann später die Schulzeit nicht mehr ab. Da kommen die Sorgen herbei und manch heimlicher Seufzer dringt aus dem kindlichen Gemüt, denn mit gar viel Befremdendem wird es sich abfinden müssen.

Schlaf, Entspannung und geruhsame Beschäftigung

So sorgen wir denn zeitig genug für ungetrübte Kleinkindertage. Achten wir darauf, daß unser Kind genügend Schlaf erhält. Statt mit ihm zu schelten, wenn die frohe Stimmung nachläßt, sorgen wir lieber dafür, daß es seine Kraft mit Schlafen wieder erneuert. Ein Mittagsschläfchen frischt auf und ein frühes Zubettgehen am Abend hilft dem ermüdeten Humor wieder auf die Beine. Allerdings wird dann auch die Mutter am Morgen frühe Tagwacht halten müssen, aber das schadet auch ihr nicht. Zum Glück ist es in der Schweiz nicht üblich, die Kinder in ein Nachtleben hineinzuziehen. Sie sind daher auch gesundheitlich viel besser gestellt und nicht so nervös wie Auslandkinder, deren Eltern sie nachts zu allerhand Vergnügungen mitnehmen. Die kindliche Gesundheit rächt sich sehr rasch, wenn der natürliche Rhythmus des Kindes gestört wird. Kein Wunder daher, wenn solch betrogene Kinder ihre roten Wänglein ermangeln und ihr frohes Kinderglück verlieren. Kinobesuch und Fernsehen können dem Kind keinen ruhigen Schlaf verschaffen, ja, wir müssen uns sogar davor hüten, aufregende Märchen und Geschichten zu erzählen, die im Unterbewußtsein weiter arbeiten und des Kindes Phantasie ungünstig beeinflussen. Unser heutiges Leben ist ohnedies schon voll von unruhigen Schwingungen, wir brauchen sie nicht zusätzlich noch zu mehren. Wechseln wir daher ab mit Bewegung und Entspannung, mit Spiel und Beschaulichkeit. Beginnen wir auch mit kleinen, einfachen Handarbeiten, die eine Vorstufe für das Leben im Kindergarten sind. Auch Papier, Bleistifte und Farben bereiten viel Freude, und es ist oft drollig, all die vielen kindlichen Einfälle und das meist noch ungeschickte Ausdrucksvermögen wahrzunehmen.

Ernährungsfragen

Nicht nur Schlaf und Bewegung, frische Luft und Sonnenschein, Spiel und Beschäftigung spielen im Leben des Kleinkindes eine wichtige Rolle, auch die richtige Ernährung ist sehr notwendig. Hat unser Kind 6 Monate Muttermilch genossen, dann genügt ihm dies zum notwendigen Aufbau. Von nun an aber wird es immer mehr an der Naturkost Anteil nehmen. Erst werden Säfte und Süppchen nebst Breien, die aus frischen Früchten und Gemüsen, vor allem aus biologisch gezogenem Spinat und Carotten, aus Vollgetreide und Kartoffeln zubereitet werden, am weiteren Gedeihen beteiligt sein. Stehen aber alle Zähne zum Kauen zur Verfügung, dann kann das Kind an unserm Tisch mitessen, vorausgesetzt allerdings wir bereiten eine neuzeitlich gesunde Naturkost mit wenig Salz und ohne scharfe Gewürze zu. Das Kind muß sich frühzeitig an gutes Kauen und Durchspeicheln gewöhnen, weshalb auch wir nicht hastig essen sollten. Nie sollte der Speisebrei durch ein Getränk heruntergeschwemmt werden. Hapert es mit dem Appetit, dann ersetzen wir die Suppe mit einem erfrischenden Joghurt, dem wir jedoch weder Zucker noch Fruchtsäfte beifügen. Die Salate bereiten wir mit anregenden Küchenkräutern, mit Zitrone und Oel. Mit einem leicht gedämpften Gemüse nebst einem Stärkegericht beschließen wir die Mahlzeit. Als Getränk wählen wir verdünntes Molkosan, denn es hilft verdauen, oder auch rohe Vorzugsmilch. Als günstiger Eiweißlieferant kommt auch noch Quark in Betracht. Fruchtsäfte, frische Früchte und Trockenfrüchte nebst Honig stillen das Süssigkeitsbedürfnis reichlich, so daß wir schädliches Schleckzeug meiden können. Benötigen wir Zucker, dann verwenden wir entweder Rohrzucker, niemals aber weißen Zucker, der als Kalkräuber bekannt ist, oder aber Honig, Birnensaft oder Weinbeeren. Auch das Brot darf als grundlegender Bestandteil der Ernährung nur von Vollgetreide sein. Weißbrot und weiße Weggli kommen also nicht in Frage, wenn wir unserem Kind in jeder Hinsicht das Beste bieten wollen.

Dies sind nur einige wenige Anhaltspunkte für die Ernährung des Kleinkindes, die sich stets an eine gesunde Naturkost anlehnen sollte. Da die Ernährung für die Gesundheit grundlegend und ausschlaggebend ist, verlangt sie gebührende Sorgfalt in der Wahl der Nahrungsmittel, wie auch in der Zubereitung und Zusammenstellung der Mahlzeiten. Gesunde Kinder können viel eher zufriedene Kinder sein und diese wiederum haben leichter zu gehorchen, was ein wichtiges Pünktlein in der Erziehung ist, das nicht früh genug errungen werden kann. So hilft denn in der Regel die gesundheitliche Lösung der vielen vorliegenden Fragen auch die Erziehung erleichtern. Zwar sind gesunde Kinder oft ausgesprochene Wildfänge. Lassen wir sie aber in harmlosem Spiel an frischer Luft genügend austoben, dann werden sie im Hause auch mit Befriedigung einer ruhigen Beschäftigung nachgehen können. Immer aber sollen wir dem Kind wegleitend sein, dem ruhigen, wie dem lebhaften, damit es seinen Tag dankbar und freudig auszufüllen vermag. Von unserer Geschicklichkeit hängt viel ab, denn auch auf unser Kleinkind paßt das Dichterwort: «Und öppis mueß me tribe ha, suscht het me Langiwil!»

Sorgen wir also dafür, daß sich dieses Treiben in kindlich froher Bahn bewege, damit sich unser Kleinkind wohl entfalte und glücklich sein kann. Es braucht wenig dazu, nur Verständnis und Güte, Frohsinn und Humor und eine natürliche Lebensweise.

Wissenswertes über die Vitamine

Bei sehr vielen Menschen besteht heute infolge der denaturierten Nahrung ein Vitaminmangel. Es entspricht dem heutigen Zeitgeist, daß leider der Großteil der Menschen die Genußsucht vor die Vernunft stellt.

Wenn auch zugegebenermaßen die Avitaminosen, d. h. die schweren Vitaminmangelkrankheiten seltener als früher sind, so sind doch die Hypovitaminosen, d. h. die leichteren Fälle desto häufiger. Das wird jeder Arzt in seiner Sprechstunde feststellen, und er ist darum genötigt oft Vitamin-Tabletten zu verordnen. Bei diesen Vitamin-Tabletten handelt es sich meist um hochkonzentrierte, synthetisch, also künstlich auf chemischem Wege hergestellte Vitamine. Sind nun diese Vitamin-Tabletten die ideale Ergänzung zu einer unterwertigen Nahrung?

Der Name Vitamine entstand, als man erkannte, daß die Nahrung außer den bis dahin bekannten kalorischen Nährwerten (Kohlehydrate, Eiweiß, Fett) noch andere lebenswichtige Bestandteile enthielt. Besonders bekannt und bei den Seefahrern gefürchtet war der sogenannte Skorbut. Obwohl die Seeleute ausreichend Nahrung mitnahmen zur Sättigung, trat bei ihnen doch nach einer gewissen Zeit ein deutlicher Mangel auf und zwar dann, wenn die frischen Nahrungsmittel an Bord ausgegangen waren. Auch