

# Das mollige Kleinkind

Autor(en): **[s.n.]**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **39 (1982)**

Heft 2

PDF erstellt am: **10.05.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-969945>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

ebenfalls jenen Stoffen an, die man als stark krebserzeugend bezeichnen kann, besonders, wenn sie die Lunge längere Zeit immer wieder zu belasten vermögen.

Dass Rauch ebenfalls gefährlich ist, sollten sich vor allem jene merken, die von ihrem Rauchen nicht loskommen können, denn besonders der Zigarettenrauch ist eine öftere Ursache zu Lungenkrebsbildung. Zuvor führt diese leidenschaftliche Abhängigkeit allerdings oftmals oft zu Kehlkopf- oder Lippenkrebs, beides unerfreuliche Vorgänger von Lungenkrebs.

### **Heilungsaussichten**

Eigenartigerweise ist der Lungenkrebs die einzige Krebsform, bei der man mit vorsichtigem Bestrahlen am wenigsten riskiert, denn selten treten dabei die sonst üblichen, gefürchteten Nebenwirkungen auf. Wenn in anderen Körperteilen noch keine Metastasen vorhanden sind, so dass der Lungenkrebs für sich allein auftritt, dann kann man die Heilungsaussichten noch als verhältnismässig gut bezeichnen. Ist nur die eine Lunge befallen, dann lässt sich oftmals ein chirurgischer Eingriff verantworten. Es mag auch die Einnahme entsprechender Naturheilmittel wie Petasites, Mistel, (*Viscum alb.*), Echinacea (*Echinacea*) und womöglich sogar Germanium nebst einer eiweissarmen, aber vitalstoffreichen Diät vielleicht gelingen, das Allge-

meinbefinden zu heben. In solchem Falle sind die Erfolgsaussichten gut. Um erfolgreiches Regenerieren erlangen zu können, müssen wir unbedingt genügend Vitalstoffe zur Verfügung haben. Es mag sein, dass wir dadurch sogar den Krankheitsherd ein-kapseln können, was ja überaus vorteilhaft wäre. Eine grosse Unterstützung bildet bei solchen Bemühungen die Einnahme frischer Gemüsesäfte, und zwar Randen-, Karotten- und Sauerkrautsaft.

Eine weitere Förderung, die man unbedingt stets beachten sollte, ist die Beschaffung von möglichst guter Luft, was auch die Erlangung von genügend Sauerstoff gewährleistet. Ist man stets hierfür besorgt, dann ist dies von grossem Vorteil, da diese Massnahmen mit zu den hauptsächlichsten Heilfaktoren gehört. Was man aber unbedingt meiden sollte, sind Cytostatika und Chemotherapie, weil diese in der Regel die eigene Heiltendenz und Regenerationsbemühungen des Körpers stören. Ein guter Therapeut ist für den Lungenkrebskranken eine aufmunternde Hilfe, besonders wenn ihn dieser auch seelisch stärkt und stützt, ist der Kranke davon überzeugt, dass er mit der natürlichen Heil- und Regenerationskraft seines eigenen Körpers rechnen kann, dann wird dies seine Zuversicht anspornen, um den Forderungen gewachsen zu sein. Es lohnt sich daher auch bei Lungenkrebs, entschlossen durchzuhalten.

### **Das mollige Kleinkind**

Solange ein Kleinkind mit Muttermilch ernährt wird, kann es körperlich im richtigen Verhältnis gedeihen, beruht sein Wachstum doch auf natürlicher Grundlage. Diesen Vorzug verschafft ihm die Muttermilch durch ihre zweckdienliche Zusammensetzung. Sie besitzt nämlich wenig Zucker, genügend Eiweiss und alle Vitalstoffe, die für die normale Entwicklung des Säuglings notwendig sind. Dies ist schliesslich kein Wunder, da das Rezept der Muttermilch wohlweislich vom Schöpfer selbst zusammengesetzt worden ist, was für dessen Naturgesetzlichkeit bürgt und daher zum

Wohle des Kindes gereicht. Anders verhält es sich dagegen mit den Überlegungen von uns Menschen, die oft kurzsichtig sind und mehr auf das achten, was gut schmeckt, als auf das, was gesunder Entwicklung dienlich ist. Aus diesem Grunde sollten wir weit eher von dem lernen, was uns die Natur zu unserer Gesunderhaltung bietet, was demnach auch dem Säugling zugutekommt, als nach dem, was uns besser behagt.

### **Ungünstige Änderungen**

Stellen wir daher die Nahrung des Kleinkindes nach menschlichem Gutdünken zu-

sammen, dann können wir damit rechnen, dass wir sie mehr süssen, als dies bei der Muttermilch der Fall ist. Für den Säugling ist dies insofern ungünstig, da er sich dadurch unwillkürlich an zuviel Süssigkeit gewöhnt und sich zu trinken weigert, weil ihm die Nahrung nur noch zusagt, wenn sie seinem verwöhnten Gaumen entspricht. Demnach ist diese Art des Süssens bestimmt verkehrt. Verwendet die Mutter zur Zubereitung des Schoppens zudem raffinierten Zucker, dann wirkt sich solches Süssen noch nachteiliger aus, weil der verwendete Süsstoff arm an Mineralstoffen ist.

Ist das Kind bereits drei Monate alt, dann kann man schon beginnen, allfälliger Beinahrung löffelchenweise Frucht- oder Gemüsesaft beizugeben. Der Zucker, den der Fruchtsaft enthält, ist gut, da er die natürlichen Vitalstoffe noch besitzt. Wollen wir dem Säugling abwechselnd auch noch Gemüsesaft verabreichen, dann ist der Saft aus den Karotten für ihn am bekömmlichsten. Ist das Kind sechs Monate alt, dann bietet ihm ein Vollgetreideschleim am meisten Aufbauwerte, besonders, wenn wir abwechselnd Naturreis oder Gerste zur Zubereitung verwenden. Wenn das Kind dann später seine Zähne besitzt, wird man es am Tisch mitessen lassen. Dann allerdings beginnen sich die Gewichtsprobleme zu melden. Griessbrei, weisse Teigwaren, weisser Zwieback und Weggli nebst allerlei Weisszuckersüssigkeiten, aber auch weisser Reis und andere raffinierte Produkte sorgen alsdann dafür, dass das Kleinkind mollig und aufgedunsen wird. Rückständige Eltern mögen glauben, dass dies ein Zeichen von Gesundheit sei. Sie werden daher kaum merken, dass diese Ernährungsweise Nachteile mit sich bringt, denn Kinder, die man auf solche Weise förmlich mäset, sind viel anfälliger auf Infektionen, als jene, die schlanker sind, weil sie Naturnahrung erhalten.

#### **Beachtenswerte Vorschläge**

Man sollte auch bedenken, dass durch verkehrte Ernährungsweise oft gerade schon im Kindesalter die Grundlage zur Fettleibigkeit gelegt wird, weil man die endokri-

nen Drüsen überlastet, worunter besonders die Keimdrüsen am meisten zu leiden haben. Vom dritten bis zum sechsten Lebensjahr sollte man das Kind dazu anhalten, dass es gründlich kauen lernt, denn diese Gewohnheit wird ihm auch für später sehr nützlich sein. Vollkornnahrung und sonstwie gröbere Speisen eignen sich dazu am besten, denn sie verlangen förmlich, dass man gut kaut, was auch gutes Einspeicheln zur Folge hat. Unverdauliche Zellulose, vormerklich Kleibestandteile, fördern die Verdauung, indem sie die Darmtätigkeit anregen, was eine chronische Verstopfung verhindern wird. Dies wirkt sich in zivilisierten Ländern besonders günstig aus, weil zellulosearme Nahrung leicht zur Verstopfung führt, so dass diese als Grundübel zu verschiedenen Krankheiten dienen kann. Diesem Nachteil kann man besonders dadurch erfolgreich entgegenwirken, dass man schon beim Kleinkind auf zellulosereiche Nahrung bedacht ist und die Kleinen zu gutem Kauen anhält. Dadurch gewöhnt sich der Darm an eine gute, normale Tätigkeit. Wenn wir das Kind nicht durch Schokolade verwöhnt haben, wird sein Gaumen nicht ungünstig beeinflusst worden sein, weshalb es als sogenanntes Bettmümpfeli mit einem saftigen Apfelschnitz zufrieden sein wird. Die Fruchtsäure hat ohnedies noch den Vorteil, dass sie die Zähne reinigt und desinfiziert. Dagegen aber sind die vielen Schleckereien von heute ein Unglück für unsere Kinder, besonders, wenn man sie als Zwischennahrung gibt, denn sie verderben den gesunden Appetit, so dass sie den üblichen Mahlzeiten am Tisch nicht mehr richtig zusprechen können. Bei den Kleinen muss man beginnen, wenn sie sich verständnisvoll den gesundheitlichen Regeln unterziehen sollen. Was man in der Hinsicht bereits anfangs versäumt, ist in späteren Jahren schwerlich mehr einzuholen. Die Folge ist alsdann, dass aus dem molligen Kleinkind oft schwerfällige, übergewichtige Erwachsene werden. Es heisst also frühzeitig aufzupassen, wenn man den Kindern auch für spätere Zeiten das Leben gesundheitlich erleichtern möchte.