Zeitschrift: Sauter's Annalen für Gesundheitspflege : Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 23 (1913)

Heft: 6

Artikel: Die Ernährung des Kindes in den ersten Lebensjahren

Autor: Lenorme, M.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1037894

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: 02.07.2025

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

Auf Insektenstiche tut man sofort Salmiakgeist, auf Sonnenbrand ungesalzene Butter.

Hat ein Kind eine strafbare Handlung begangen, so wird diese am besten durch sofort zu vollziehenden einstündigen Bettarrest gebüßt. Einerseits geht es dem kleinen Sünder sehr nahe, aus der Gespielen Schar ins Bett gesteckt zu werden, und andererseits ist die Strafe gesund, denn dem Körper ist solche Erholungspause während des Herumtollens einmal ganz zuträglich. Freilich dürfen nie zu gleicher Zeit mehrere kleine Sträflinge zusammengesperrt werden, weil sie sich sonst köstlich unterhalten und die Strafe wertlos machen.

Wenn die Kinder die Ferien in der Sommerfrische verbringen, kommen namentlich oft Verdauungsstörungen vor, bedingt durch die ungewohnte Kost oder durch das „Zuviel des Guten". Denen hilft man zweckmäßig ab mit heißem Pfeffermünz- oder Kamillentee und vollständigem Fasten, damit der malträtierte Magen gehörige Ruhe zur Erholung hat. Kleinen Kindern bereitet man aus Hafergrütze oder Haferflocken eine Schleimsuppe, der man einen Löffel Rotwein zusetzt. Diese einfachen Mittel haben vorzügliche Wirkung. Oft sind die Eltern selbst an dem Magenleiden der Kinder schuld. Ganz besonders ist es die Hotelkost, die den jungen Magen verdirbt durch das scharfe Würzen und Salzen, durch die vielerlei Speisen. Wer seine Kinder lieb hat, der halte sie bis zum 15. Lebensjahre überhaupt von der Hoteltafel fern und verhindere dadurch auch die frühe Bekanntschaft mit einer so verfeinerten Zubereitung und Auswahl der Speisen.

Viele Eltern unternehmen mit ihren Kindern, um deren Gesundheit zu kräftigen, teure Reisen in Bäder und Sommerfrischen, aber durch häufige gesundheitliche Versehen heben sie oft alle günstigen Heilwirkungen des Ferienaufenthaltes wieder auf. Dann ist nicht nur das schöne Geld vergeudet, sondern, was noch viel schlimmer, auch die günstigste Gesundungszeit des ganzen Schuljahres ist verloren. Mögen dies alle Eltern wohl beherzigen und nach obigen erprobten Regeln handeln!

Die Ernährung des Kindes in den ersten Lebensjahren.*)

Von Frau M. Lenorme.

Das Thema scheint mir einigermaßen schwierig zu sein, weil so viele Kleinigkeiten in einem kurzen Artikel nicht erwähnt werden können, und weil jedes Kind gemäß seiner Konstitution verschieden behandelt werden sollte; aber ich will angeben, wie ich es mit meinen zwei Töchtern gemacht habe.

Als ich 20 Jahre alt war, begann ich die Reformdiät anzunehmen, verheiratete mich mit 22 Jahren, und 18 Monate später gab ich meiner ältesten Tochter das Leben. Nach meiner Meinung war es von großem Vorteil für die Kinder, daß ich so gelebt habe. Während der Schwangerschaft gestaltete ich meine Kostordnung noch einfacher als bis dahin. Ich genoß nur zwei Mahlzeiten den Tag, hauptsächlich reichlich Nüsse, Salat, Gesundheitsbiskuits und gab auch die Tasse schwachen Tee, die ich mir bis dahin gestattet hatte, auf. Ich aß viel Pflanzenbutter, Olivenöl und machte mir regelmäßig körperliche Bewegung, hielt mich so viel als möglich in frischer Luft auf. Ich ging um 10 Uhr zu Bett und lebte in jeder Weise so vernünftig als möglich. Es war eine sehr interessante Zeit, denn meine Gesundheit war

*) Es könnte unsere Leser interessieren von dieser sehr eigenartigen Kinderernährung Kenntnis zu nehmen, über die wir allerdings uns kein Urteil gestatten wollen. (Die Redaktion der Annalen.)

großartig, und ich bewies mir und einigen Freundinnen, daß die Mutterschaft keinerlei Beschwerden zu machen braucht, wenn man nur früh genug sich darauf vorbereitet. Das Kind wurde eine Woche früher geboren als ich erwartet, und ich hatte keinen Arzt, nur eine Pflegerin. Die Geburt ging äußerst schnell vonstatten, und nach vier Tagen stand ich wieder auf. Das Kind wog etwas über sieben Pfund und war völlig gesund. Ich fing dann an, darüber nachzudenken, wie ich es aufbringen sollte, denn ich war fest entschlossen, daß es von dem, was ich auf gesundheitlichem Gebiet gelernt hatte, den Vorteil haben sollte. Ich gab ihm zwölf Monate lang die Brust und hätte es noch länger tun können. Die meisten Leute meinen, daß das zu lang für das Kind ist, aber da wir beide uns der besten Gesundheit erfreuten, fuhr ich ruhig fort. Ich genoß während des Stillens nicht mehr als sonst, außer daß ich Gerstenschleim, der mit Zitronensaft gewürzt war, morgens und nachmittags und wenn ich Durst hatte, trank. Natürlich sagten die Leute, ich erhielte nicht genug Nahrung, aber ich hörte nicht darauf.

Ich kann niemand einen Rat über Säuglings-Krankheiten geben, denn meine Kleine litt nicht daran. Wie sie geimpft wurde, gingen die Pocken nicht auf, und eine Wiederholung wollte ich nicht gestatten. Die Zähne kamen ohne Beschwerden. Vom vierten Monat an gab ich täglich durchgeseihten Fruchtsaft, etwa einen Teelöffel. Außerdem konnte ich es nicht für gut halten, der Kleinen so viele Mahlzeiten zu geben, wie sie die anderen Kinder erhielten. Es kann unmöglich gut für die Verdauung sein. So wurde mein Kind tagsüber nur alle vier Stunden gestillt und einmal in der Nacht. Ich weiß nicht, ob das für alle Kinder gut sein würde; für meine beiden war es das Richtige. Mit zwölf Monaten wurde mein Töchterchen entwöhnt. Die Kleine erhielt dann vier Mahlzeiten in 24 Stunden, die aus Milch, geriebenen, durchgebackenen Biskuits und Zwiebäcken und tüchtig Fruchtsaft bestanden. Außerdem bekam sie ein Stückchen Orange und harte Biskuits zum Lutschen. Zur Frucht wurde niemals Zucker hinzugefügt, aber sie erhielt stets nur ganz reifes Obst. Der nächste Schritt war der Uebergang zu gestampften Backkartoffeln mit Pflanzenbutter und dem Weißen eines weichgekochten Eies. Stets Obst, aber keine Puddings, zum Trinken Milch. Bei diesen Nahrungsmitteln lehrte ich sie das Kauen, denn das muß man den Kindern lehren. Zuweilen erhielt sie Gemüsewasser mit den Kartoffeln, der Nährsalze wegen. Es mag sonderbar klingen, aber sie erhielt niemals Brot.*) Dann entwickelte sie ein große Vorliebe für gestampfte Datteln und Feigen. Diese Speise war etwas umständlich herzurichten, aber es war ein vorzügliches Gericht.

Nun kamen Nüsse an die Reihe, die durch eine Mühle getrieben und mit Obst und den Biskuits gegessen wurden. Sie waren zu einer Art Rahm zerkleinert, und wir nannten sie auch so. Ihr Frühstück bestand also aus so präparierten Nüssen, ein paar Datteln und auch mal einer Feige, Traube oder einer Orange und Vollmehlzwiebäcken, die dick mit Pflanzenbutter bestrichen waren. Außerdem erhielt sie meist noch Olivenöl, da sie es gern nahm und ich das Fett für sehr gut halte. Ihre Mittagsmahlzeit bestand aus Kartoffeln und Butter mit etwas Gemüsewasser, dazu dem Weißen vom Ei (wie oben beschrieben), Biskuits oder Zwiebäcken aus Vollmehl mit Butter und Obst. Ihr Abendessen war ungefähr ebenso wie das Frühstück. Hiermit wurde so fortgefahren, nur

*) Das in England gebräuchliche, aus feinem Weizenmehl hergestellte Brot; unsere groben Brote sind dort so gut wie unbekannt.

wurden die Mengen allmählich vergrößert, und als ich ihrer Zähne, der Verdauung und ihres Kauens sicher war, ließ ich sie die Nüsse ganz essen, was sie vorzieht. Das Aufknacken gibt Zeit für das Kauen. Jetzt, wo sie neun Jahre alt ist, genießt sie dieselbe Nahrung wie ich und wünscht gar nichts anderes — sie wird satt an Obst, Salaten ohne Sauce, Nüssen, Biskuits und Pflanzenbutter. Diese Biskuits werden stets bei mir zu Hause aus Vollmehl gebacken.

Bei meiner zweiten Tochter, die zwei Jahre jünger ist, habe ich genau denselben Plan befolgt, außer daß sie nach dem Entwöhnen keine Kuhmilch vertragen konnte. Sie machte ihr jedesmal Beschwerden, und so gaben wir sie auf und ich meine, daß man sie mit Vorsicht und Achtsamkeit bei der Ernährung ganz entbehren kann. Warum sollte ein Kind sie überhaupt nötig haben, wenn es eine ausreichende Zeit lang Muttermilch gehabt hat? Ich kann aufrichtig sagen, daß die Gesundheit meiner Kinder zufriedenstellend ist. Ihre Größe und Gewicht sind ausgezeichnet, und ich bin stolz auf ihre Gesichtsfarbe, ihr Haar und ihre Zähne. Keine hat jemals Medizin erhalten. Ich halte völlig von ihnen fern Salz, Zucker, Kuchen, Pudding und Brot — das letztere scheint mir unverdaulich und verstopfend zu sein. Deshalb bekommen sie nichts davon. Ich gestattete auch nicht einmal Kindergartenerziehung, bis sie sechs Jahre alt waren; denn ich denke, ein Kind hat genug zu tun mit dem Wachsen und sich mit seiner Umgebung vertraut zu machen. Ich würde auch noch länger gewartet haben, wenn mein Mann mit mir einverstanden gewesen wäre. Die ältere ist jetzt nicht zurück und die jüngere ist vielversprechend.

Ich möchte noch bemerken, daß nach meiner Ansicht viele Mütter, die denken, daß ihre Kinder blutarm sind und deswegen mehr Nahrung nötig haben, einen großen Fehler begehen. Ich bin ganz sicher, daß die Blutarmut einfach eine Vergiftung darstellt und nur die richtige Nahrung nötig ist, nicht aber reichlichere Ernährung. In manchen Fällen kann es sehr gut sein, die Menge herabzusetzen. Ich sehe es so oft, das die Kinder mit Fleischsaucen vergiftet werden, die ein höchst bedenkliches Gebräu sind, und daß sie mit zwei Jahren schon zerkleinertes Fleisch erhalten. Mir kommt das wie Wahnsinn vor. Ich sage es ohne Ruhmredigkeit, und natürlich braucht das ja auch nicht eine Folge der Ernährungsweise zu sein, aber beide Kinder sind niemals krank gewesen außer an Masern; auch dann erhielten sie keine Medizin, nichts als Zitronenwasser und Obst, womit ich Orangen und Trauben zum Lutschen meine, und sie wurden ohne Zwischenfall besser. Die jüngere riß sich einmal an einem rostigen Drahtzaune eine häßlich aussehende Wunde am Beine, aber sie heilte sofort, und es schien mir damals, daß sie entweder den Schmerz weniger fühlte oder sich viel tapferer benahm als andere Kinder in dem Alter. Ich denke, daß Kinder, die so ernährt sind, oft widerstandsfähiger und weniger empfindlich gegen Schmerz sind, aber ich kann mich auch irren.

Ich ziehe gebackene Kartoffeln vor, da, wie es mir scheint, viel beim Kochen verloren geht. Natürlich muß ich meine Kinder noch durch die Entwickelungsjahre führen, aber so weit wir bis jetzt gekommen sind, bin ich mehr als zufrieden. Ich habe ihnen das Gelbe vom Ei nicht gegeben, weil ich, so oft ich es selbst versuchte, unangenehme Folgen davon bemerkte, und ich habe auch das Weiße vom Ei weggelassen, sobald sie tüchtig Nüsse essen konnten. Zum Schlusse möchte ich sagen, daß die beste Diät der Welt nutzlos bleiben wird, wenn den Kindern das Kauen nicht beigebracht wird,

und wenn man ihnen gestattet, beim Essen ein Glas Wasser nach dem anderen zu trinken. Gute Gewohnheiten sollten sofort gebildet werden, dann gibt es damit keine Schwierigkeiten mehr. Natürlich bin ich fest davon überzeugt, daß meine eigene Lebensweise ihnen im Beginn bessere Bedingungen gab als sie die meisten Kinder haben. Es kann nur gut für das werdende Kind sein, wenn seine Mutter niemals krank ist und sich naturgemäß ernährt.

(Kneipp-Blätter.)

Helesmes (Frankreich), 16. November 1912.

Herrn Doktor Imfeld,
Arzt des Sauter'schen Institutes,
Genf.

Sehr geehrter Herr Doktor!

Entschuldigen Sie, daß ich so nachlässig war Ihren Brief vom 21. Juni unbeantwortet zu lassen. Ich habe die Kur befolgt, die Sie mir damals verordnet hatten, und ich habe mich dabei sehr gut befunden. Ich muß aufrichtig gestehen, daß ich mich jetzt besser als je vorher befinde, ich habe besseren Appetit und fast gar keine Schmerzen mehr. Mein **Rheumatismus** in der rechten Achsel ist ganz verschwunden; von der so lästigen **Verstopfung** bin ich auch befreit und brauche keine abführenden Mittel mehr zu nehmen.

Ich habe die Kur schon seit 2 1/2 Monaten aufgegeben und seitdem keinerlei Rückfall zu erleiden gehabt.

Mit größtem Dank und hochachtungsvollem Gruß verbleibe ich Ihr ergebener

J. Haccart.

Frankfurt a. Oder, 25. September 1912.

Herrn Doktor Imfeld, Genf.

Hochgeehrter Herr Doktor!

Seit mehr als drei Monaten bin ich von meinem **Nierensteinleiden** gänzlich geheilt und will ich deshalb nicht länger warten um Ihnen diese für mich so freudige Tatsache mitzuteilen, und Ihnen dafür meinen tiefgefühlten Dank auszudrücken. Sie werden sich erinnern, sehr geehrter Herr Doktor, daß ich anfangs Januar Sie wegen meiner Krankheit konsultierte, an der ich schon seit 7 Monaten litt und bis dahin kein Mittel dagegen gefunden hatte. Sie sagten mir, daß solche Leidenszustände schwerer zu behandeln und zu heilen seien als akute Krankheiten, aber Sie versprachen mir doch zu einem guten Resultat zu gelangen, wenn ich meinerseits mit Geduld und Ausharren der notwendigen Kur mich unterziehen wolle.

Sie verlangten von mir, ich solle täglich ein Glas trinken der Lösung von Angioitique 1, Arthritique, Febrifuge 1 und Organique 1 in der dritten Verdünnung; ich solle morgens und abends je 3 Korn Lymphatique 2 trocken nehmen und zum Mittag- und Abendessen je 5 Korn Lymphatique 1.

Ich muß gestehen, daß in den ersten Tagen der Kur das tägliche Trinken eines Glases Wasser mir etwas lästig vorkam; als ich aber schon Ende der ersten Woche viel weniger Schmerzen in der Nierengegend empfand, als ich sah, daß kein Blut mehr aus den Nieren in die Harnblase kam, da wurde es mir schon klar, welchen Einfluß die Medizin auf mich hatte und ich hätte gerne 3 Glas Wasser im Tag getrunken, wenn es hätte sein müssen, anstatt nur eins.

Kurz und gut, in Zeit von 2 Monaten fühlte ich mich schon so viel besser, daß ich ganz glücklich war, und seit mehr als drei Monaten