Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 11 (1954)
Heft: 5

Artikel: Ueber die Gesunderhaltung unserer Kinder
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-551976

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: 11.07.2025

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

gute Durststiller. Wenn sie nicht genügen, hilft Molkenkonzentrat, das man mit reinem Quellwasser verdünnen kann. Nie sollte man sich durch gieriges Trinken schädigen. Es ist trotz festem Durst angebracht, jeden Schluck gut zu durchspeicheln.

5. Die Frühlingsmüdigkeit

steckt uns zum Teil immer noch in den Gliedern. Denken wir daran, dass sie in der Regel auf Vitaminmangel beruht. Wir dürfen daher fernerhin unsere jungen, guten Frühlingssalate nicht vergessen. Unsere Leber hat Bitterstoffe dringend nötig, daher vernachlässigen wir unsere Löwenzahnpflanzung nicht, da sie uns alsdann immer noch den vorzüglichen Salat liefern kann. Auch Radieschen sind gut für unsere Leber. Wir denken fernerhin stets an die heilsamen Jungbrennesseln, die wir unserem Salat ebenfalls feingewiegt beimengen. Bärlauch gedeiht jetzt in Hülle und Fülle. Da er vorzüglich auf das Gefäss-System wirkt, sollten ihn besonders ältere Leute regelmässig als Salat zubereiten, denn er regelt die Blutdruckverhältnisse, indem er vor allem den zu hohen Blutdruck reduziert. Haben wir uns so im Frühjahr an den Bärlauchgenuss als Heilfaktor gewöhnt, werden wir uns seine Vorzüge auch fernerhin im Bärlauchwein zunutze machen. Es wird uns zugute kommen, dessen Heilwirkung regelmässig anzuwenden, denn wie angenehm, wenn uns der hohe Blutdruck nicht ängstigen muss! Wir beschaffen uns auch Brunnenkresse zur günstigen Beeinflussung der Schilddrüse. Auch ernten wir reichlich Schnitt- und Pflücksalat, da auch diese Salate uns beste Dienste leisten, bis der Kopf- und Endiviensalat zum Gebrauch bereit sind.

6. Ein billiges Blutreinigungsmittel

finden wir nun vor allem im Grüntee. Wir nehmen Schösschen von Weissdorn, Schwarzdorn, jungen Birken, Tannen und Lärchen. Diesen fügen wir ferner noch die jungen Blätter von wilden Erdbeeren, Himbeeren und Brombeeren bei. Aus dem allen bereiten wir einen Tee, den wir mit Honig süssen. Da diese jungen Frühlingsblätter und Knospen, Mineralien, wichtige Fermente und andere wertvolle Stoffe besitzen, sind sie für uns von grosser Bedeutung, besonders, wenn wir sie nicht nur als Tee verwenden, sondern sie auch feingeschnitten, abwechslungsweise unter den Salat mengen.

7. Gartenpflege

Auch im Mai dient die Gartenarbeit zu unserer Gesundheit. Bei schönem Wetter werden wir in Kniehosen sein und bei trockenem, warmem Boden barfuss. Ist die Erde hingegen noch feucht, dann tragen wir Holzschuhe oder auch Kneippsandalen. Wenn wir während der Arbeit schwitzen konnten, duschen wir uns ab oder frottieren uns auf alle Fälle trocken, bevor wir uns wieder anziehen. Wir säen erneut Radieschen und Kresse und wiederholen dies nach 14 Tagen nochmals; auch sorgen wir für Kopfsalat und Endivie und bringen überhaupt alles fehlende Gemüse noch in den Boden. Die Erdbeer- und Himbeerkulturen müssen gereinigt, gehackt und biologisch gedüngt werden, wo dies wegen dem ausgibigen Schneefall im April nicht bereits schon besorgt werden konnte. Auch der grosse Kompost muss umgesiebt werden. Halten wir unsern Garten stets unkrautfrei, indem wir fleissig hakken, dann wird er uns nie zuviel Mühe bereiten.

Ueber die Gesunderhaltung unserer Kinder

Bei den Naturvölkern

Nicht nur gute, natürliche Ernährung, auch Bewegung und Atmung in frischer Luft ist notwendig für die Gesunderhaltung unserer Kinder. Oft schon konnte ich dies beobachten bei Kindern von Naturvölkern, bei den Arabern, Beduinen oder Indianern. Alle diese haben eine gemeinsame, gesunderhaltende Grundlage, nämlich, eine einfache, natürliche Ernährung und eine fröhliche Ungebundenheit im Herumtollen, besonders dann, wenn sie sich von niemandem beobachtet fühlen. Reiten können diese dunkeläugigen, braunen Kinder fast bevor sie richtig laufen können. Ihre gutmütigen Eselchen, auf denen sie oft allein über weite Steppen einherreiten, passen denn auch ausgezeichnet zu ihnen, und sie scheinen mit ihnen gut befreundet zu sein. Kommt auf einsamer Fährte eines dieser braunbehaarten, kleinen Tiere gemütlich daher geschritten, dann ist man immer gespannt, zu sehen, wieviel Kinder es auf seinem Rücken gastfreundlich aufgeladen hat. Es sind deren oft zwei bis drei, und sie lassen sich durch die Weiten dahintragen, als ginge es nur durch einen Kinderpark. Die Kinder sind dabei natürlich voll guter Laune und oft auch voll drolliger Einfälle. Für sie ist es besonders gut, dass sie sich in frischer Luft und kräftiger Sonne herumtummeln können, denn in der Regel fehlt es zu Hause an guten, hygienischen Vorkehrungen und Einrichtungen.

Ernährung und Bewegung bei uns

Vergangenen Winter kam ich im Engadin mit einer glücklichen Grossmutter ins Gespräch. Voll Begeisterung erzählte sie mir von dem Besuch bei ihrer Tochter, die in Schweden glücklich verheiratet ist und gesunde Kinder hat. Die Grossmutter beobachtete gut, dass die Kinder nebst dem bekannten, schwedischen Vollkornbrot nur Naturnahrung erhielten. Büchsennahrung und Weissmehlprodukte waren ausgeschlossen. Auch bei gesunder Ernährung können jedoch Stubenhocker hinter kleinen Fensterchen und am warmen Ofenbänklein nicht gesundbleiben, und so stellte denn die Grossmutter voll Freude fest, dass sich ihre Grosskinder viel im Freien an der frischen Luft herumtummeln konnten. Im Sommer konnten die Kinder sogar nackt herumspringen und täglich spritzte die Mutter sie mit kaltem Wasser ab. Wenn Kinder aus der Stadt an kühleren Tagen schon in warmen Kleidchen einhergingen, rannten diese abgehärteten Kinder noch barfuss in ihren Spielhöschen im Freien herum. Sie wurden dabei nicht dick, aber kräftig und gesund. Selbstverständlich war die währschafte Bündnerin voll Begeisterung über ihre gesunden Enkelkinder und das Glück einer zufriedenen Grossmutter strahlte aus ihren Augen heraus.

Abhärtung schwächlicher Kinder

Kinder gesunder Eltern mit gesundheitlich günstigen Voraussetzungen können der erwähnten Abhärtung bestimmt vorteilhaft standhalten, denn gewiss verfügte die kräftige Bündnermutter sogut wie der stramme Schwedenvater über eine gesundheitlich vorzügliche Veranlagung und Grundlage. Kein Wunder, wenn dann auch die Kinder dementsprechend grossgezogen werden können. Es wäre nun aber nicht weise, auch schwächlichen Kindern die gleiche Abhärtung zumuten zu wollen. Auch ihnen kann indes reichliche Bewegung im Freien zur gesundheitlichen Förderung dienen. Sie müssen sich dabei nur nicht unvorsichtig allerlei Abkühlungen preisgeben, dürfen nicht mangelhaft bekleidet auf kalten Treppen sitzen oder sich beim Spiel am Brunnen oder Bächlein nicht durchnässen, auch sollten sie sich nach Sonnenuntergang vor Kälte schützen, um nicht am andern Tag mit Husten im Bett liegen zu müssen. Schwächliche Kinder werden nicht stärker und widerstandsfähiger durch unzweckmässiges Abhärten. Im Gegenteil, sie können dadurch höchstens geschädigt werden. Wollen wir sie hauptsächlich auch gegen Infektionskrankheiten, die oft den gesunden Aufbau des jugendlichen Organismus erheblich zu stören vermögen, erfolgreich kräftigen, dann müssen wir anders vorgehen und den Kindern alles bieten, was sie gesundheitlich erstarken lässt.

Schleckereien

Dabei dürfen wir nicht ausser acht lassen, dass zur Schaffung guter Grundlagen auch die Ausschaltung schädigender Ernährung gehört. Schleckzeug in Form von gefärbten Zuckerwaren und safrangelbe Kuchen schaden mehr, als man allgemein glaubt. Das grosse Süssigkeitsbedürfnis der Kinder lässt sich leicht und gut stillen durch Naturzucker, wie er uns reichlich dargeboten wird in den Weinbeeren, Datteln, getrockneten Birnen, Zwetschgen und dergleichen mehr. Oft, wenn wir auf unserer Reise durch Indianerdörfer fuhren, trafen wir Kinder an, die mit sichtlichem Wohlbehagen an ihren Zuckerrohrstengeln nagten. Oft sassen sie auch mitten auf der Strasse und schnitten die langen Rohre in gleichmässige Stücke von ungefähr 15 cm Länge, banden sie in kleine Bündelchen zusammen und boten sie uns bei einem allfälligen Halt eifrig und mit freundlichem Lachen zum Kaufe an, denn sie wollten doch auch uns ihre beste Süssigkeit zuteil werden lassen. Ihre weissen, gesunden Zähne blitzten dabei förmlich aus ihren dunkeln Gesichtern hervor und bewiesen uns, dass ihr Schleckzeug, dem sie huldigten, keine einzige schwarze oder kranke Stelle hervorzurufen vermochte, denn dieses bestand weder aus weissem Zucker, noch auch aus schädigender Farbe. Ich erinnerte mich dabei an die Warnung, die ich oft als Kind gegen das schädliche Schlecken bei uns empfangen hatte. Alle schlecken sie gerne, die weissen, braunen und rotbraunen Kinder, nur kommt es eben darauf an, was sie überhaupt schlecken. Dies ist mir beim Anblick der gesunden, rotbraunen Buben mit den schönen, weissblinkenden Zahnreihen und dem gemütlichen Schalk in den Augen klar zum Bewusstsein gekommen.

Vom Rauchen und seiner Rücksichtslosigkeit

Reine oder rauchgeschwängerte Luft?

Es ist jedermanns eigene Sache zu rauchen oder nicht zu rauchen, nur sollten die Raucher den Nichtrauchern gegenüber Rücksicht nehmen. Wenn jemand seinen Körper mit irgend einem Medikament, mit Narkotikum oder mit Nikotin vergiften will, dann ist dies natürlich seine Sache. Er muss nur wissen, dass er sich selbst damit schadet, sollte aber andere, die nicht geschädigt zu werden wünschen, aus dem Spiele lassen. Das ist eine Höflichkeitspflicht und eine Sache von Takt und Anstand. Leider ist es nun einmal so, dass der Raucher, der sich nicht beherrschen und nicht warten kann, bis er unter seinesgleichen oder gar alleine ist, eben alle jene mit seinem Rauchwerk belästigt, die Nichtraucher sind. Je länger je mehr findet er es aber am Platz, die gute Luft seiner Mitmenschen mit dem üblen Qualm des Tabakkräutleins zu durchschwängern und zu verpesten. Nicht einmal die reine Bergluft ist vor seiner Leidenschaft sicher. Verirrt er sich infolge Platzmangel einmal in ein Nichtraucherabteil, dann kann er es kaum erwarten, bis er seinen Glimmstengel wieder in Tätigkeit setzen darf und sehr oft fängt er in unruhiger Gespanntheit noch vor Anhalten des Zuges zu rauchen an, ohne daran zu denken, dass er hiezu im Nichtraucherabteil überhaupt kein Recht hat und ohne zu überlegen, dass er empfindliche Fahrgäste eben ganz empfindlich schädigen kann, weil oft nur ein Atemzug von rauchdurchsetzter Luft genügt, um bei ihnen Uebelkeit heraufzubeschwören. Dass den meisten leidenschaftlichen Rauchern jenes feine Taktgefühl der Rücksichtnahme immer mehr fehlt, ist ein Beweis, dass die Pflege dieser Leidenschaft nicht nur körperliche Störungen und Schädigungen hervorruft, sondern leider auch das Feingefühl, das das Leben angenehm gestaltet, mit der Zeit ungünstig beeinflusst. Es ist nun einmal so, dass jener, der an schlechte Luft gewohnt ist, sich an ihr nicht stösst und sich daher nicht bemüht, die Luft um sich herum rein zu erhalten.

Weitere Misstände

So kommt es denn, dass Misstände, wie sie uns ein Leser verärgert mitteilt, selbst an Orten, wo man sich gesundheitlich fördern möchte, nichts Ungewöhnliches mehr zu sein scheinen. Aus einem Restaurant oder Wartsaal kann man fliehen, wenn die Luft mit Rauch durchschwängert ist, wenn aber sogar in dem Ankleideraum eines Saunabades geraucht wird, kann sich der Nichtraucher nicht davor schützen. Er hat nur, wie unser Leser schreibt, das «Vergnügen» diese verrauchte Luft einzuatmen und in den noch nassen Haaren und den Kleidern das bekannte «Wirtschafts-Parfum» heimzubringen. Sogar der Besitzer jener Sauna trägt dazu das seinige bei, indem er mit seinem glimmenden Stumpen in seinem Betrieb herumläuft und den klagenden Nichtrauchern kein Gehör schenkt. Wenn dies in einem Wirtshaus vorkommt, ist solches begreiflich, nicht aber an einem Ort, an dem sich kranke Menschen bemühen, ihre Gesundheit wieder zu erlangen. Dass sogar im Ankleideraum der Frauen die Luft ebenfalls mit Cigarettenrauch durchschwängert ist, braucht uns heute wohl kaum mehr sonderlich zu wundern, glauben doch die Frauen, die zum Glimmstengel greifen, dem Manne dadurch ebenbürtig zu sein. Wie viel besser wäre es für den Saunabesitzer den Ausspruch eines Medizinprofessors als Warnsignal im Ankleideraum der Frauen aufzuhängen. Er lautet: «Wenn eine Mutter eine Cigarette raucht, dann raucht ihr kleines Kind im Mutterleibe mit».

In Amerika wurde bekanntgegeben, dass durch das Rauchen während der Schwangerschaft die Herztätigkeit des Kindes verschnellert wird und zwar schon nach kurzer Zeit. Wenn die Mutter ihre Cigarette noch nicht fertig geraucht hat, kann auch schon eine Verschnellerung im Rhythmus der kindlichen Herztöne durch die Nikotinwirkung mit Hilfe von entsprechenden Apparaten festgestellt werden. Schwangeren Frauen sollte dies genügend zu denken geben, so dass sie wenigstens in dieser Zeit, wie auch in der Zeit des Stillens zum Wohle ihres Kindes auf einen Genuss verzichten sollten, der einer Frau ohnedies zu keiner Zeit ansteht oder ihr irgendwelche frauliche Würde verleiht. Wenn heute auch in Frauenkreisen das Rauchen bereits schon so sehr zur Leidenschaft geworden ist, dass sich die Frau um die erwähnte Art von Würde nicht mehr gross kümmert, sollte sie doch wenigstens aus Liebe zu ihrem Kind davon Abstand nehmen können. Es ist eine erwiesene Tatsache, dass das Nikotin rasch in die Muttermilch übergeht und bei dem Säugling Störungen und leichte Nikotinvergiftungen hervorruft.

In Deutschland habe ich von Klinikversuchen erfahren, dass nach einer Rauchdauer von 1½ Minuten beim Embryo schon nach 5 Minuten eine Steigerung der Herzfrequenz um 7 Schläge in der Minute gefunden wurde. Selbst nach Beendigung des Rauchens soll die Herzfrequenz noch einige Zeit gesteigert gewesen sein.

Frauen, die nur rauchen, weil es nun einmal Mode geworden ist und sie daher in der Gesellschaft nicht auffallen wollen, sollten sich wirklich eines Bessern besinnen und ihr Glimmstenglein wieder ad acta legen, denn es passt zu keiner Frau. Die meisten von ihnen geben auch zu, dass sie anfangs keinen Genuss daran finden konnten, sondern dabei viel eher einen Brechreiz verspürten. Genau wie der Knabe, der zu rauchen beginnt, überwanden sie diesen und mit der Gewöhnung stellte sich auch der Genuss und die völlige Abhängigkeit davon ein. Wer keiner solchen Leidenschaft frönt, kann nicht begreifen, wieso man sich freiwillig solch schädigende Versklavung unterstellen kann!

Auch beim Hervorrufen von Geschwulsten kann das Rauchen eine Rolle spielen, besonders wenn in der Familie schon Krebs vorgekommen ist und durch die Erbanlage ohnedies schon eine Disposition zu Krebs besteht. Wir kennen den bekannten Raucherkrebs, den Zungenkrebs, den Kehlkopfkrebs und Lippenkrebs nebst andern. All diese Vorkommnisse sind Warnsignale für uns.