Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 15 (1958)
Heft: 6

Artikel: Sportliche Gesundheitsprobleme
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-552019

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: 12.07.2025

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

Teufen (App.), Juni 1958

15. Jahrgang — Nr. 6

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. 4.80	Telefon (071) 23 60 23 Postcheck IX 10 775	Verlagsanstalt Merk & Co., Konstanz	Die 1spaltige mm-Zeile 30 Rp.
Ausland . Fr. 6.—	Druck: Walter Sprüngli, Villmergen	Abonnement: 6.— DM Postcheck Karlsruhe 6228	Bei Wiederholungen Rabatt

AUS DEM INHALT: 1. Sport einst und jetzt. / 2. Sportliche Gesundheitsprobleme. / 3. Säuglingsnahrung. / 4. Ekzeme und Flechten. / 5. Wert und Nutzen des Ganzheitsprinzips. / 6. Unterwassermassage. / 7. Natürliche Milchsäure. / 8. Fragen und Antworten: a) Günstige Beeinflussung einer Dickdarmentzündung; b) Zuverlässige Hilfe bei hartnäckigem Katarrh. / 9. Aus dem Leserkreis: a) Molkosan gegen Mundfäule; b) Erfreuliche Stärkung des Unterleibes.

SPORT EINST UND JETZT

Einst war im schönen Griechenland
Der Sport bei allen wohl bekannt.
Dort, wo Olympia gebaut,
Wo überm Wald der Himmel blaut,
Von Bergen ringsum eingesäumt,
Wo es sich still und lieblich träumt,
Wo einst im Tal es eingebettet,
Dort wurde viel und ernst gewettet.
Der Kampf, er galt dem Schönheitssinn,
Er ward der Anmut zum Gewinn,
Doch konnte die Gesundheit auch
Nutznießen wohl von diesem Brauch.
Auch Sparta pflegte gern den Sport,
Doch war er ihnen nützlich dort,
Weil er dem Kriege war geweiht,
Ganz ähnlich wie in unsrer Zeit.
Was aber sollen wir erfahren,
Was soll uns all dies offenbaren?
Vergänglich ist wohl alles heute,
Das wissen wir und viele Leute,
Der Sport mit Ehr — und Eifersucht
Ist nicht, was unser Herze sucht.
Wir möchten nur Bewegung haben,
An der Natur uns stärkend laben.
Die frische Luft auf Bergeshöhe,
Der Harzgeruch in Waldesnähe
Läßt atmen uns aus Herzensgrund,
Läßt werden uns froh und gesund,
Damit im Alltag wir genügen,
Damit wir wirken voll Vergnügen.
Wenn er die Harmonie lädt ein,
Wird uns der Ausgleich nützlich sein.

Sportliche Gesundheitsprobleme

Klassische Körperkultur

Es ist uns allen mehr oder weniger bekannt, daß im alten Griechenland einer natürlichen Körperpflege einst große Beachtung geschenkt wurde. Wer an den weltberühmten Festspielen von Olympia teilnehmen wollte, der mußte sich täglicher Uebung unterziehen, denn ohne stetes Training war es unmöglich, dem Körper jene beschwingte Leichtigkeit, jene ausgeglichene Harmonie zu beschaffen, wie dies dem Ideal der alten Hellenen entsprach. Körperschönheit, gepaart mit Anmut und Würde sprach deshalb auch aus ihren Kunstwerken. Noch heute erzählt uns die Gestalt des Hermes von Praxiteles, der wir im Museum von Olympia begegnen, von anmutiger Grazie, natürlicher Behendigkeit und körperlichem Ebenmaß, was alles an diesem sportbeflissenen Ort entschwundener Zeit als harmonisches Vorbild galt. Nicht ganz so war es in Sparta, weshalb auch die künstlerischen Darstellungen der Spartaner in einem gewissen Gegensatz zur soeben erwähnten Ausdrucksweise stand. Sobald wir uns aber Spartas Ziel vor Augen führen, begreifen wir den Unterschied voll und ganz. Eine muskulös und kräftig entwickelte Gestalt entsprach dem Körper- und Sportideal der Spartaner. Noch heute scheint der Geist ihrer Vorfahren in ihnen zu schlummern. denn noch heute sind sie ein stolzes, zurückhaltendes, wenn auch freundliches Völklein. Damals aber, als sie ihren jungen Staat gründeten und ihr schönes Land im Pelopones verteidigen mußten, waren sie durchwegs kriegerisch eingestellt, und der Sport diente zur militärischen Körperertüchtigung, und die strotzende Kraft, die er zum Ausdruck brachte, war das Ergebnis harter, unentwegter Schulung. Kein Wunder daher, daß sich diese straffe Erziehung zum Nutzen des Staates mit seinem Kampf ums Dasein und seinen militärischen Zielen auch in der Kunst auswirkte. Darum schufen die Künstler Athleten mit kräftig gebauten Muskeln, so, wie sie sich eben im Leben Spartas, auf seinen Sportplätzen und im Kriege zeigten. Unterstützend in diesem Ringen war bekanntlich auch die Ernährungsfrage, denn der Begriff spartanisch leben, umfaßte eine allgemeine, asketische Lebensweise, der auch eine knappe, natürliche Ernährung als Grundlage diente.

Auf der Fahrt nach Sparta

Wenn wir dem heutigen Sparta einen Besuch abstatten wollen, dann werden wir von Korinth aus durch schöne Weinbergkulturen fahren, an interessanten Ruinen und Ausgrabungen von Mykenä und Argos vorbei. Von hier aus gelangen wir auf einer gewundenen Straße in eine gebirgige Gegend, die teils mit Reben, teils mit Getreide angepflanzt ist. Auf einer Höhe von über 500 m kommen wir an dem griechischen Tripolis vorbei, das ein Handels- und Marktzentrum der Erzeugnisse dieses Landes ist. Nun geht es immer weiter in die Bergwelt hinein, in der knorrige Bauern leben, ein eigenartig stolzes, aber vornehm eingestelltes Bergvolk. Ueberall begegnen wir im Frühling kleinen Getreidefeldern, die zwischen den Steinen angebaut sind. Zur Zeit der Ernte muß das Getreide mit Sicheln geschnitten werden, denn mit den Sensen wäre es der vielen Steine wegen unmöglich. Eine mühsame Arbeit bedeutet es, hier sein Brot zu ziehen, und wir begreifen immer mehr, daß in alten Zeiten die körperliche Ertüchtigung auch der bemühenden Landarbeit nützlich sein mußte. Das Brot, das die Bauern heute noch aus dem ganzen Korn selbst zubereiten, schmeckt ganz ausgezeichnet. Noch ist der Boden gesund und unver-

dorben und daher mineralstoffreich und durch keinerlei chemische Dünger verändert. Mit Brot, Ziegen- oder Schafkäse nebst einem Glas Milch kann sich der natürlich eingestellte Reisende den Hunger leicht stillen.

Wenn wir den Hochkamm erreichen, zeigt sich unserm Auge plötzlich ein wunderbares Panorama. Das Taigetos-Gebirge mit seinen schneebedeckten Gipfeln liegt vor uns, denn bis weit in den Frühling hinein bleibt ihm der Schnee treu. In der Tiefe sehen wir ein Flüßchen, das sich durch das vor uns liegende Tal schlängelt, in dem in einer schönen, breiten Ebene, Sparta liegt. Ein Blumenreichtum beglückt unser Auge, denn im Frühling steht hier alles in Blüte. In der Höhe blühen goldgelbe Ginsterbüsche zwischen Wacholdersträuchen und grünen Zwergbergeichen neben vereinzelten Bergblumen. Auf beiden Seiten der Straße, die sich den Berg hinunterwindet, sind die Abhänge mit Blumen bedeckt. Ganze Flecken leuchten violett, blau, gelb, rot, je nach der Blumenart, die sich auf ihnen ausbreiten. Allmählich gelangen wir in die Region der Feigen- und Obstbäume und unten im Tale begrüßen uns Orangenbäume, die in voller Blüte stehen, und deren wunderbarer Duft uns eigenartig beglückend umfängt. Aber nicht nur Blüten, auch reife Früchte trägt ein und derselbe Baum zur gleichen Zeit, und es ist herrlich, bei Bekannten vollreife, saftige Früchte vom Baume pflücken zu dürfen. Weit besser schmecken sie als jene, die wir irgendwo einkaufen. Eine schöne Dattelpalmenallee, die zwischen den Straßen liegt, empfängt uns am Eingang von Sparta, das schön und großzügig angelegt ist. Das von Bergen umrahmte Tal, in dem es liegt, erfreut mit seinem Reichtum an Früchten, Gemüsen und Getreide besonders den Vegetarier, denn hier kann er mit wervoller Nahrung seinen Hunger stillen. Ein Blick auf die schneebedeckten Häupter der Berge läßt uns begreifen, daß der alte Spartaner dieses Flecklein Erde lieben mußte und gerne seine Gesundheit durch Askese und Sport stählte, um es als sein Eigentum behüten und behalten zu können. Noch heute wohnt ein tapferes Völklein hier, das zwar nicht mehr bekannt ist wie seine Vorfahren, die in die sportlichen Ruhmesblätter der Geschichte eingegangen sind.

Das alles erzählt uns die Fahrt nach Sparta und wiewohl auch in unserer heutigen Zeit die körperliche Ertüchtigung durch den Sport zu Gunsten militärischer Ziele gepflegt wird, mag er doch unserm häuslichen und privaten Leben nicht als Vorbild dienen. Weit eher spricht uns die vernünftige und harmonische Körperkultur von Olympia an, die dem Ideal und Bedürfnis jener Menschen entspricht, die sich nicht auf die Grundlage kriegerischer Notwendigkeit stellen, sondern vielmehr auf körperliches und seelisches Gleichgewicht bedacht sind. Das wirkt auf uns gehetzte Menschen des zwanzigsten Jahrhunderts, die wir die einstige Ruhe und Beschaulichkeit nicht mehr besitzen, irgendwie bezwingend, und wir erkennen unwillkürlich den Nutzen, der auch für uns in einem körperlichen, seelischen und vor allem nervlichen Ausgleich liegt, denn dieses Gleichgewicht wird uns helfen, daß wir den vielen Anforderungen der heutigen Zeit besser gewachsen sein können.

Wir gelangen nach Olympia

Kein Wunder, daß wir daher auch das alte Olympia aufsuchen wollen, das einst diesen Geist pflegte und ihn durch seine sportliche Ertüchtigung zu erreichen suchte. Wir fahren also auf der gleichen Straße, auf der uns viele interessante Bauerntypen begegnen, die uns mit ihrer Einfachheit und Würde einen eigenartigen Eindruck hinterlassen, nach Tripolis zurück. Eine gewundene Bergstraße führt uns von hier durch Schluchten und kleinere Hochebenen im Zickzack auf und ab, über Brücken ohne Geländer, an Berghängen und Abgründen vorbei, die ohne jeglichen Schutz sind, ohne Mauern, ohne Pfosten oder Geländer. Es braucht geübte Bergfahrer, um ohne Hemmungen die Bergstraße von Tripolis nach Pyrgos hinüberzusteuern, denn nur ganz selten geben uns einige spärliche Pfosten oder ein unbedeutendes Mäuerlein ein leichtes Gefühl von Sicherheit. Kurz nach Pyrgos gelangen wir an unserm Ziele an. Von dem weltberühmten Olympia blieb nur eine Ruinenstadt mit vielen Säulen und mächtigen Quadern übrig. Was einst als die beste Sportschule der Welt gegolten hat, erzählt heute von der Vergänglichkeit menschlicher Werke, Bemühungen und Bestrebungen. Unverändert blieb nur die Gegend, die einer Voralpenlandschaft gleicht und äußerst lieblich ist. Eingebettet von nicht allzuhohen Bergen war die Lage von Olympia inmitten einer waldigen Landschaft phantastisch schön. Ein stilles, geruhsames Plätzchen Erde hatten sich die alten Griechen hier ausgesucht, um sich die prächtigen, praktischen und zweckdienlichen Anlagen zu schaffen, die sowohl der körperlichen Sportertüchtigung als auch der Schönheit, Anmut und Gesundheit dienen sollten. Neben Tempelbauten standen die sportlichen Gebäude. Zurzeit wird das frühere große Stadion in seinen ursprünglichen Ausmaßen freigelegt. Dies wird dem Besucher gewissermaßen eine Vorstellung geben von den sportlichen Anforderungen, die Olympia an seine Wettkämpfer stellte. Nicht Muskelheros wurden hier ausgebildet, nicht übertriebene Gymnastik wurde verlangt, sondern neben einer natürlichen Lebensweise war eine vernünftige Schulung vorgesehen mit viel Bewegung und tüchtiger Atemübung in frischer Luft. Ein harmonischer Rhythmus zwischen Spannung und Entspannung wurde gepflegt, während wir heute meist nur der Spannung ausgesetzt sind, ohne uns darüber klar bewußt zu werden, daß auch die Entspannung notwendig ist, um im Gleichgewicht bleiben zu können.

Spannung und Entspannung auch heute

Auch heute sollten wir darum darauf bedacht sein, uns den notwendigen Ausgleich zu beschaffen, soweit es in unseren Verhältnissen möglich ist. Wenn dadurch auch die Zeit, die wir bis anhin dem Vergnügen mit seinen Zerstreuungen zur Verfügung stellten, etwas gekürzt wird, ist dies nicht zu bedauern, denn dadurch gewinnt unsere Gesundheit einen Vorteil, der in der wirklichen Entspannung liegt. Es gehört zum gesundheitlichen Ausgleich, wenn auch wir unsere Freizeit etwas mehr für Spaziergänge und zu Wanderungen ausnützen, denn ein Lauf durch Wald und Flur, ein tüchtiger Marsch in Sonne, Licht und frischer Luft sorgt für reichliche Bewegung und genügend Atmung. Dadurch können wir den Körper entgasen und den notwendigen Sauerstoff aufnehmen, um all den wichtigen Anforderungen der Säfte und Zellen zu entsprechen, wodurch sich die nötigen Voraussetzungen zum normalen Funktionieren der Organe ergeben. Das alles dient zum Ausgleich gegen die Nachteile unsrer heutigen Lebensweise. Regelmäßig müssen die meisten von uns auf ihrem Gang zur Arbeitsstelle die Lungen mit Autogasen, mit Zigarettenrauch, mit künstlichen Parfumdüften und anderen unangenehmen Gerüchen füllen, darum sollten wir diese Schädigung wettmachen, indem wir uns täglich genügend Atmung und Bewegung verschaffen und zwar, wenn es unsere Wohnverhältnisse irgendwie gestatten, in der Nähe des Waldes. Vielleicht haben wir bereits wie die alten Griechen eine natürliche Ernährung mit biologischen Nahrungsmitteln durchgeführt denn zur damaligen Zeit war noch keine gesundheitliche Schwächung durch chemische Düngung, durch Konserven und anderweitige ungünstige Beeinflussung mittelst moderner Technik und Chemie möglich. Selbst wenn auch wir all diese Nachteile geschickt umgehen, dürfen wir doch die richtige Körperplege durch genügend Bewegung und Atmung nicht vernachlässigen.

Richtige Durchblutung

Die alten Griechen sorgten in erster Linie auch noch für eine gute Zirkulation des Blutes und die Durchblutung der Haut, was auch wir beachten sollten. Ihre sportlichen Veranstaltungen waren den klimatischen Verhältnissen angepaßt, denn sie waren leicht gekleidet. Die großen

Wettspiele führten sie sogar unbekleidet durch, was dem ganzen Körper, dem Drüsensystem und dem Blutkreislauf zugute kam, weil dies maximal günstige Verhältnisse schuf. In der Neuzeit mit ihrer Hetze und den vermehrten Anforderungen können wir zwar die Körperkultur der alten Griechen nicht restlos nachahmen, aber wir können wenigstens von den Erfahrungen der Vergangenheit lernen und ausführen, was uns möglich ist. Es gibt verschiedene Hilfsmittel wie das notwendige Morgenturnen, das regelmäßige Bürsten der Haut, die Bewegung und Atmung in frischer Luft und ein richtiges Verständnis für die Vorgänge in unserem Körper, wodurch wir die Wichtigkeit einer gründlichen Durchblutung erkennen können. Im Blute ist das Leben, weshalb die Durchblutung unsres Körpers wichtiger ist, als wir allgemein annehmen. Rheuma, Arthritis, Arterienverkalkung, Alterserscheinungen und andere Krankheiten würden sich nicht so frühzeitig bei uns einstellen, wenn wir dafür sorgen würden, daß unser Körper immer richtig durchblutet ist, daß die Kapillaren mit Blut gefüllt sind, und daß der Kreislauf gut in Ordnung ist. Eine richtige Gymnastik und Massage helfen neben den erwähnten Anwendungen mit, gesundheitlich auf der Höhe zu bleiben.

Wir reisen zurück

So haben wir denn von unserm Aufenhalt in Griechenland manches gelernt und werden bestimmt in Zukunft unser Augenmerk nicht mehr auf einen überforcierten Sportfimmel lenken. Wir verlassen Olympia, um nochmals bei Pyrgos vorbei zu fahren, an Zitrusplantagen und Obstanlagen vorüber und durch schöne Weingegenden, bis wir in Patras ankommen, von wo uns eine prachtvolle Küstenstraße nach Korinth führt. Dabei lassen wir Alt-Korinth liegen, in dem einst Paulus gewirkt hat und das heute nur noch eine Ruinenstadt ist. Noch ist die Treppe erhalten, die ihn zum Gerichtspodium führte, wo er sich zu verantworten hatte. Er, der sooft den Wettlauf eines treuen Christen mit den körperlichen Wettkämpfen der Griechen verglich, prägte das bedeutungsvolle Wort: «Die leibliche Uebung ist zu wenigem nütze, die Gottseligkeit aber ist zu allen Dingen nütze.» Auch heute, in der sportbegeisterten Zeit unsrer Tage, gilt dieses Wort mehr denn je. Mit diesem Bewußtsein fahren wir weiter, denn alle Bemühung, uns körperlich gesund und stark zu erhalten, ist eine zeitliche Angelegenheit, während uns die Worte von Paulus auf das Unvergängliche, Ewige hinlenken. Nachdem wir Korinth verlassen haben, nehmen wir noch rasch die Gelegenheit wahr, den Golf von Korinth, dieses eigenartige Wunderwerk der Technik zu besuchen. Von der Brücke aus kann man den ganzen Kanal vom Anfang bis zum Ende überblicken. Fast senkrecht sind die hohen, abgeschnittenen Wände in den Sandsteinfelsen eingehauen. Größere Schiffe, die in der Breite knapp Platz haben, werden in der Regel durch einen vorgespannten Piloten durch den Kanal gezogen. Langsam arbeiten dabei die Schrauben und dumpf wiederhallt das Echo. Noch eindrucksvoller wirkte allerdings der Anblick des Golfes auf mich, als ich mich vor Jahren nachts im Mondenschein selbst auf einem solchen Schiffe befand, das langsam und bedächtig durch den engen Kanal gelotst wurde. Auch da fühlte ich den Gegensatz zwischen menschlicher Bemühung und göttlicher Wirksamkeit eigenartig auf mich eindrängen. Kurz zuvor noch hatte mich der freie Atem des weiten, uneingeschränkten Meeres umgeben und plötzlich bedrängte mich nun die Enge der hohen, mondbeschienenen Wände, die geisterhaft zum Himmel emporragten. Unwillkürlich dachte ich an dieser Stelle über die vielen Versuche nach, die hier schon im Altertum eine Passage für die Schifffahrt der damaligen Zeit schaffen wollten. Die Strecke, die wir nun noch bis Athen zurücklegen mußten, läßt sich zum Teil mit unsrer Axenstraße vergleichen, nur daß die vielen Tunnels und die hohen Berge fehlen. Immer wieder fahren wir in Windungen hinauf und hinunter, immer wieder erscheint das Meer und verschwindet. Einladend winken uns die verschiedenen Buchten mit ihren Sandbänken, ihren Strandpartien und dem melodischen Rauschen des Meeres. Abwechslungsreich ist diese schön gewundene Straße dem Meer entlang. Einzigartig und unvergeßlich wirkt auf uns der Farbenzauber der roten Erde, der grünen Pinien und des blaugrünen Meeres. Das war der Eindruck, den wir nach Athen mitbrachten, von wo wir im Flug über die Alpen in unsere kleine, kühle Schweiz zurückgelangten. Es war nicht nur ein Gedankenflug, es war ein Erleben von Altem und Neuem, ein Ueberlegen und Prüfen.

Säuglingsnahrung

Der berühmte Phosphatin-Schoppen

Trotz reichlicher Aufklärung über Ernährungsfragen gibt es immer noch Mütter, die glauben vorzüglich zu handeln, wenn sie in der Drogerie phosphorsauern Kalk holen, um diesen regelmäßig dem Schoppen beizugeben. Es ist Tatsache, daß die Kinder sowohl Kalk als auch Phosphor benötigen, aber diese Mineralstoffe müssen aus den Pflanzen oder der Milch stammen. Es darf sich dabei nicht um eine Anreicherung des Schoppens mit einem chemischen phosphorsauern Kalk handeln. Der menschliche Körper ist auf organische oder vegetabilisch gebundene Mineralstoffe angewiesen, und was für den Erwachsenen gilt, ist natürlich auch beim Kind und Kleinkind, vor allem aber auch beim Säugling dringende Forderung. Chemische Zusätze in Form von Kalkpräparaten, die nur rein chemische Stoffe enthalten, handle es sich nun um milchsauern oder phosphorsauern Kalk, benehmen sich beim Kinde wie Fremdkörper.

Schon lange hat die forschende Wissenschaft nachgewiesen, daß nur die Natur mit ihren natürlichen Verbindungen das geben kann, was wir bedürfen. Wenn wir die Berichte von Prof. Kollath, von Prof. Zabel und von unserem Dr. Bircher lesen, dann bekommen wir einen ganz klaren Begriff von dem, was wir zum Aufbau und zur Erhaltung eines gesunden Körpers benötigen. Wenn daher unsere Frauen und Mütter ihren Kindern eine ganz gesunde Aufbaunahrung geben wollen, dann müssen sie zu Kalk und Phosphor greifen, der im Körper aufnahmefähig ist und keine Nebenwirkungen zeigt. So, wie sich unsere Vorfahren einst von ganzen Körnerfrüchten ernährten, so sollten auch wir bei der zusätzlichen Ernährung unsrer Säuglinge unbedingt zu Naturreis, zu ganzen Weizen-, Roggen- und Gerstenkörnern greifen. In reicher Fülle finden sich in diesen ganzen Getreidekörnern Kalk, Phosphor, Mineralbestandteile, Fermente und noch vieles andere vor. Man kann und soll mit den Getreidearten abwechseln, denn der Gehalt einer jeden Sorte ist etwas verschieden von der andern. Durch dieses Abwechseln kann man dem Kinde eine vielseitige Auswahl von Vital-, also Vitamin- und Mineralstoffen geben, und zwar, wie bereits erwähnt, in der Form, wie es das Kind benötigt. Wenn man einem kalkarmen Kinde noch zusätzlichen Kalk geben möchte, dann sollte man unbedingt zu einem natürlichen Kalk greifen, am besten zu Brennesselkalk, den wir im Urticalcin zur Verfügung haben. Früher behalf man sich auch noch mit ganz frischen Eierschalen, die man zerstampfte und mit Zitronensaft vermengte. Die daraus entstandene Kalkmilch gab man dann dem Schoppen bei. Für größere Kinder kann man sie auch dem Birchermüesli beifügen. Dieser Ausweg ist immer noch natürlicher als irgend eine chemische Verbindung.

Das beliebte Mehlschöppli und der Mehlbrei

Viele Mütter scheinen nicht zu wissen, daß ein Säugling bis ungefähr zum 6. Monat überhaupt keine Stärke verdauen kann. Das ist der Grund, weshalb der Mehlbrei und der Mehlschoppen für den Säugling nicht am Platze ist. Diese Mehlnahrung ergibt denn auch einen breiigen und teilweise dennoch harten Stuhl. Wenn wir gewohnt