Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 23 (1966)
Heft: 1

Artikel: Der kindliche Süssigkeitshunger
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-969326

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: 08.07.2025

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

soll als Ausgleich dienen und Ersatz bieten, da aber die körperliche Arbeit und notwendige Bewegung fehlen, ist vermehrte Nahrungsaufnahme nicht günstig. Ebenso wenig trägt die unausgefüllte freie Zeit dazu bei, die Lage zu verbessern, denn statt sie zu nutzbringender Leistung zu verwenden, dient sie bloss zum Nachgrübeln. In solchem Falle sollte ein guter Freund einspringen und dem Untätigen allerlei Gartenarbeit beschaffen. Im Sommer könnte er sich auch beim Kräutersammeln einen gesunden Lebensrhythmus aneignen. Er wird gleichzeitig auch Beeren finden und seinen Hunger damit stillen können. Das alles wird ihn erheitern und dazu beitragen, dass er gesundheitlich und geistig eher im Gleichgewicht bleiben kann. Wer seine Lebensweise mit 50 oder 60 Jahren noch nicht auf eine gesundheitlich gute Grundlage umgestellt hat, sollte unbedingt danach trachten, da er dadurch vermeiden kann, dass seine Angehörigen plötzlich von der unabänderlichen Tatsache seines unerwünschten Todes stehen müssen.

Der kindliche Süssigkeitshunger

Viele Kinder haben ein starkes Bedürfnis nach Süssigkeiten, und es ist angebracht, diesem etwas Rechnung zu tragen. Leider suchen aber viele Mütter dieses Verlangen auf verkehrte Weise zu stillen, indem sie die Kinder wahllos mit irgendwelchen Süssigkeiten, die keineswegs mit den bekannten Gesundheitsregeln übereinstimmen, vollstopfen. Je mehr sich die Kinder an Schleckzeug gewöhnen, um so schwieriger ist es, für die Mahlzeiten einen gesunden Appetit zu beschaffen. Statt daher Zähne und Knochen mit vollwertigen Stoffen aufbauen zu können, mangelt es an diesen, und es ist nicht verwunderlich, dass dadurch die elterlichen Sorgen zunehmen. Eine gute, gesunde, vollwertige Kost hilft auch den verdorbenen Gaumen wieder verbessern. Eltern, die dagegen nachlässig und gedankenlos glauben, es komme beim Schlekken nicht auf die Art der Süssigkeiten an, können ihren Kindern bleibenden Schaden zufügen. Fragen sie einmal die Grossmutter oder gar die Urgrossmutter, was zur Zeit der Kindheit üblich war, dann werden sie erfahren, dass Kinder höchstens an Jahrmarkt- oder Festtagen Süssigkeiten erhielten, die den allgemeinen Gesundheitsregeln nicht völlig entsprachen. In der übrigen Zeit begnügten sie sich mit einheimischem Dörrobst, mit einem Tütchen süsser Korinthen, mit Süssholz oder dem daraus gewonnenen «Bärendreck», wie auch mit frischen Früchten. Weisses Backwerk war höchstens auf den Sonntag verlegt und nur in ganz bescheidenem Rahmen gestattet. Aber selbst diese Ausnahmen fingen an, die gute Grundlage anzugreifen. Wie rasch erweisen sich solche Zugeständnisse als wirksam, wenn auch erst nur langsam, allmählich.

Mineralstoffmangel

Haben wir nicht ein gutes Beispiel im eigenen Land an unseren Wallisern, deren schöne, starke Zähne wir stets bewundern konnten, solange es dort üblich war, nur das harte Walliser Brot zu geniessen? Mit dem Wechsel änderte sich auch der Gaumen nebst den Bedürfnissen, langsam weicht nun auch die gute Grundlage. Gleiche Erfahrungen sammeln auch die Neger, deren schöne Zahnreihen wir früher stets mit Freude wahrnahmen. Reisen wir heute durch die Staaten, dann begegnen wir leider auffallend vielen Negern mit Goldzähnen. Wir sollten uns demnach nicht über das Süssigkeitsbedürfnis unserer Kinder hinwegsetzen und glauben, es spiele keine Rolle, was immer sie schlecken mögen. Statt künstliche Zuckerwaren sollten die Kinder süsse Trockenfrüchte erhalten, denn getrocknete Weinbeeren und Bananen, Feigen und Datteln besitzen jenen natürlichen Fruchtzucker, der dem Mineralreichtum naturreiner Früchte entspringt. Das Stillen des Süssigkeitshungers auf diese Weise er-

hält die Zähne gesund und verhilft zu einem guten Knochenbau.
Schon oft wiesen wir auf die schönen Zähne gesunder Indianerkinder hin. Obwohl diese reichlich Zucker schlecken, beeinträchtigen sie damit doch den gesunden Zustand ihrer Zähne nicht, denn entweder kauen sie am Zuckerrohr selbst, oder sie geniessen ihren Pilosillo, den eingedickten, dunkelbraunen Naturzuckerrohrsaft. Da dieser einen reichen Mineralstoffgehalt besitzt, verursacht er keine Störungen, denn es liegt nicht daran, das Süssigkeitsbedürfnis zu stillen oder nicht, sondern daran, es nicht mit Süssigkeiten zu stillen, die arm sind an Mineralstoffen, wie dies beim Industriezucker der Fall ist. Alle Erzeugnisse, die mineralarm sind, ob Zucker- oder Getreideprodukte, rufen bei Kindern ähnliche Schädigungen hervor. Man sollte sie daher unbedingt mit Nährmitteln ersetzen, die mineralstoffreich sind. Kinder, die eine gute Naturkost erhalten, sind gut genährt und verlangen viel weniger zur Unzeit nach Süssigkeiten. Statt gegen Kinder mit nachteiligen Süssigkeiten nachgiebig zu sein, um sie zum Schweigen bringen zu können, wäre es viel angebrachter, die gesamte Ernährungsweise auf eine gesunde Grundlage zu stellen, denn dadurch hebt sich der ganze Gesundheitszustand, der Gaumen wird wieder natürlich und das Verlangen nach gesunden Süssigkeiten ist erneut geweckt. Kein Zahnarzt der Welt, selbst wenn wir ihm noch soviel Geld anbieten mögen, kann einen grundlegend schlechten Zustand der Zähne wieder völlig in Ordnung bringen. Auch die Knochen und die Lymphdrüsen leiden unter einem Mineralstoffmangel, weshalb es bestimmt angebracht ist, die soeben erteilten gesunden Anregungen zu beachten. Scheut man eine Ernährungsumstellung, was das einfachste wäre, so sollte man doch wenigstens in Zukunft vor künstlichen Zukkerwaren und entwertetem Gebäck Abstand nehmen. Das gesundheitliche Wohl der Kinder hängt von dieser Einsicht ab, und auch geistig wird ein gesund ernährtes Kind, das nicht jedem Gelüste freien Lauf lassen kann, sondern sich zu beherrschen weiss, günstig gefördert werden.

Blut, das beste Haarwuchsmittel

Wie leicht könnte man diese soeben erwähnte Festellung völlig falsch verstehen, denn Blut kann uns im richtigen Sinne nur dienlich sein, wenn wir es in seinen Adern belassen, gleichzeitig aber dafür besorgt sind, dass es keine Mängel aufweist und seinen ihm vorgeschriebenen wichtigen Kreislauf bis ins Kleinste richtig durchführen kann. Auch unser Haarwuchs ist hiervon abhängig, denn soll er zufriedenstellend sein, muss in erster Linie die Haarzwiebel genügend ernährt werden. Bekanntlich erfolgt die Nahrungszufuhr für jede Zelle im Körper, also auch für die Haarzwiebel, vorerst nur auf dem Blutwege. Wenn wir die Kopfhaut bei jemandem, der eine Glatze besitzt, untersuchen, dann können wir feststellen, dass diese ihre normale Elastizität verloren hat. Eine Kapillarphoto würde ergeben, dass die feinen Blutgefässe degeneriert und zum Teil verstopft sind. Wissenschaftliche Forschungen haben gezeigt, dass eine Regenerierung des Kapillarsystems, also eine Neubelebung des Blutkreislaufes, auch den Haarwuchs neu zu beleben vermag. Das lässt uns erkennen, dass es sehr wichtig ist, den Haarboden, beziehungsweise die Kopfhaut, immer elastisch zu halten. Solches kann durch Massage mit Hilfsmitteln, die die Durchblutung fördern, geschehen. Es ist nicht immer gesagt, dass das Haarwasser, das man regelmässig gut einmassiert hat, den erreichten Erfolg herbeiführte, denn dieser kann womöglich eher noch der gründlichen Massage zuzuschreiben sein. Zwei wichtige Gründe sollten uns täglich dazu veranlassen, wenn möglich morgens und abends, unsere Kopfhaut mit den Fingerspitzen gut zu massieren. Dies sollte uns, wie das Zähneputzen, zur regel-