Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 42 (1985)
Heft: 2

Artikel: Blutarmut (Anämie) bei Kindern
Autor: W.G.
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-969845

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: 15.07.2025

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

Blutarmut (Anämie) bei Kindern

Die kleine Angelika mit den blonden Zöpfen ist ein zartes Mädchen und besucht die zweite Klasse einer Elementarschule in einem ruhigen Vorort einer grösseren Stadt. Viel Grünes wächst dort, alte Bäume, Büsche und blühende Sträucher. Die Luft ist noch rein in dieser Gegend, und Angelika spielt gerne mit anderen Kindern im Garten oder auf dem nahen Spielplatz. Sie will keine Spielverderberin sein und möchte alle Spiele mitmachen, aber früher ermüdete sie schnell, und dann stand sie ein wenig ratlos herum und schaute lieber anderen Kindern zu. In der Schule spürte sie eine bleierne Müdigkeit in ihren Armen und Beinen, ihre Leistungen liessen nach, wie die Lehrerin ihrer Mutter mitteilte, und sogar vom Schulsport, den sie immer mochte, zog sie sich am liebsten zurück.

Weitere Anzeichen der Anämie

Das Mädchen wirkte etwas leblos und hatte zu nichts mehr Lust. Erst ihrer Tante, die zu Besuch war, fiel es auf, wie blass Angelika geworden war, etwas aufgedunsen und mit einem leichten gelblichen Unterton in ihrem sonst so frischen Gesichtlein.

Einige Tage später suchte die Mutter den Hausarzt auf. Als erstes zog er das untere Augenlid Angelikas etwas herunter, dessen innere Färbung blass statt rosa war. Nach dieser Voruntersuchung wusste der erfahrene Arzt schon, was Angelika fehlte. «Nichts Schlimmes übrigens, das Mädchen ist nur blutarm», teilte er der besorgten Mutter mit, «man darf es nur nicht anstehen lassen, sonst könnte es schlimmere Folgen haben.»

Doch Vorsicht! Hinter einer Blutarmut können sich auch ernstere Krankheiten verbergen.

Eisenhaltiges Tonikum?

Er verschrieb ein eisenhaltiges Tonikum. Theoretisch ist es richtig, ein solches Mittel zu verschreiben, denn eine der Ursachen der Blutarmut ist der Eisenmangel. Ohne Eisen im Blut kann der Sauerstoff, den wir einatmen, nicht aufgenommen werden. Erst das Eisenoxyd bindet den Sauerstoff, der über die Blutbahn zu den Zellen geleitet wird. Deshalb sprechen wir von einer guten Zellatmung, wenn die Zellen mit Sauerstoff ausreichend versorgt sind. Und gerade das fehlte bei Angelika und war die Ursache ihrer Müdigkeit und ihrer bleichen Wangen. Nicht jedes Tonikum ist geeignet, die Bindung und damit den Transport des Sauerstoffes zu den Zellen zu vermitteln, denn es zeigt sich oft, dass das Eisen in dieser Form vom Körper gar nicht verwertet werden kann. Dieses Problem ist in Wirklichkeit komplizierter als wir glauben, denn sonst könnte einfach pulverisiertes Eisen gegen Blutarmut verschrieben und eingenommen werden. So geht es natürlich nicht, denn nur ein biologisch gebundenes Eisen kann vom Organismus resorbiert werden, und dieses finden wir reichlich in unserem Garten, manchmal sogar im Unkraut.

Eisenhaltige Ernährung

Angelikas Mutter, die schon manches gehört und gelesen hatte, was man dagegen tun könnte, sammelte junge frische Brennnesseln, schnitt sie ganz fein und streute davon täglich etwas in die Suppe oder über ein Gemüsegericht. Ganz besonders freute sich das Mädchen, wenn roher, eisenhaltiger Spinat auf den Tisch kam. Natürlich kann sich für die blossen Blätter niemand begeistern, aber so, wie Angelikas Mutter alles zubereitete, mundete es besonders gut. Sie nahm die ganzen Spinatblätter, wusch sie vorher gründlich und gab dazu einige Scheiben reifer Tomaten und Mozzarellakäse. Das alles rundete sie geschmacklich mit etwas Öl, Zitrone und Kräutersalz ab. Dazu gab es Vollkornbrot und ein Glas Randensaft. Zur Abwechslung kann auch Karottensaft oder eine Gemüsesaftmischung getrunken werden. Auch der aromatische Rosmarin kam in der Küche mehr zur Geltung. Er ist ein ausgezeichnetes Anregungsmittel und kann, so wie die Brennesseln, über Speisen gestreut werden. Weil er Blutarmen und Rekonvaleszenten gut hilft, kann man ihn als Tee zubereiten.

Davon bekam Angelika eine halbe Tasse vor dem Frühstück und zum Mittagessen. Aus der Vorratskammer verschwanden auch die vielen Limo- und Colaflaschen. Dafür stillte Angelika ihren Durst mit Heidelbeersaft oder dem Saft aus schwarzen Johannisbeeren, denn diese Säfte sind gut geeignet, die Blutarmut zu beheben. Trotz heftiger Proteste waren auf dem Frühstückstisch keine weissen «Weggli» mehr zu finden. Die ganze Familie gewöhnte sich schnell an vollwertiges Getreidebrot, und das Müesli mit Früchten wollte niemand mehr missen. Schmackhafte Beilagen und Gerichte können auch aus Buchweizen, Gerste, Haferflocken, Vollreis, Mais, Weizenkeimlingen und Sojamehl gemacht werden, denn diese Körnerfrüchte enthalten sehr viel Eisen. Sie sehen also, wie reichhaltig die Natur ihren Tisch für blutarme Kinder decken kann.
Schwierigkeiten gab es bei den Süssigkeiten, denn Angelika mochte wie alle Kinder allerlei Schleckereien. Und gerade der weisse Zucker und alles, was daraus hergestellt wird, untergräbt alle Bemühungen, um zu einem raschen Erfolg zu kommen. Doch Angelikas Mutter wusste einen Ausweg. Sie nahm ihre Tochter ins Reformhaus mit. In den Regalen gab es viele süsse Sachen; Fruchtschnitten mit Honig und Nüssen, getrocknete Früchte, Kekse aus vollem Korn und vieles, vieles mehr. Angelika konnte sich dies und jenes aussuchen und war erstaunt, wie gut das alles schmeckte.

Einige Naturmittel

Die freundliche Verkäuferin wusste einen Rat, um schneller zum Ziel zu kommen, als sie erfuhr, was dem Mädchen fehlte. Sie empfahl der Mutter ein gutes Mittel, ein Naturprodukt, das aus Brennesseln, Haferstauden und Alfalfaklee gewonnen wird. Diese Tabletten eignen sich besonders gut, weil sie auch in der Schule eingenommen werden können. Um die gesamte Konstitution zu stärken, also eine gute Basis für die Gesundheit zu schaffen, könnte ein biologisches, leicht assimilierbares Kalkpräparat eingesetzt werden, vielleicht noch etwas Blütenpollen oder ein Stärkungs- und Aufbautonikum dazu, meinte die geschulte Verkäuferin. Damit unsere Angelika auch mehr Appetit bekam, musste sie vor dem Essen 10 Tropfen Centaurium (Tausendguldenkraut) einnehmen.

Warum Klimawechsel?

Zum Glück standen schon bald die Ferien vor der Tür. Dem Kinde zuliebe entschlossen sich die Eltern für einen Klimawechsel, und weil man im Flachland wohnt, wählte man das Hochgebirge. Umgekehrt sollten die, die im Gebirge wohnen, ans Meer fahren, aber nicht an die Adria, sondern an die kühlere Nordsee. Der Klimawechsel wirkt auf den Organismus wie ein sanfter Schock, er übt eine Reizwirkung auf das Knochenmark aus, denn dort werden die roten Blutkörperchen, die der Blutarme unbedingt braucht, gebildet.

Der richtige Ort für Kinder

Die Eltern unserer Angelika waren klug genug und gingen nicht mehr, wie sonst in den Ferien, in ein Hotel. Kinder beachten und mögen auch keinen Hotelkomfort; sie fühlen sich in Hotelhallen nicht wohl und können sich deshalb nicht richtig erholen. Hotels sind für Kinder nichtssagend und langweilig. So ging die Familie auf einen Bauernhof, wo sich Angelika mit den Dorfkindern nach Herzenslust austoben konnte. Barfuss auf taufrischer Wiese laufen, beim Melken der Kühe zuzuschauen und Äpfel direkt vom Baum essen, das machte Spass. Der Appetit auf eine einfache aber kräftige Kost kam dann von selbst, denn in der Gemeinschaft mit anderen Kindern schmeckte das Essen doppelt so gut.
Kein Wunder! Angelika wurde von Tag zu Tag kräftiger, lebenslustiger und heiter. Ihre Bäckchen färbten sich rot und wurden bald von einer gesunden Bräune überdeckt. So genas Angelika von ihrer Blutarmut, und die Eltern erkannten, dass sie die naturbelassene Ernährung, die Verbundenheit mit der Natur und die vielen Hilfsmittel, die die Naturheilkunde bietet, auch in Zukunft beibehalten wollten. W. G.