Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 42 (1985)

Heft: 8

Artikel: Übergewichtige, dicke Kinder sind gesundheitlich mehr gefährdet als normalgewichtige

Autor: [s.n.]

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-969894

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: 16.07.2025

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

und ein ganz bekannter Vertreter der Kneipp- und neuzeitlichen Ernährungstherapie wurde.
Auch Professor Kötschau, der ja über neunzig Jahre alt ist, hat mir mit Freuden bestätigt, dass er meine Grundsätze bezüglich der Ernährung und der Lebensweise voll unterstützen könne. Er machte auch viele seiner Kollegen und Patienten auf diese Grundsätze aufmerksam.
Und der berühmte Sportler und Alpinist Louis Trenker hat mir kürzlich seine Glückwünsche übermittelt und eine Anerkennung für meine aufklärende Tätigkeit durch meine Literatur, sowohl im «Kleinen Doktor» wie auch im «Gesundheitsführer durch südliche Länder», ausgesprochen.
Dann wäre noch ein berühmter Hämatologe, Prof. Dr. Hittmayer, zu erwähnen, der auch schon in den Neunzigerjahren ist. Er sprach mir persönlich seine Freude über das Erfahrungsgut dieses Gesundheitsbuches aus.
Auch Doktor Asai, der japanische Krebsforscher, brachte seine Freude über das wertvolle Erfahrungsgut im «Kleinen Doktor», das dem breiten Publikum zugänglich ist, zum Ausdruck.

Weltweit verbreitet

Ich bin also sehr froh, dass die Arbeit, die ja neben den täglichen Pflichten nicht leicht gewesen ist, nämlich das Buch in diese verständliche Form zu kleiden, offensichtlich guten Anklang gefunden hat. Denn schon einige Millionen gesundheitsbewusster Familien sind im Besitze dieses Buches, das ja in über zehn Sprachen bereits eine so grosse Verbreitung gefunden hat.

Ein nützliches Geschenk

Ich habe auch viele Mitteilungen von Leuten erhalten, die Jungvermählten statt silberne Löffel den «Kleinen Doktor» als Hochzeitsgeschenk überreichten. Vielleicht rümpften sie zuerst die Nase, aber plötzlich habe ich ein Brieflein erhalten, in dem sie mir mitteilten, dass dieses Geschenk wertvoller gewesen sei als irgendeine Besteckgarnitur, die sie in der Schublade verstaut und vielleicht gar nicht mehr gebraucht hätten, während «Der kleine Doktor» immer griffbereit da sei, wenn irgendein Ratschlag in der Familie benötigt wird.
Ich habe das Buch geschrieben und meine Frau ist mir liebevoll beigestanden. Sie ist mir in der Gestaltung behilflich gewesen und hat dem Buch den richtigen Schliff gegeben. Wir haben daran gedacht, dass dieses Buch für jeden, ob es nun eine Bauersfrau im Emmental ist, die einen Rat benötigt, oder jemand aus der Stadt, der die Lösung einer Lebensfrage sucht, eine Hilfe in allen seinen Lebensfragen sein soll.
Die vielen Anfragen, die wir erhalten, bestätigen uns, dass sich unsere Vorstellung im täglichen Leben bei sehr vielen Familien verwirklichen lässt.

Übergewichtige, dicke Kinder sind gesundheitlich mehr gefährdet als normalgewichtige

Es ist nicht immer ein Drüsenleiden, wenn Kinder zu Fettleibigkeit neigen. Oft sind es Essgewohnheiten, an denen die Eltern hauptsächlich Schuld tragen. Kinder können ja von sich aus nicht beurteilen, was für sie gut ist und was nicht. Oft sind sie von Natur aus vernünftig und hören von selbst auf zu essen, wenn sie genug haben. Sie werden aber von den Eltern oft gezwungen, den Teller leerzuessen. Mütter neigen sogar dazu, alle Zeichen von Unlust und Unruhe als Hunger zu deuten. Wie oft wird aber das Essen für Kinder einfach zum Beruhigungsmittel, zum Beispiel bei seelischen Spannungen. Vielfach essen Kinder nicht recht am Tisch, weil man sie zwischen den Mahlzeiten mit Naschwerk und Süssigkeiten verwöhnt hat. Besonders Weisszucker-Süssigkeiten sind für Kinder gesundheitlich sehr nachteilig. Wenn dazu noch Weissmehlprodukte in Form von Kuchen und anderen Schleckereien kommen, dann ist es begreiflich, wenn die Kinder einen Mangel an Mineralstoffen und Vitaminen auf-

weisen. Mit denaturierter Nahrung überfüttert, werden sie dick und aufgeblasen.

Neigung zu Infektionskrankheiten

Die Widerstandskraft gegen Infektionskrankheiten geht so verloren. Sind es vielleicht von Natur aus schon lymphatische Kinder, das heisst solche, bei denen das Lymphdrüsensystem nicht so gut arbeitet, die leicht am Hals geschwollene, empfindliche Drüsen bekommen, die an den Lenden druckempfindliche Stellen aufweisen, dann sind solche Kinder besonders anfällig gegen allerlei Infektionskrankheiten, vor allem der Atmungsorgane. Sie sind immer erkältet. Bei solchen Anzeichen sollte man unter allen Umständen alles tun, sie vernünftig zu ernähren, mit genügend Vitalstoffen, vor allem mit Kalk und Vitamin D. Genügend Bewegung im Freien, an frischer Luft, ist unerlässlich. Sie dürfen zwischen den Mahlzeiten keine Schleckereien bekommen. Das Beruhigen dieser Unzufriedenheit mit Süssigkeiten muss aufhören. Ein Kind soll nicht gezwungen werden, brav den Teller leerzuessen. Vergessen wir ja nicht, dass übergewichtige Kinder, die in der erwähnten Form falsch ernährt werden, gesundheitlich mehr gefährdet sind als normalgewichtige Kinder. Gerade in der Jugend kann man die Voraussetzungen für eine gute Widerstandsfähigkeit schaffen. Schädigungen, die an uns herankommen, durch das Wasser, die Luft, die Nahrungsmittel, können wir nicht ohne weiteres abwenden. Deshalb müssen wir sehen, dass der Körper die Fähigkeit, die Resistenz erhält, um sich wehren zu können. Prophylaxe ist hier sehr wichtig!

Wenn man kein Fieber entwickeln kann

. . . dann liess die Natur einen, man kann fast sagen, im Stich. Damit bekam man ein schlechtes Geburtstagsgeschenk in die Erbmasse. Fieber ist eine Heileinrichtung des Körpers, denn durch Fieber wird viel verbrannt. Kinder, vor allem die ganz kleinen, entwickeln sofort Fieber, 39 bis 39,5 Grad. Am nächsten Tag sind sie schon wieder fieberfrei, besonders, wenn man ihnen noch ein paar Tropfen der Echinacea eingibt. Wer aber kein Fieber, sondern in Krankheitsfällen eher eine Untertemperatur entwickelt, der ist in Gefahr. Ich habe beobachtet, dass fast alle älteren Leute mit Untertemperatur, wenn sie sich zu eiweissreich ernähren, einen hohen Blutdruck haben, durch Herzinfarkt aus unseren Reihen ausscheiden. Oft habe ich bei Freunden und Bekannten beobachtet, während sie spazieren gingen, sich auf dem Lande aufhielten, sich in fröhlicher Gesellschaft befanden oder in einer bedrückten und gehetzten Stimmung waren – was seelisch stark anregt – dass diese Leute einfach tot umfielen. Wer also mit solchen Voraussetzungen von der Natur benachteiligt worden ist, für den gibt es nur einen Ausweg. Erstens muss er möglichst eiweissarm leben, viel Vitalstoffe zu sich nehmen und regelmässig ein künstliches Fieber erzeugen. Dafür gibt es nach meiner Erfahrung nur die Sauna. Jede Woche einmal Sauna!

Ist Sauna gefährlich?

Viele Leute sagen jedoch, die Sauna sei gefährlich. Von einem Sauna-Experten, der jahrelang in Finnland war, habe ich gehört, dass es in Finnland jedes Jahr etwa 150 Sauna-Tote gebe. Die Finnen machen oft den Fehler, dass sie in der Sauna noch essen und Alkohol trinken. Oder sie kommen mit einem vom Alkohol beeinflussten und geschwächten Organismus in die Sauna. Wenn nicht ein spezieller Herzfehler vorhanden ist, ist die Sauna eine ungefährliche Methode. Ich habe Herzspezialisten gekannt, die sogar Herzfehler-Patienten die Sauna empfohlen haben. Aber sie trafen Vorsorge durch herzstärkende Medikamente wie Crataegus – ein Weissdorn-Präparat – dem Herzen den Übergang in dieses künstliche Fieber ohne Nachteile zu ermöglichen. Wichtig ist auch, dass jemand nicht aufgeregt ist, sich Zeit lässt und Freude daran hat. Schon früher schrieb ich dar-