

# Die natürliche Baby-Ernährung wird immer beliebter

Autor(en): **[s.n.]**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **48 (1991)**

Heft 11

PDF erstellt am: **27.06.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-969825>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

## Die natürliche Baby-Ernährung wird immer beliebter

Immer mehr Eltern möchten ihre Kinder vom ersten Lebenstag an ganz natürlich ernähren. Oft sind die Eltern aber noch unsicher und wissen nicht, worauf sie alles achten müssen. Bei einer Umstellung auf natürliche Ernährung und auch bei einer natürlichen Ernährung von Anfang an, muss man sich an gewisse Regeln halten – zum Beispiel in welchem Alter welche Nahrung in Frage kommt – und man darf nicht zu schnell alles umstellen.

Die meisten von der Schulmedizin geführten Informationszentren und ihre geschulten Diätberater stehen dem Wunsch der Eltern nach natürlicher Baby-Ernährung nicht negativ gegenüber, nur wissen sie oft zu wenig über alternative Ernährungsweisen. Erfreulicherweise gibt es jedoch immer mehr Gesundheitsberater, die den Eltern bei dieser Wahl zur Seite stehen.

Eine holländische Ernährungsberaterin im biologischen Zentrum «Die kleine Erde» rät den Eltern, nicht plötzlich auf eine total andere Ernährungsweise umzustellen. Man soll nicht alles auf einmal ändern, sondern immer schön langsam: Zuerst nur das, was man auch praktisch verwirklichen kann. Wenn bei der Geburt eines Kindes die ganze Familie sich von einem Tag auf den anderen auf eine völlig andere Ernährung umstellen muss, gibt es oft grosse Probleme.

### Der grosse Anfang

Für das Baby ist Muttermilch immer das Beste. Sie ist natürlich, frisch und hat immer die richtige Temperatur. Schutz-Stoffe in der Milch schützen das Baby vor Magen- und Darminfektionen. Muttermilch kann in der heutigen modernen Zeit jedoch auch einige Nachteile aufweisen. Auch in der Muttermilch findet man manchmal Insektizide und andere Gifte aus der Umwelt. Bekannte Beispiele sind PCBs und Dioxine.

Trotz alledem ist die Muttermilch noch immer das Beste. Die Weltgesundheitsorganisation hat untersuchen lassen, welchen Einfluss PCBs und Dioxine eventuell auf die Gesundheit der Babys haben. Das Urteil lautete, dass es keinen Grund gibt, von Muttermilch abzuraten. Die Vorteile dieser Milch sind noch immer viel grösser als die Nachteile.

Nach fünf oder sechs Monaten bekommt das

Baby langsam eine festere Nahrung. Es gibt vier Gruppen von wichtigen Nahrungsmitteln die das Baby braucht: Getreide, Gemüse und Obst, Eiweiss und Nahrungsmittel die Fette enthalten.

Nach und nach wird nun die Basisernährung teilweise durch Gemüse, Obst und Getreide ersetzt. Später bekommt das Baby auch eiweiss- und fetthaltige Produkte. Wenn das Baby täglich von allem etwas isst, im richtigen Verhältnis, dann ist die Ernährung abwechslungsreich genug.

### Das Getreide

Es ist wichtig, dass man beim Getreide darauf achtet, wieviel Glutin es enthält und ob es gut verdaulich ist. Gluten sind eine Art von Eiweiss, die in bestimmten Getreidesorten vorkommen. Wenn Babys allergisch gegen diese Gluten sind, dann können sie eine Krankheit bekommen, die Coeliakie (oder Zöliakie) heisst. Dies ist eine Verdauungsinsuffizienz, eine intestinale Allergie, gegen das sogenannte Klebereiweiss. Getreide, welches Gluten oder ähnliche Eiweissstoffe enthält, sind Weizen, Roggen, Hafer, Gerste und Hirse. Reis, Buchweizen und Mais enthalten keine Gluten. Buchweizen ist im Grunde genommen eigentlich kein Getreide, doch es wird auf die gleiche Weise gegessen. Es ist immer vernünftig, am Anfang nur Vollkorn-Reismehl oder Reisflocken zu geben und dann mit Buchweizenmehl oder Flocken abzuwechseln. Im Alter von sieben bis zwölf Monaten kann man dem Baby auch Gersten-, Hafer- oder Hirseflockenbrei zubereiten. Doch geben Sie nicht alles zugleich. Fangen Sie vorsichtig damit an, wenn Sie neue Getreidesorten geben, und seien Sie im ersten Jahr sparsam mit Weizen und Roggen. – Diese Getreidesorten sind für ein Baby nämlich ziemlich schwer verdaulich.

Mit etwa acht Monaten kann das Baby etwas Brot essen. Beginnen Sie mit einer Brotsorte aus leicht ausgemahlenem Mehl oder Sauerteig. Ganze Getreidekörner können Sie dem Baby im Alter von einem Jahr geben. Vorher müssen Sie das Getreide noch pürieren oder matschen. Wenn Ihr Kleines eineinhalb Jahre alt ist, braucht man dies nicht mehr zu tun; und wenn es dann imstande ist zu kauen, kann man ihm bereits kleine Mengen Vollkornbrot oder Vollkornspaghetti verabreichen.

Am leichtesten verdaulich sind Spaghetti aus Buchweizen, Gerstenspaghetti oder Gerstenmakkaroni. Eine richtige Zubereitung ist auch sehr wichtig für die Bekömmlichkeit. Bevor man zum Beispiel Flocken, Grütze (Graupen) oder ganze Getreidekörner kocht, sollte man diese einweichen. So wird die Kochzeit kürzer und das Baby kann die Nahrung besser verdauen.

### **Gemüse und Obst**

Bei der selber zubereiteten, alternativen Babynahrung sollte man hauptsächlich Saison-Gemüse und -Obst verwenden. Wenn es im Winter und im Frühjahr wenig Obst gibt, dann können Sie hin und wieder biologischen Saft aus Flaschen oder Zitrusobst verabreichen, doch geben Sie anfänglich immer nur die kleinste Menge und achten Sie auf Überempfindlichkeitsreaktionen.

Reformhäuser verkaufen viele solcher Säfte, auch solche die nicht gesüsst sind. Geben Sie davon zuerst nur einen Teelöffel voll, verdünnt mit Wasser, und dann steigern Sie die Menge langsam bis auf etwa zwei Esslöffel verdünnten Saft. Wenn das Baby sieben Monate alt ist, können Sie das Obst durch ein grobes Sieb passieren oder auf einer Reibe feinreiben.

Mit dem Gemüse können Sie ab etwa vier Monaten beginnen. Wenn das Baby sechs Monate alt ist können Getreideflocken dazugegeben werden. Nehmen Sie am Anfang nur weiches, nitratarmses Gemüse wie Karotten, Kürbisse, Zuckerwurzeln, Zuckerbohnen, Blumenkohl, Broccoli, Gurken, Gourgetten, Spargeln und Schwarzwurzeln. Kochen Sie das Gemüse in wenig Wasser und verwenden Sie niemals das Kochwasser von nitrathaltigen Gemüsesorten. Es ist ausserdem wichtig,

dass man Gemüse nie aufbewahrt und das Essen nicht aufwärmt.

### **Eiweissreiche Produkte**

Ab sieben Monaten bekommen Babys oft zuviel Eiweiss, weil sie zusätzlich im allgemeinen noch viel Milch trinken. Wenn das Baby noch Muttermilch bekommt, ist dies kein Problem. Muttermilch enthält viel weniger Eiweiss als Kuhmilch oder vollwertige Babynahrung. Versuchen Sie nach und nach immer weniger Milch zu geben, bis das Baby maximal fünf Deziliter bekommt. Geben Sie dem Baby immer Vollmilchprodukte. Diese enthalten mehr Vitamine A und D als Magermilchprodukte.

Sauermilchprodukte sind für das Baby leichter zu verwerten als gewöhnliche Milch. Doch sollten Sie nicht immer Buttermilch geben, da diese zu wenig Fett und die fettlöslichen Vitamine A und D enthält. Sie können jedoch die Vollmilch mit etwas Buttermilch anreichern. Ab sechs Monaten können Sie Joghurt geben, zuerst verdünnt mit ein Viertel Wasser. Quark kann man ab sieben Monaten geben, nicht zuviel, denn er enthält viel Eiweiss. Wenn das Baby acht Monate alt ist, können Sie ihm hin und wieder etwas jungen, unscharfen Käse geben.

Mit acht Monaten erträgt ein Baby als Eiweisskost auch ab und zu Linsen und Kichererbsen. Die schwer verdaulichen Bohnensorten wie Ackerbohnen, braune und weisse Bohnen, Erbsen und ähnliche, werden ab etwa einem Jahr vertragen.

Tofu ist leicht verdaulich und wird aus Soja hergestellt. Sie können es schon ab sechs Monaten verabreichen, jedoch auch Soja enthält viel Eiweiss – also nicht zuviel geben.

### **Öle und Fette**

Die meisten pflanzlichen Öle und Fette enthalten viele ungesättigte Fettsäuren (Linolsäure) und Vitamin E. Tierische Fette enthalten Vitamine A und D.

Wenn Sie selber die Flaschennahrung zusammenstellen, dann sollten Sie wegen der Linolsäure etwas pflanzliches Öl zur Nahrung hinzufügen. Falls Ihr Baby noch Muttermilch

trinkt oder Vollwert-Babynahrung bekommt, ist dies nicht notwendig.

Pflanzlich-biologische Fette enthalten keine Rückstände von Insektiziden. Im tierischen Fett häufen sich die Schadstoffe aus der Umwelt an, zum Beispiel PCB und Dioxine. Versuchen Sie, etwas weniger tierische dafür eher pflanzliche Fette zu geben. Wechseln Sie Butter zum Beispiel ab mit Nusspaste oder Nussmus. Das Kind muss mindestens einein-

halb Jahre alt sein, bevor es ausnahmsweise auch mal gebackene oder frittierte Speisen essen darf.

Es ist somit wichtig, das Baby gut auf die natürliche Ernährung vorzubereiten. Wenn Sie diese Punkte beachten und – ganz im Sinne von Dr. h. c. A. Vogel – Ihrem Baby nicht zuviel Eiweiss und zuviele tierische Fette geben, dann erhält Ihr Kind sicher eine gute und gesunde Grundlage für sein Leben.

## Wenn das Wetter über unser Wohlbefinden entscheidet...

**Sind Sie wetterfühlig? Ist es Ihnen bei Regenwetter auch zum Heulen zumute und wenn die Sonne scheint, erscheint Ihnen alles so wunderschön? Wenn Ihnen darüber hinaus besonders die Wetteränderungen zusetzen, dann gehören Sie mit Sicherheit zur grossen Anzahl Menschen, die unter Wetterfühligkeit «leiden».**

Es gibt eine Wissenschaft, die sich mit der Beeinflussung des Wetters auf den menschlichen Organismus beschäftigt, diese heisst «Medizinmeteorologie».

Immer mehr Menschen leiden unter Wetteränderungen, unter Hochdruck, Föhn, Wärme, Kälte und so weiter. Bei einer Änderung des Wetters fühlen sich viele schwach, sie bekommen Kopfschmerzen oder Migräne, alte Operationswunden fangen wieder an zu schmerzen, man hat wenig Appetit, man kann sich schwer konzentrieren und hat Schlafstörungen. Etwa zwischen 50 und 60 Prozent aller Menschen scheinen dem Wetter gegenüber empfindlich zu sein. Ein Teil dieser Menschen fühlt sich sogar wirklich krank, wenn das Wetter plötzlich ändert.

Dieses Problem hat die Menschheit schon seit Jahrtausenden beschäftigt. Hippokrates sagte schon:

*«Man sei besonders auf der Hut vor Wetterwechseln und vermeide während dieser Zeit den Aderlass, das Ausbrennen und die Anwendung des Messers.»*

Im Grunde genommen ist eine Wetteränderung jedoch etwas ganz natürliches. Der Organismus, der normalerweise immer einen bestimmten Stress braucht, sollte sich damit auseinandersetzen können. Leider sind jedoch

immer weniger Menschen dazu imstande, und dies hat verschiedene Ursachen.

### «Aussergewöhnliches» Wetter ermüdet

Zum einen hat das Wetter in letzter Zeit «verrückt gespielt. Zum Beispiel wurden im letzten Sommer während längerer Zeit so hohe Temperaturen registriert, wie schon lange nicht mehr. In der Schweiz sind wir solche Temperaturen nicht gewohnt. Als Folge davon sind viele Menschen ausserordentlich müde und angespannt. Sie sind gestresst und nervös und können sich nicht mehr richtig auf ihre Arbeit konzentrieren. Dieses Wetter ist für uns «Gewohnheitstiere» nun einmal kein normaler Zustand.

Besonders ältere Leute können sowohl extreme Hitze wie Kälte schwer verkraften. In diesen Zeiten sind auch in den Alterspflegeheimen die Patienten öfters krank.

### Durch gesunde Ernährung die Abwehrkraft stärken

Ein zweiter Grund für die Wetterfühligkeit und die Wetterempfindlichkeit vieler Menschen ist, dass die natürliche Abwehrkraft der Menschen im allgemeinen sehr nachgelassen