

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

**Artikel:** Säuglingsnahrung  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-552029>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 06.02.2025

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



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 Morgen- turnen, 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 Aufenthalt in Griechenland manches gelernt und werden bestimmt in Zukunft unser Augenmerk nicht mehr auf einen überforderten 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 prächtige 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 gelotet wurde. Auch da fühlte ich den Gegensatz zwischen menschlicher Bemühung und göttlicher Wirksamkeit eigenartig auf mich eindringen. Kurz zuvor noch hatte mich der freie Atem des weiten, uneingeschränkten Meeres umgeben und plötzlich bedrängte mich nun die Enge der hohen, mondbeschieneenen 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 hin-

unter, 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 Phosphat-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



sind, die Natur zu beobachten, dann werden wir erkennen, daß sie uns auch in dieser Frage die richtige Antwort zu geben vermag. Der Säugling, der von Natur aus auf die Muttermilch eingestellt ist, erhält von dieser das Kohlehydrat in Zuckerform, weshalb seine Organe auf die Zuckerverarbeitung abgestimmt sind. Die Muttermilch ist süß, denn sie enthält Milchzucker und keineswegs Stärke. Im Grunde genommen sollte der Säugling stets von der Mutter gestillt werden, denn die Muttermilch ist die von der Natur für ihn bestimmte Nahrung, weshalb sie auch die beste Nahrung für ihn ist. Wenn umständehalber gleichwohl eine Ersatznahrung gegeben werden muß, dann sollte man darauf achten, daß diese der Muttermilch möglichst angepaßt ist. Wir geben in dem Falle am besten verdünnte Vorzugsmilch oder sonst eine einwandfreie Kuhmilch. Die beste Ersatzmilch für den Säugling wäre allerdings die Schafmilch, doch steht diese nicht überall zur Verfügung. Sehr beliebt ist auch die Mandelmilch, wenn sie vom Säugling aufgenommen und verarbeitet wird. Besonders für Milchschorfkinder ist sie ein günstiger Ersatz. Bei jeder zusätzlichen Nahrung, also bei jedem Schoppen muß man sich unbedingt an die von der Natur gebotenen Regeln halten. Man achte also immer darauf, daß man dem Kleinkinde die Mineralstoffe in Form von Körnerschleim verabfolgt, denn dies ist die geeignetste Nahrung für ihn. Man wird sich allerdings fragen, warum man nicht auch zu Schrotten oder Vollkornmehlen greifen kann? Der Grund ist der gleiche wie beim Mehlschoppen oder Mehlbrei. Bei den Schrotten und Vollkornmehlen wird zuviel Stärke gelöst, die vom Säugling nicht verarbeitet werden kann. Es wird zwar auch beim ganzen Korn ein wenig Stärke gelöst, doch stört diese geringe Menge nicht. Da sich nach dem 6. Monat die Verdauungsmöglichkeit beim Kleinkinde ändert, kann man ihm alsdann auch Schrote und Vollkornmehle geben. Man sollte dabei allerdings darauf achten, daß man frisch geschrotetes Getreide verwendet, denn jede Lagerung von Schrot und Mehl vermindert durch die Oxydation den Wert, so daß vor allem die so wichtigen Fermente durch den Sauerstoff zerstört werden. Wenn wir biologisch oder biologisch-dynamische Körner verwenden, erhalten wir für das Kind den vollwertigen Schleim mit den gelösten Mineralstoffen, den verbleibenden Rückstand aber können wir ganz einfach noch für Suppen und zu anderen Zwecken gebrauchen.

### Ekzeme und Flechten

Nässende und trockene Ekzeme kommen immer mehr und mehr vor. Sie sind nicht sehr leicht zu beseitigen. Besonders hartnäckig sind die trockenen Schuppenflechtenarten, wie beispielsweise die Psoriasis. Während vielen Jahren konnte ich immer wieder beobachten, daß die meisten Menschen, die unter Ekzemen oder Flechten leiden, als Säuglinge mit Milchschorf belastet waren. Der unmittelbare Zusammenhang, der zwischen diesen beiden Krankheiten besteht, ist demnach keine Seltenheit. Es gibt indes auch viele andere Fälle, die auf einer Uebertragung durch Vererbung beruhen. Besonders die Psoriasis ist sehr leicht übertragbar. Oft greift sie bis in die dritte oder vierte Generation zurück, indem sie dabei auch ganz einfach ein oder zwei Generationen überspringen kann. So kann es vorkommen, daß Psoriasis-kinder Eltern haben, die von dieser Krankheit gar nicht befallen sind, während eines der Großeltern oder gar der Urgroßeltern darunter gelitten hat. Es ist eigenartig, daß sich diese Erbbelastung bis weit zurück auswirken kann.

#### Gewürzte, aber salzarme Ernährung

Die Behandlung von Ekzemen und Flechten ist nicht sehr einfach und erfordert viel Geduld, Ausdauer und einen zähen Willen. Nicht nur der Patient muß diese Werte besitzen, sondern auch jener, der ihn pflegt. Keines von ihnen darf nachlässig sein oder ungeduldig werden, wenn auch das lästige Beißen viel Nervenkraft beansprucht.

Es ist daher notwendig, daß die Lebensweise in jeder Hinsicht unterstützend mithilft. In erster Linie ist da die Ernährung zu beachten. Wenn immer möglich sollte man sich auf pflanzliche Kost umstellen, und zwar wäre Rohkost am vorteilhaftesten, da sie sich bis jetzt am besten bewährt hat. Sie hat zudem den Vorteil, daß man sich dadurch ganz salzarm ernähren kann, denn bei der Zubereitung von Rohkost verwendet man ja bekanntlich kein Salz. Man wird also nur beim Genuß von Vollkornbrot und vielleicht noch verschiedenen anderen zusätzlichen Produkten etwas Salz erhalten, jedoch in solcher Form und solch kleinen Mengen, daß dies noch tragbar ist, während wir das Salzen gekochter Speisen gänzlich unterlassen sollten. Das will nun aber nicht sagen, daß wir dieserhalb dazu verurteilt sind, nur fade Nahrung nehmen zu müssen, denn dies würde uns verdrößlich stimmen und das Essen verleiden lassen. Statt mit Kochsalz zu würzen, werden wir es meiden und an seiner Stelle pflanzliche Würzstoffe verwenden. Vorteilhaft eignet sich hierzu Meerrettich, denn er dient nicht nur als Würze, sondern wirkt gleichzeitig als Heilmittel. Auch Paprika darf man in kleinen Mengen verwenden, wie auch Curry, wenn es sich um den echten, indischen Curry handelt. Selbst Pfefferschoten können zum Würzen gebraucht werden. Pflanzliche Gewürze außer Nelken und Muskatnuß sind also zulässig, während Stoffe aus dem Mineralreich, also Kochsalz, gemieden werden müssen. Dies ist wesentlich und wichtig, denn dadurch werden die Nieren geschont, und gleichwohl kann man sich durch die pflanzliche Würze gut und kräftig ernähren.

#### Innere Behandlung

Zur innern Behandlung stehen uns nicht viele Mittel zur Verfügung. Die homöopathischen Schwefelverbindungen wirken nicht schlecht, während die allopathischen gemieden werden sollten, da sie ganz ungünstige Nebenwirkungen aufweisen. Am besten hat sich bis heute das pflanzliche Mittel *Viola tricolor*, das als Frischpflanzenextract aus den wilden Stiefmütterchen gewonnen wird, bewährt. Dieses Mittel hat zu allen Hautleiden eine ganz besondere, eigenartige Beziehung, vor allem zu den Flechten- und Ekzemarten. Auch *Symphitum officinalis*, also Wallwurz, wirkt sich, sowohl innerlich, wie auch äußerlich angewandt, günstig aus.

#### Außere Behandlung

In der Regel, heißt das zu mehr als 90%, sprechen alle Patienten auf die natürliche Milchsäure gut an. Deshalb ist die Anwendung von Molkosan, das Betupfen mit dieser eingedickten Schotte oder Molke ganz vorzüglich. Oft wirkt es so auffallend, daß man in kurzer Zeit damit einen vollen Erfolg erzielen kann. Durch gleichzeitiges Anwenden von *Urticalcin-Pulver*, einem biologischen Kalk, kann man auch ein rasches Abklingen des teilweise fast unausstehlichen Beißens erreichen. Besonders bei der trockenen Schuppenflechte muß der Körper auch noch regelmäßig eingefettet werden. Hierzu eignet sich das echte Johannisöl am besten. Dieses wird aus unraffiniertem Sonnenblumenöl und den Knospen und Blüten des Johanniskrautes, also des *Hypericum perforatum*, hergestellt. Abwechslungsweise verwendet man auch die *Crème Bioforce*, eine vorzügliche Wollfettsalbe, die sich ebenfalls vorteilhaft bewährt hat. Da die Talgdrüsen bei den trockenen Flechten nur mangelhaft arbeiten, schluckt die Haut sehr viel Fett, so daß sie trotz vielem Oelen und Fetten immer wieder trocken ist. Es ist nun vorteilhaft, wenn man morgens die Molkenanwendung durchführt und tagsüber pudert, während man am Abend kräftig einfettet. Es gibt aber auch einzelne Fälle, und ich habe deren etwa 4 bis 5 beobachtet, bei denen man eine feuchte Behandlung durchführen muß, weil die trockene nicht die günstige Wirkung auslöst wie üblich. Für die feuchten Anwendungen verwendet man am besten Kleie, indem man diese mit Chäslirkraut- oder Sanikeltee zu einem Brei zubereitet, mit dem man Umschläge macht, die sehr gut und äußerst beruhigend wirken. Man kann auch das