

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 32 (1975)
Heft: 8

Artikel: Lymphatische Kinder
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-970599>

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: 17.05.2025

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

Innerer Friede

Manchmal mahnen uns Träume jedoch auch, das Leben gelassener und ruhiger zu nehmen, um unsere Probleme nicht leidenschaftlich und hitzig in Angriff zu nehmen. Was nützt es uns, den inneren Frieden zu verlieren, da doch Friede ernährt, Unfriede aber nach altem Sprichwort verzehrt? Das beste Schlafmittel ist

daher die Erhaltung des inneren Friedens. Dadurch werden wir uns nicht vereiern, sondern die Probleme ruhig zu lösen suchen. Statt aufreibende Gefühle zu mehrer, werden wir uns eher auf Vergeben und Vergessen einstellen und lieber Unrecht leiden als Unrecht tun. Das hilft entspannen, und der Schlaf braucht uns nicht mehr zu meiden.

Gefahren der Eiweissüberfütterung beim Säugling

Besonders in südlichen Ländern, vor allem in den Tropen, ist es üblich, die Säuglinge mit Trockenmilchpräparaten zu füttern. In einem englischen Kinderspital stellte man nun fest, dass Kinder, die mit Trockenmilch ernährt worden waren, einen dreimal so hohen Harnstoff-Spiegel im Blute aufwiesen als Brustkinder. Da der Trockenmilch selten Pflanzenschleime wie Reis- oder andere Getreideschleime beigemischt wurden, ergab sich auch oft eine Eiweissüberfütterung. Die einseitige Ernährung wirkte sich auch ungünstig auf den Nervenzustand aus, denn dieser war verhältnismässig schlecht. Auch traten bei den Säuglingen ohne ersichtliche Ursache plötzliche Todesfälle ein, wobei die Ernährungsfrage ebenfalls eine wesentliche Rolle zu spielen schien. Es entspringt bestimmt einer grossen Kurzsichtigkeit, zu

glauben, blosse Trockenmilch ohne weitere Beigabe genüge, um einen Säugling gesund zu erhalten. Viel Unheil könnte daher mit Trockenmilchpräparaten vermieden werden, würde man sie mit Vollgetreideschleimen und Pflanzensäften, wie Rüebli-saft, vermengen. Dadurch könnte man die Einseitigkeit der Ernährung beheben wie auch die Gefahr der Eiweissüberfütterung vermindern. Dies würde sich besonders in den Tropen günstig auswirken und auch die dortigen Todesfälle vermindern helfen, sind doch für Säuglinge und Kleinkinder dort schon genügend Belastungen vorhanden, weshalb man sie durch eine einseitige Ernährungsweise nicht noch vermehren sollte. Ein Präparat, das die erwähnten Beigaben enthalten würde, wäre demnach angebracht und zu empfehlen, aber wer wird es herstellen?

Lymphatische Kinder

Bei der heutigen, allgemeinen Lebensweise ist es oft sehr schwer, den Eltern beizubringen, was als Ursache dient, dass ihre Kinder so leicht allen Infektionskrankheiten anheimfallen. Meist sind sie sich auch nicht bewusst, warum die Kinder keine Ausdauer haben, schnell schulmüde werden und bei jeder starken, körperlichen oder geistigen Belastung versagen. Alle diese Kinder weisen einen Mangel an Kalk, Kalium und Vitamin D auf. In der Regel erhalten sie zuviel Süssigkeiten, die aus weissem Zucker hergestellt sind. Gleichzeitig essen sie zu wenig Gemüse und

Früchte, auch mangelt es ihnen an genügend Bewegung in frischer Luft. Viel lieber verwöhnt eine ungeschickte Mutter ihre Kinder, als dass sie auf gesunde Ratschläge achten würde, wiewohl sie gerade durch diesen Umstand sehr geplatzt sein mag. Wer das Wohl seiner Kinder wirklich im Auge behält, weil er sie wahrhaft liebt, lernt in deren Interesse nein zu sagen. Er ersetzt auch alle schädlichen Süssigkeiten mit süssen Trockenfrüchten und Honig und ernährt sie im übrigen mit einer gesunden, vernünftigen Naturkost. Vielleicht mag die Verwöhnung leichter

sein als eine angebrachte folgerichtige Strenge, die keineswegs elterlicher Wärme und Güte entbehren muss. Es ist indes völlig verkehrt, obwohl heute bevorzugt, durch grosse Nachgiebigkeit unvernünftig zu handeln. Verwöhnte Kinder sind nie dankbar, und die Eltern haben ihre Kurzsichtigkeit oft bitter zu büssen.

Lymphatische Kinder, die man zudem noch verwöhnt, werden im Leben meist Versager sein. Es mag ihnen an Intelligenz zwar nicht fehlen, auch mögen die sonstigen Erbanlagen gut sein, aber wenn man die erwähnten Kinder nicht durch eine vernünftige, gesunde Lebensweise körperlich und geistig stärkt und stählt, werden

sie sich aus ihrem Schwächezustand nicht genügend herausarbeiten können, was sich natürlich auch für später ungünstig auswirken wird. Besonders gute Ratschläge erteilt «Der kleine Doktor», der ja bereits mancher Mutter bekannt ist. Sie erfährt darin vor allem auch, wie sie gegen Kalkmangel vorzugehen hat. Auch die Folgen anderer Mangelercheinungen, wie Vitaminmangel, finden Erwähnung, sowie Ernährungsratschläge sind reichlich vorhanden. Schon manche Mutter hat gute Erfolge erzielt durch die dargebotenen Richtlinien. Es ist daher kein Luxus, sich solch einen vielseitigen Ratgeber zu beschaffen, um ihn jederzeit zur Hand zu haben.

Bekämpfung von Infektionsgefahren

Könnte man einen Bakteriologen auf einer Kontrolltour im Auftrage eines Gesundheitsamtes begleiten, dann müsste man bestimmt staunen über die vielen Infektionsmöglichkeiten, denen wir Menschen täglich ausgesetzt sind. Ein gemeinsam von vielen gebrauchtes Handtuch weist bei gründlicher Untersuchung in der Regel pathologische Keime auf. In der Muschel des Telefonapparates kann man Krankheitserreger vorfinden. Sogar die Föhnhandtrockner, die so hygienisch anmuten, können Krankheitserreger sprühen, die durch das Ausgangsrohr aus dem Toilettenraum aufgenommen und durch den Druck wieder ausgestossen werden. Trotz der Chlorzugabe sind überfüllte, öffentliche Badeanstalten oft Infektionsquellen. Gefährlich ist auch das bei uns so übliche Händeschütteln, vom Küssen, wie dies in etlichen Gegenden üblich ist, wollen wir gar nicht reden, denn beide Gewohnheiten können Krankheitskeime übertragen. Auch wenn man daher diese Gefahrenmomente fallen liesse, brauchten unsere Beziehungen dadurch nicht weniger herzlich zu sein, denn aufrichtiges Wohlwollen ist davon nicht abhängig und lässt sich deshalb nicht abkühlen.

Haustiere, Katzen und Hunde, beherbergen im Speichel oft Keime, die ihnen selbst

zwar nichts anhaben können, dem Menschen jedoch gefährlich sein mögen. Auch Pilzkrankheiten kann man von Tieren erwischen, und sehr oft holt man sich den Nagelpilz sogar im Hotelbadezimmer. Wo wir stehen und gehen, können Mikroorganismen auf uns lauern, und es gibt Menschen, die immer wieder angesteckt werden. Andere dagegen sind gegen 90% und mehr immun. Das ist bestimmt sehr vorteilhaft, und wir sollten eine solche Immunität anstreben, denn gegen vieles können wir sie uns erwerben. Eine gesunde Lebensführung kann uns nämlich eine derart starke Widerstandsfähigkeit beschaffen, dass wir bei normaler Vorsichtsmassnahme nur ganz selten durch die vielen Krankheitskeime, denen wir im täglichen Leben ausgesetzt sind, unliebsam belästigt werden.

Ein gutes Mittel, das uns gegen Infektionen möglichst unempfindlich werden lässt, ist die regelmässige Einnahme von Echinaforce. Ich selbst nehme regelmässig davon morgens und abends 10–15 Tropfen ein, indem ich sie mir direkt in den Mund träufeln lasse. Dadurch können nach meinem Dafürhalten pathologische Keime ihrer Aktivität beraubt werden, so dass sie mich erfahrungsgemäss in Ruhe lassen. Es gibt auch Mütter, die ihre Kinder