

## Gesunde Kinder - Unsere Zukunft (7)

---

Liebe Leserinnen und Leser,



Nach meinem Lebenszeichen: In der langen Pause ist auch die Fortsetzung der Serie "Gesunde Kinder - Unsere Zukunft" von meiner Frau liegen geblieben.

Heute also die Fortsetzung mit dem Teil 7 der Serie "Gesunde Kinder - Unsere Zukunft" für Sie. Meine Frau hat aus dem Buch von Dr. Kneißl einige Regeln zusammengefasst.

### Was sollte man bei der Zubereitung der Mahlzeiten beachten?

---

1. Mikrowelle rauswerfen: Leckstrahlung ist Strahlungsstress und mikrowellengegarte Nahrungsmittel sind tote Magenfüllgifte. Mikrowellenstrahlung führt zur Freisetzung freier Radikale im Körper und sie überführt die ursprüngliche Rechtsdrehung (Spin) der Lebensmittel in Linksdrehung, die schädlich ist. Wenn man mikrowellengegarte Nahrung bioenergetisch testet, wirkt sie immer schwächend, nie stärkend. Das gilt sogar für nur kurz erwärmtes Wasser.
2. Wenn möglich sollte es täglich 5 Mahlzeiten geben. 3 Hauptmahlzeiten und 2 Zwischenmahlzeiten entsprechen dem natürlichen Hungergefühl der Kinder.
3. Mindestens eine warme Mahlzeit am Tag – Warme Lebensmittel stärken das Element Erde. Wärmend wirken: Fleisch, Erdnüsse, Kartoffeln, Kirschen, Aprikosen, Pfirsiche...  
Kühlend wirken: JOGHURT; Melonen; Ananas, Salate, Gurken, Tomaten...

**Stillen:** Kinder, die 5 – 6 Monate voll gestillt wurden, haben später deutlich weniger Probleme mit Immunsystem und Stoffwechsel.

**Zufüttern:** Am schonendsten mit Obst wie Bananen, Birnen, Aprikosen, Himbeeren... Obstgläschen nur ohne zugesetzten Zucker kaufen. Ein paar Wochen später kann man zusätzlich Kartoffelbrei füttern (ohne Milch), dann Getreide- und Gemüsebrei, mit oder ohne Fleisch. Zur Zubereitung des Breis Wasser und ein wenig gutes Öl nehmen. Relativ früh kann man den Säugling am Mittagstisch mitessen lassen (vollwertiges Essen, püriert).

**Kleinkinder:** Sie können normal am Tisch mitessen, wenn es vollwertiges Essen gibt. Das Kind nicht drängen oder zum Essen zwingen. Wenn es Hunger hat, isst es meist auch, was auf dem Tisch steht. Nur wenn es längere Zeit nicht richtig isst und abnimmt, sollte der Kinderarzt befragt werden.

## Beispiel für einen Kinderspeiseplan:

---

**Frühstück:** Warmer Früchte- oder Roibuschtee, Vollkornbrot mit Butter und Honig oder wenig Marmelade, dazu ein wenig Vollkornmüsli (oder Hirse oder Haferflocken) mit Obst und Sojamilch

**Pausenbrot:** Vollkornschnitte mit vegetarischem Aufstrich oder etwas Wurst (Putenbrust...) oder Käse, dazu Gemüse wie Gurke, Möhre, Radieschen, Tomate, Kohlrabi und Obst

**Mittagessen:** Verschiedene Salate, Vollkornnudeln oder Vollreis, mageres Fleisch, Fisch oder Sojafrikadellen und Gemüse

**Nachtisch:** Obstsalat, Pflaumenkompott, selbstgemachtes Bananeneis....

**Nachmittags:** Ein Teller mit Obst, eventuell Nüsse dazu

**Abendbrot:** Es sollte kohlehydratreich sein mit Kartoffeln oder Vollreis bzw. Vollkornnudeln mit Gemüsesauce oder Vollkornbrot mit vegetarischem Aufstrich oder Käse. Zum Nachtisch etwas Süßes wie Schokolade (kleine Portion) , kein Obst mehr

## Vernünftiger Umgang mit Süßem

---

Süßes stärkt das Element Erde und wirkt auf energiegeladene Kinder harmonisierend und beruhigend. Dabei beachten:

- Süßes nicht in flüssiger Form als Getränk und nicht vor den Mahlzeiten oder zwischendurch geben
- Süßes nicht in Form versteckter Zucker in Industriekost reichen
- Süßes ist ein idealer Abschluss der Hauptmahlzeiten. Am Morgen hilft es, harmonisch in den Tag zu starten, mittags beruhigt es und leitet die Mittagsruhe ein, abends hilft es beim Einschlafen
- Süßigkeiten sollte man unter Verschluss halten und nur in kleinen Mengen nach dem Essen geben
- Süßigkeiten nicht zur Belohnung oder zum Trösten verwenden

## Kinder und der Candidapilz

---

Der Hefepilz *Candida albicans* gehört zur natürlichen Besiedlung auf Haut, Schleimhäuten und im Darm. Wenn er überhand nimmt, verdrängt er allerdings die natürliche Haut- oder Darmflora. Die Ausscheidungen der Pilze können in die Haut eindringen und juckende Entzündungen als Abwehrreaktion hervorrufen. Falls das Immunsystem so geschwächt ist, dass die Pilze Blut und Organe befallen, kann es gefährlich werden.

Die Belastung der Kinder mit *Candida* ist zunehmend. Ursachen sind: 1. Schwermetallbelastungen durch Amalgamfüllungen bei Kind oder Mutter (Schwermetalle werden im Mutterleib an das Kind weiter gegeben), 2. Ernährung mit Kuhmilch, 3. Übermäßiger Genuss von Industriezucker und 4. durch Antibiotikabehandlungen.

Der Pilz wird täglich mit Zucker gefüttert und breitet sich aus. Die guten Darmbakterien werden

dadurch mit Giften und Säuren bombardiert und kämpfen ums Überleben. Stoffwechsel und Immunsystem werden zunehmend belastet und die Folgen lassen nicht auf sich warten: Allergien, Infektanfälligkeit, Durchfall, Erbrechen, Bauchschmerzen, Koliken und beim Säugling Soor und Windeldermatitis.

Die Pilze wollen Süßes. Reduziert man die Süßigkeiten, sterben viele Pilze ab, sie verwesen im Darm und bilden Fäulnis- und Leichengifte, was zu Blähungen, Unwohlsein, Völlegefühl, Unruhe, Kopfschmerzen und anderen Missbefindlichkeiten führt.

Ein Hinweis auf Candidabelastung kann starkes Süßigkeitsverlangen der Kinder sein. Die Plagegeister kann man mit einer Umstellung der Lebensweise und einer Darmsanierung ausmerzen. Auch sollte man an eine geeignete Schwermetallausleitung denken.

Eine übersüßte Kindheit trägt zu fast allen Zivilisationskrankheiten bei. Zuckerüberfluss führt u.a. zu folgenden Problemen: 1. Übergewicht 2. Pilzbelastung des Darmes 3. Diabetes 4. Essstörungen 5. geistige Trägheit 6. Karies

Vernünftiges Essverhalten in der Familie erreicht man am besten durch Vorbild. Es spricht bereits für eine gute Gesundheitsvorsorge, wenn es Süßes nur in geringen Mengen nach den Mahlzeiten gibt, das ist wirksamer als strenge Verbote.

Wir werden diese Serie noch durch einige ergänzende Beiträge erweitern.

## Alle Folgen zu diesem Thema im Überblick:

---

Alle Folgen der Serie "Gesunde Kinder - Unsere Zukunft" können Sie in unserem Archiv nachlesen und dort auch als pdf-Datei herunterladen:

**Teil 1 - Teil 2 - Teil 3 - Teil 4 - Teil 5 - Teil 6 - Teil 7 - Teil 8**

Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.  
Ihre Newsletter-Redaktion



### Forschungsergebnisse aus Naturheilkunde und orthomolekularer Medizin

Die Naturheilkunde wird von ihren Gegnern gern als „unwissenschaftlich“ dargestellt. Diese Darstellung ist aber inkorrekt: Im Gegenteil, es gibt eine Fülle von Forschungen und Erfahrungsberichten zur Naturheilkunde und zu den in der orthomolekularen Medizin verwendeten Wirkstoffen wie Vitaminen, Mineralstoffen, Enzymen, essentiellen Fettsäuren, Bioflavonoiden und Aminosäuren. Wir berichten in Zusammenarbeit mit der Stiftung "Research for Health Foundation" von diesen Forschungsergebnissen. **Besuchen Sie die Internetseiten der Stiftung**

Es ist nicht Zweck unserer Webseiten, Ihnen medizinischen Rat zu geben, Diagnosen zu stellen oder Sie davon abzuhalten, zu Ihrem Arzt zu gehen. In der Medizin gibt es keine Methoden, die zu 100% funktionieren. Wir können deshalb - wie auch alle anderen auf dem Gebiet der Gesundheit Praktizierenden - keine Heilversprechen geben. Sie sollten Informationen aus unserem Seiten niemals als alleinige Quelle für gesundheitsbezogene Entscheidungen verwenden. Bei gesundheitlichen Beschwerden fragen Sie einen anerkannten Therapeuten, Ihren Arzt oder Apotheker. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt oder einen Tierheilpraktiker. Die Artikel und Aufsätze unserer Seiten werden ohne direkte medizinisch-redaktionelle Begleitung und Kontrolle bereitgestellt. Nehmen Sie bitte niemals Medikamente (Heilkräuter eingeschlossen) ohne Absprache mit Ihrem Therapeuten, Arzt oder Apotheker ein.

---

[www.vitalstoff-journal.de](http://www.vitalstoff-journal.de)

COM Marketing AG | Fluelistrasse 13 | CH - 6072 Sachseln