

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 39 (1982)  
**Heft:** 6

**Artikel:** Vorteilhafte Schwangerschaft  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-969978>

### **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:** 14.03.2025

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

kungen hervorzurufen. Dies kann bereits bei Zinnkraut geschehen, bei Sellerie oder Selleriesaft, bei Wachholder oder bei einem sonstigen Naturmittel, das die Nierentätigkeit anzuregen vermag. Man muss sich also vor grösseren Mengen hüten. Dies ist bei Solidago weniger der Fall, denn bekanntlich ist die Wirkung dieser Goldrute nur anregend, kann zugleich aber auch die Nieren vorteilhaft regenerierend beeinflussen.

Bei Herzmitteln kann man mit Weissdorn, dem bekannten Crataegus, praktisch nie fehlgehen, auch nicht bei Einnahme grösserer Mengen. Anders verhält es sich mit Convallaria, das man gut dosieren muss. Schon 2 Tropfen können genügen, um das Herz richtig anzuregen, während ein anderer 5 Tropfen benötigt. Es kann aber auch vorkommen, dass jemand 40 Tropfen braucht, um dem Herzen einen richtigen Stoss geben zu können.

Bei Hormonpräparaten heisst es sehr vorsichtig sein, da diese in erster Linie das seelische, also nicht nur das körperliche Empfinden beeinflussen. Leider überdosieren die Ärzte diese Präparate in der Regel, wodurch dann das seelische Gleichgewicht gestört wird, was von grösserer Tragweite ist, als wenn es sich nur um das körperliche Gleichgewicht handeln würde.

### **Ungünstige Beurteilung meiden**

Man sollte sich als Arzt empfindsamen Patienten gegenüber nie ungünstig äussern, auch wenn sich trotz gründlicher Untersuchung organisch kein Nachteil feststellen liess. Es ist leicht, solche Patienten als einbildungskrank abzuweisen und Frauen als hysterisch zu bezeichnen. Dabei mag das Blutbild nicht in Ordnung sein oder eine Vireninfektion kann den ohnehin schon geschwächten Zustand ungünstig beeinflussen. Bei Patienten mit guter Abwehrkraft kann womöglich eine Infektionskrankheit nicht richtig zum Ausbruch kommen, was Symptome auszulösen vermag, die schwer zu erklären sind. So kann Malaria unter Umständen nie richtig ausbrechen. Das Maltafieber oder die Bang'sche Krankheit kann womöglich nur ein guter Virologe feststellen. Auch wer sich in der Naturheilmethode gut auskennen glaubt, kann immer wieder auf Grenzfälle stossen, wodurch die Feststellung der richtigen Diagnose erschwert wird, weshalb auch fraglich ist, welches die entsprechende Therapiemethode sein mag. Individuelle Verschiedenheiten sowie allerlei Empfindlichkeiten können Rätsel aufgeben, die nicht immer leicht zu lösen sind. Man spricht daher nicht vergebens von einer Heilkunst, besonders, wenn man stets darauf bedacht ist, das biologische Gleichgewicht nicht zu stören.

## **Vorteilhafte Schwangerschaft**

Die Aussicht, einem gesunden Kinde das Leben schenken zu können, ist bestimmt ein Vorrecht für die werdende Mutter. Die Wertschätzung dafür steigert sich, wenn sie ihre Aufgabe auf diese Weise empfinden kann. Dadurch hält sie auch viel eher Ausschau nach gesundheitlich günstigen Voraussetzungen, die ihr helfen werden, ihre Lage risikolos zu erleichtern, so dass sie sich des erwähnten Vorrechts ungetrübt erfreuen kann.

### **Gleiche Regeln auf anderem Lebensgebiet**

Im gleichen Sinne ist sich auch jeder Gärtner oder Landwirt bewusst, dass er gewisse Voraussetzungen erfüllen muss, wenn er einen jungen Baum setzt, der erfolgreich gedeihen soll. Auch andere Pflanzen benötigen diese Aufmerksamkeit. Beim Anpflanzen von Erika-Arten, wie Azaleen und Rhododendren, muss er für einen sauren Boden besorgt sein, sonst gedeihen diese Pflanzen nicht gut und bekommen brau-

ne Blätter. Auch die Erika-Pflanzen werden dieserhalb braun und können sogar zugrunde gehen. Versäumt man es, beim Pflanzen jeweils die richtigen Voraussetzungen zu schaffen, dann können sich bei ihnen Missbildungen ergeben. Im Vergleich zu jenen Pflanzen, die sauren Boden benötigen, muss man Erdbeeren, Stein- und Kernobst wie auch noch anderen Pflanzen mehr kalkreichen Boden beschaffen, wodurch sie gut gedeihen werden, während sie in saurem Boden zu kränkeln beginnen. Eine Schattenpflanze dürfen wir nicht ins grelle Licht setzen, denn die pralle Sonne würde ihr schaden. Andererseits liebt es eine sonnenhungrige Pflanze nicht, im Schatten oder Halbschatten stehen zu müssen.

### **Vorbedingungen**

Es ist demnach mancherlei zu berücksichtigen, wenn man angefachtes Leben fördern will, weil vor allem auch das Werden eines Kindes gewissen gesundheitlichen Bedingungen unterliegt. Man möchte doch keine Verschüttung erleben und auch keiner Frühgeburt ausgesetzt sein, aber auch ebensowenig durch Missbildungen überrascht werden! Bevor daher eine Frau daran denkt, einem Kind das Leben schenken zu wollen, sollte sie unbedingt mit der Aufnahme irgend welcher Gifte aufhören. Sie sollte sich sämtlicher Kopfweh- und Schmerzmittel enthalten. Auch das Rauchen sollten sich werdende Mütter schon vorher abgewöhnen. Das ist ein dringlicher Dienst, den sie sich und dem Kinde schuldig sind. Auch das Schlucken jeglicher Chemikalien durch entsprechende Medikamente bedeutet ein Risiko, das zu meiden ist. Die Ernährung sollte aus Naturkost bestehen. Vorteilhaft ist vor allem der Naturreis, während Fleisch, Eier und Käse einzuschränken sind. An ihrer Stelle ist Milcheiweiss vorzuziehen wie Joghurt, Kefir und saure Milchprodukte. Als vorzügliche Eiweissgrundlage eignet sich vormerklich die Sojanahrung. Rohkost sollte bevorzugt sein sowie die Einnahme von viel vitalstoffreicher Nahrung, da diese eine tägliche Forderung zu gutem Gedeihen ist.

### **Was sich des weiteren lohnt**

Normales Arbeiten und gesunde Bewegung im Freien durch Wandern, mässiges Gehen und leichtes Gärtnern ist während der Schwangerschaft jeder Frau zu empfehlen, nur vor Übermüdung und Überanstrengung sollte sie sich hüten. Sie sollte auch das Aufheben und Tragen schwerer Lasten meiden. Auch sollte sie sich ihres Zustandes stets bewusst sein und sich nicht verleiten lassen, von irgendeinem erhöhten Standort unbedacht herunterzuspringen, während normale Anstrengungen nicht schaden.

Auch gewisse Würzstoffe können gefährden, wenn man sie nicht meidet. An Zimt, Muskatnuss und starken Pfeffer sollte man sich nicht gewöhnen. Vorteilhaft aber sind nebst Petersilie die schmackhaften, grünen Gewürzkräuter. Kennt man sich unter ihnen jedoch zu wenig aus, dann würzt man einfach mit Trocomare oder Herbamare, da diese beiden beliebten Kräutermischungen gesundheitlich sehr dienlich sind.

Die bedenkliche Wirkungsmöglichkeit von Contergan mit seinen Deformationen belehrte uns eindeutig, chemische Stoffe solcher Art unbedingt zu meiden. Wir greifen zu keinen phenacetinhaltigen Medikamenten. Bekanntlich sind die Röteln eine Infektionskrankheit der Kindertage. Sollte eine Frau davon verschont geblieben sein, kann sie sich dagegen impfen lassen, sollte eine solche Impfung aber nicht ein zweites Mal wiederholen, da dies alsdann das Gegenteil bewirken könnte und Schaden zur Folge hätte. Auch starke Abführmittel müssen gemieden werden, Sennesblättertee, Aloe und dergleichen. Bei hartnäckiger Verstopfung kann die Einnahme von viel Vollwert-Weizenkleie risikolos wirksam sein, ebenso die Mannastengel Cassia fistula, auch Psyllium oder Leinsamen.

Es erweist sich auch sehr vorteilhaft, genügend Produkte einzunehmen, die vitaminreich sind. Hierzu eignen sich Weizenkeime, Weizenkeimöl und Gelée Royale, allerdings stets nur in mässiger Menge, indem man eher die untere als die Maximaldosierung vorzieht. Mit Weizenkeimen

lässt sich sogar die Bangsche Krankheit bekämpfen sowie das Maltafieber. Wer bereits zuvor unter einer solchen Krankheit gelitten hat, sollte zu deren Abhilfe unbedingt längere Zeit genügend Nahrungsmittel einnehmen, die viel Vitamin E enthalten.

Schwangere Frauen sollten sich auch vor Sulfonamiden und starken Antibiotika hüten. Es gibt jedoch eine Anzahl natürlicher Antibiotika, die sehr empfehlenswert sind. Usnea nimmt man als Usneasan ein. Knoblauch und Meerrettich können wir beim Würzen stets in mässigen Mengen verwenden und uns damit dienlich sein. Haben wir ein Kopfweh zu bekämpfen, dann greifen wir vorteilhaft zu Petadolor oder einem anderen Petasites-Präparat. Durch regelmässige Einnahme von Echinaforce sind wir gegen Bakterien und Viren besser geschützt, was überaus wertvoll ist, besonders da dieses Mittel keinerlei Risiko in sich birgt.

Wer die soeben erteilten Ratschläge befolgt, braucht keine Verschüttung oder Frühgeburt zu befürchten. Wenn sich während der Schwangerschaft einmal eine kleine Blutung einstellt, dann sollte man nicht schnell zu drastischen Mitteln greifen oder sich unmittelbar ins Krankenhaus einliefern lassen. Versuchen wir die Störung erst einmal ganz einfach mit einigen Tropfen Tormentavena zu beheben, denn in der Regel hört dadurch die Blutung auf. Die schwangere Frau sollte zwar immer unter der Kontrolle eines verständigen Arztes bleiben, aber es heisst auch zuerst einen solchen zu finden, denn er sollte, um in vorgeschlagenem Sinne dienlich sein zu können, auch auf natürlichem Standpunkte stehen und infolgedessen auf Phytotherapie, Homöopathie und dementsprechend biologische Mittel geschult sein. Dadurch können unnötige Schwangerschaftsunterbrechungen vermieden werden. Ist der erfahrene Arzt seiner Sache gewiss, dann wird er die Patientin bei einer Blutung nicht sofort ins Spital einliefern, denn die Störung kann sich, wie bereits angeönt, als belanglos erweisen, indem sich die Blutung durch Tormentavena in der Regel

beheben lässt. Eine vernünftige Lebensweise im Beachten der vorgängigen Ratschläge verschafft ohnedies eine gesunde Grundlage, weshalb man sich seinen Zustand durch unbestimmte Sorgen auch nicht erschweren sollte. Die Freude auf das Kind hebt den ganzen Zustand und stärkt die Gesetzmässigkeit der Natur, die besser sorgt als wir Menschen, weil sie durch schöpferische Weisheit dazu ausgerüstet ist. Es heisst demnach ganz einfach, die Forderungen der Natur gewissenhaft zu berücksichtigen und alles Schädigende zu meiden. Man sollte daher auch nicht zuviel am Embryo herummanipulieren. Durch Fruchtwasseruntersuchungen kann man allerdings manches feststellen, doch muss dies geschickt geschehen, um Nachteile, die gefährlich sein können, zu vermeiden. Prof. Kollath prägte einst ein geflügeltes Wort, das sich sehr trefflich auszuwirken vermag, denn er rät uns: «Lasst die Natur so natürlich als möglich sein.» Dies bezieht sich bestimmt auf mancherlei Gebiete und es kommt dabei sehr darauf an, was man gegenüber der Natur unternimmt. Eine naturgemässe Lebens- und Ernährungsweise unterstützt die Gesundheitsregeln der Natur. Allfälliger Alkoholgenuss muss stets im Rahmen der Mässigkeit verbleiben, ebenso die Nahrungsmenge, weil das der normalen Entwicklung des Kindes vollauf genügt. Die schwangere Frau muss daher nicht annehmen, sie müsse jetzt für zwei essen. Masshalten ist demnach auch auf diesem Gebiet angebracht. Auch die Pflege eines ruhigen, friedlichen Schlafes ist für Mutter und Kind sehr wichtig. Dabei zählen die Vormitternachtsstunden doppelt! Eine bestätigende Mitteilung vom vergangenen April mag mancher werdenden Mutter im Befolgen der gegebenen Ratschläge dienlich sein. Da sich auch «Der kleine Doktor» als getreuer Ratgeber auf diesem Gebiet betätigt, konnte sich die Frau des Berichterstatters seiner gewissenhaft bedienen, wobei sie auch für die regelmässige Einnahme der empfohlenen Mittel besorgt war. Als Folge erfreute sie sich einer angenehmen Schwangerschaft und reibungslosen Geburt, konnte sie doch im vergange-

nen März ein gesundes Mädchen zur Welt bringen. Natürlich waren die Eltern darüber sehr befriedigt, dass die Geburt schnell und ohne Komplikationen verlaufen war. Sie fügten ihrem Schreiben zum Schluss dann noch die anspornende Feststellung bei: «Auch Ihre Beiträge in den ‚Gesundheitsnachrichten‘ sind uns Leitli-

nien im Leben». Sie erscheinen ja auch in diesem Sinne zum Wohle aller, die sich ihrer bedienen. Da der Bericht unmittelbar aus dem Leben gegriffen ist, wird er bestimmt manche werdende Mutter ermutigen, die erprobten Ratschläge zum eigenen Nutzen und zu dem ihres Kindes ebenfalls zu beachten.

### Wenn wir altern

Die Probleme, die das Altern in früheren Zeiten mit sich brachte, unterschieden sich wesentlich von den heutigen Bemühungen, den Altersbeschwerden nicht zu sehr unterliegen zu müssen. Auf dem Lande war es damals noch nicht üblich, sich gänzlich von der Arbeit loszusagen, wenn man alt und gebrechlich geworden war. So lange noch keine allzuschwierigen Krankheitsercheinungen die Leistungsfähigkeit völlig lahmlegten, machte man sich da und dort selbst mit verkrüppelten Händen oder hinkendem Gange nützlich. Völlig aus dem Arbeitsprozess der Familie ausscheiden zu müssen, war für die meisten undenkbar. Im Gegenteil, man erlangte eine gewisse Genugtuung dadurch, dass man immer noch mithelfen konnte, vergass man darob doch eher die Schmerzen und war vollauf zufrieden.

#### Allerlei Vorteile der Neuzeit

Die heutigen Wohlstandszeiten änderten in der Hinsicht manches. Der Boden stand hoch im Wert, man verkaufte ihn und zog in die Stadt. Nun hatte man Zeit, den neuartigen Bemühungen, die das Altern angenehm zu gestalten wissen, beizuwohnen und sich daran zu betätigen. Man veranstaltet heute oft Ausstellungen und Kongresse, um die Betagten anzuspornen und anzuregen, selbst dazu beizutragen, sich körperlich, seelisch und geistig in möglichst gutem Zustand erhalten zu können. So nimmt man denn am Altersturnen regen Anteil. Auch organisierte Wandertage stehen in hohem Ansehen, konnte man dadurch doch die erlangte Beweglichkeit befriedigend erproben und unter Beweis stel-

len, dass man trotz dem Altern kraftmässig immer noch leistungsfähig und ungebrochen ist. Das verschaffte jeweils höchste Genugtuung, besonders, wenn die jüngere Generation rascher zu ermüden und zu erlahmen scheint. Mit einem gewissen Triumph stürmen daher oft besonders die Betagten bei solchen Wanderungen voran, denn wer von der Hetze des heutigen Berufslebens nicht mehr betroffen wird, ist weniger auf vernünftige Erholung angewiesen als jene, die sich nur zu bald wieder dem Galopp des Alltags zur Verfügung stellen müssen.

Aber mit all diesen Möglichkeiten, die man den Betagten heute zur Belebung anbietet, ist das Interesse an ihnen noch keineswegs erschöpft. Mag sein, dass in ihnen verborgene Talente schlummern, die sich im Alltagskampf nie recht hervorzuwagen vermochten. Jetzt aber sollen auch solcherlei Fähigkeiten zur befriedigenden Auswirkung gelangen, denn das unterhält auf eine sinnvolle Weise und lenkt von trüben Gedanken ab. Was irgend man Nützliches oder Schönes zustandebringen kann, dient unmittelbar zur freudigen Ablenkung und befriedigenden Genugtuung. Solch rege Geschäftigkeit hilft den Lebensabend bestimmen um vieles verschönern und man findet sich eher über hemmende Altersbeschwerden hinweg.

#### Wie begegnet man Altersbeschwerden?

Gleichwohl sollte man auch diesen vernünftige Beachtung schenken, kann man sich doch manch Unangenehmes ersparen, wenn man sich gesundheitlich vorbeugend einzustellen weiss. Aber darf man viel-