

Zeitschrift: Das neue Leben - Im Lichte neuzeitlicher Erkenntnis : monatliche Zeitschrift und Ratgeber über alle Gebiete der Lebensreform

Herausgeber: A. Vogel

Band: 1 (1929-1930)

Heft: 3

Artikel: Ansichten einer Mutter über vorgeburtliche Erziehung

Autor: Vogel, S.

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-968538>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 10.02.2026

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

Das neue Leben

Monatliche Zeitschrift u. Ratgeber über alle Gebiete der Lebensreform
Herausgegeben von A. VOGEL, VERLAG „DAS NEUE LEBEN“, BASEL
Copyright by Verlag „Das neue Leben“ 1929. Alle Rechte vorbehalten.

MAI 1929

No. 3

1. JAHRGANG

Abonnementspreis für die Schweiz: Halbjährlich Fr. 2.80, jährlich Fr. 5.—
Postcheckkonto V 6883

Abonnementspreis für Deutschland: Halbjährlich Mk. 2.80, jährlich Mk. 4.80
Übriges Ausland: Halbjährlich Fr. 3.50, jährlich Fr. 6.—

Insertatbestellungen müssen 15 Tage vor Erscheinen der betreffenden
Nummer im Besitze des Verlags sein. Telefon Basel Birsig 6786

Auflage 10 000 Exemplare.

INHALTSVERZEICHNIS:

- | | | | |
|---|----|--|----|
| 1. Ansichten einer Mutter über vorgeburtliche Erziehung | 49 | 7. Fragen und Antworten: | 69 |
| 2. Neue Erfahrungen über die Tuberkulose | 55 | Vollreis, schlecht aromatisch. Rohzucker oder Rohrzucker. | |
| 3. Rohkost und Eviunis-Produkte | 61 | 8. Warenbericht: | 70 |
| 4. Der weisse Tod | 64 | Obst. Walliserfrüchte. Walliser-Spargeln. Öl. Speisefette. | |
| 5. Zur Freude der Kinder: Rätsel | 66 | 9. Kleiner Anzeiger | 72 |
| 6. Einige bekömmliche Rezepte | 67 | | |

ANSICHTEN EINER MUTTER ÜBER VORGEBURTLICHE ERZIEHUNG.

Wieviel wird doch heute über vorgeburtliche Erziehung geredet und geschrieben, mehr denn je! Es ist, als wolle und könne man dadurch frühere und zukünftige Erziehungsfehler und -mängel überbrücken, ja, sogar aufheben. Wo der Gedanke über vorgeburtliche Erziehung nüchterner Überlegung entspringt, da kann er gute Früchte zeitigen, verliert er aber den Boden der Natürlichkeit und greift hinein ins Mystische, Geheimnisvolle, dann mag er den gesunden Wert verlieren.

Ist sie nicht an und für sich ein Wunder, die Menschwerdung! Der Odem des Lebens, er keimt im Mutterleibe, und was in den mystischen Winkeln der mittelalterlichen Magier vergebens versucht wurde, nämlich, auf geheimnisvolle, alchemistische Art einen sogenannten «Homunculus» zu erschaffen, das vermag das liebe Wunder der Fruchtbarkeit, das der Schöpfer dem Menschen gegeben hat! —

Die liebende Föhlung zum Kinde ist in der heutigen, selbstsüchtigen Zeit leider nicht mehr jeder Mutter in unvermindert freudiger Opfergesinnung gegeben. Gleichwohl aber wünscht sich mehr oder weniger jede Mutter ein Kindchen nach ihrem Sinne.

Bemühend wirkt dabei allerdings der Gedanke, die Mutter könne sich während der Entwicklungszeit ihres Kindes noch rasch jene geistigen Güter aneignen, die sie dem Kinde ins Leben mitgeben möchte. Was sie, sowohl als auch der Vater in der Hinsicht nicht früher an geistigen Schätzen gesammelt hat, das bleibt auch am Kindchen nicht haften, denn seine Wesensart liegt bereits vollwertig im Keime seines Werdens.

Wie wichtig es daher ist, in der Jugendzeit schon von Wertvollem Besitz zu ergreifen, das Herz und Gemüt mit Schätzen unvergänglicher Art zu erfüllen und den Verstand an klarer Einsicht zu schärfen, das mag aus dieser Tatsache verantwortungsvoll hervorgehen.

Gleichgültig allerdings ist es nicht, womit sich der Geist der werdenden Mutter beschäftigt. Natürlicher Frohsinn, Aufnahme aufbauender Gedanken, Erleben ruhiger Schönheit in der Natur oder dem Wirken des Menschen, dies alles wird einen segensreichen Stempel auf Mutter und Kind legen.

Das Gedeihen des Kindchens hängt viel von der ruhigen Gelassenheit und frohen Einstellung der Mutter ab. — Und je mehr diese lernt, eintretende Schwierigkeiten des Lebens zu überwinden, ohne dabei die Fassung zu verlieren, desto mehr gewinnt sie selbst an frohem Halt und frischer Kraft.

Auch ihr körperliches Empfinden ist zumeist von geistiger Einstellung geleitet. Wohl der Mutter, die in Anbetracht ihrer grossen Verantwortung dem werdenden Leben gegenüber, sich wenigstens über diese Zeit Mühe gibt, soviel als möglich naturgemäss zu leben, sei es nun in der Ernährung, Kleidung, Körperpflege und anderem mehr.

Arme Mutter, die die Willenskraft hiezu nicht aufzubringen wähnt. Sie hat mit samt dem Kindchen vieles zu leiden.

Glücklich aber die Mutter, die mit freudigem Herzen das neue Leben hegen und pflegen kann, deren gesunder Körper und Geist gesundes Wachstum verleihen. Die Zeit der Schwangerschaft soll keine Zeit der Krankheit, sondern blühender Gesundheit und tiefbeglückender Befriedigung sein. Gleichwohl aber bringt das neue Keimen oft seine Unannehmlichkeiten mit sich, bis der Körper sich an das Ungewohnte angepasst hat, und er braucht oft seine zwei bis drei Monate, bis er der neuen Einstellung gewachsen ist.

Wer der natürlichen Lebens- hauptsächlich Ernährungsweise schon vor der Entwicklung eines Kindchens obgelegen ist, der hat höchstens die drei ersten Monate unter kleinen Beschwerden, die sich in Übelkeit und grossem Schlafbedürfnis zu äussern vermögen, hie und da zu leiden. Zäher Wille und Ausdauer im Durchführen des Bekömmlichen helfen zumeist aber über diese Unannehmlichkeiten hinweg, sollten sie auch durch frühere Krankheit bedingt sein.

Es ist Tatsache, dass eine werdende Mutter mehr Schlaf, als sie dies früher gewohnt war, benötigt, jedoch soll sie dem übermässigen Ruhebedürfnis nicht zu sehr Rechnung zollen. Mässige Bewegung und Tatenfreude, sie sind notwendig, denn sie heben manche Beschwerden auf, da die Muskeln dabei nicht erschlaffen, sondern nach wie vor ihren Dienst, wenn vielleicht auch etwas langsamer, so doch wacker versehen, was den Körper besonders auch gegen das Übelsein stählt. Ausnahmefall bildet allerdings jene Veranlagung, die in raschem Fortgehen der Frucht liegt und in einer körperlichen Schwäche beruhen mag. Da ist es ganz nach der individuellen Veranlagung notwendig, sich dem Übelstand durch grösste Ruhebewahrung, durch vieles Liegen, oft kürzere Zeit, oft auch länger, je nach Vorschrift eines einsichtsvollen Arztes, zu unterziehen.

Auf alle Fälle sollte auch die gesunde Frau hohen Wert auf den Vormitternachtsschlaf legen, denn dieser stärkt, während ihr das in den sonnigen Tag Hineinschlafen manchen gesunden, frohen Morgensegen raubt.

Mittags ist es gut, wenn die Mutter eine kurze Zeit liegen kann, um nachher neugestärkt ihren Pflichten wieder nachgehen zu können. Kräftig gesunde Frauen haben jedoch auch dies nicht unbedingt nötig.

Vor einem aber ist jede Mutter zu warnen, vor übermässigem Arbeiten in Hast und Unruhe, wohl gar noch mit einer Wurzel der Bitterkeit im Herzen. Ihr Verantwortungsgefühl sollte inne halten, so bald es not tut, und da urteilt sie am besten selbst. Mit willensstarker Liebe und freudiger Lebensbejahung sollte sie lernen, sämtliche Schwierigkeiten in treuem Kampfe zu überwinden, oder sie ohne bitter zu werden, in beharrlicher Geduld zu ertragen.

Dies beugt Fehl- und Frühgeburten vor, denn wie traurig ist besonders erstere. Statt eines lieben Lebewesens ein totes Nichts! Letztere ist bei grossen Anstrengungen und Arbeitsüberhäufung, wie sie besonders im Geschäftsleben vorkommen können, bei Veranlagung, oft nicht zu umgehen. Es ist aber nur langsam wieder einzubringen, was das zu frühe Erscheinen dem Kindchen schadet. Besonders viel Mühe kostet es, ein solches gross zu ziehen, wenn es sich um ein Achtmonatkindchen handelt, denn gerade dieser Zeitpunkt bedingt ein treuliches Verharren im direkten Schutze der Mutter.

Was nun das Übelsein und Gelüstehaben anbetrifft, so verschwindet solches in der Regel nach dem dritten Monat und ein frischgesundes Empfinden mit tatkräftiger Leistungsmöglichkeit kann durch Einhalten naturgemässer Lebensweise erzielt werden. Aber schon vor dieser Zeit können richtige Einstellung und fester Wille viel zustande bringen, so dass es überhaupt nie zum Erbrechen der Nahrung kommt. Vorteilhaft ist es, wenn während

dieser Zeit die Frau sich mit dem Kochen und Zubereiten der Speise nicht abgeben muss, da oft schon der blosse Anblick Ekel und Aberwillen erregen kann. Ja, so empfindlich sind die Magen-nerven oft eingestellt, dass der herrliche Anblick einer einladenden Gemüse- oder Früchteausstellung nicht ertragen wird. In solchen Fällen ist es das beste, man verschone sich so viel als möglich mit Gedanken, die das Essen streifen. Ist die Zeit der Zubereitung da, dann ist es immer noch früh genug mit raschem, zähem Willen die ungestümen Widerstandsgeister zu zähmen und wacker hinter das Unvermeidliche zu steigen. Am besten ist in dieser Zeit Rohkost je nach Bekömmlichkeit, vor allem morgens und abends.

Das Mittagessen kann ruhig aus einem in Öl gedämpften Gemüse bestehen unter Zugabe eines Kartoffel- oder Vollreisgerichtes und eines würzigen Gemüsesalates. Letzterer soll immer mit Zitrone und, wenn möglich, mit kaltgepresstem Olivenöl zubereitet werden. Zum Dämpfen des Gemüses darf nicht zu viel Öl verwendet werden, da solches während der Schwangerschaft, wie Fett überhaupt, nicht leicht ertragen wird. Möglichst zu meiden sind diverse Getreidearten, da sie zu rascher Säurebildung führen. Wählt man Teigwaren, Gries, kurz Mehlspeisen als Beigabe zu den Gemüsen, so sollten solche, wie auch das Brot, doch wenigstens aus Vollkorn hergestellt sein. Diese Massregeln gelten für die ganze Zeit der Schwangerschaft.

Gegen Verstopfung ist der Genuss von ungeschwefelten, nurreinen Oasen- oder Siardatteln, wie im Märzheft beschrieben, sehr vorteilhaft, auch wegen ihres grossen Nährgehaltes. Ein kleines Quantum genügt zu völliger Sättigung.

Ein Stück Vollkornzwieback mit Nussa und Honig, nebst ein bis zwei Orangen ergeben zur Abwechslung ein beliebtes Morgen- oder Nachtessen. Auch Zugabe von Mandeln und Nüssen sind sehr bekömmlich und zudem noch dienlich zur vorbereitenden Milcbildung. Oft werden Süssigkeiten wie Honig und Datteln am Morgen nicht ertragen, dann halte man sich an die frischen Früchte, und wähle solche je nach der Jahreszeit.

Bei Darmstörung wirken gutgekaute, rohe Haferflocken oft am besten regelnd und heilend.

Wem das Essen der Früchte nach Kinderart nicht zusagt, wessen Gaumen das Einfache noch nicht gewohnt ist und noch an besonderer Zubereitungsart hängt, der greife zu einem Früchtensalat oder einem Früchtenflockenmüesli. *)

Auch gelegentlicher Genuss von roher Milch oder Yoghurt ist den nicht fanatisch eingestellten Frauen bekömmlich.

Gutes Kauen ist stets Grundbedingung. In allem muss besonders anfangs der gesunde Instinkt massgebend sein und es ist

*) Beschreibung siehe Seite 67.

gut, ganz entschieden gegen unnatürliche Gelüste anzukämpfen. Lieber, man greife zu gekochter, d. h. gedämpfter Speise, als man verfallende durch erzwungene Rohkostaskese den Gelüsten nach Schleckereien oder scharfen Gerichten anheim.

Zu meiden sind selbstverständlich alle geistigen Getränke. Obwohl während der Schwangerschaft das Durstempfinden grösser ist als sonst, erwächst durch den Rohkostgenuss doch der Vorteil verminderten Durstgefühles, da die frischen Früchte genügend durststillende Säfte besitzen, was besonders der Niere zugute kommt, denn sie ist über diese Zeit ohnedies mehr belastet und neigt leicht zu Krankhaftigkeit, wogegen unbedingt gesteuert werden sollte. Das Meiden von Salz und scharfen Gewürzen wirkt daher überaus schonend auf die Nieren. In Öl gedämpfte Gemüse können nämlich mit Zugabe von Zwiebeln und etwas Gemüsepulver ohnedies so schmackhaft bereitet werden, dass der Salzverbrauch entweder vollständig wegfällt, oder doch auf ein Minimum herabgemindert werden kann.

Dass das Meiden von Fleischgenuss während dieser Zeit besonders geboten ist, braucht wohl keiner besondern Erwähnung. Auch Eier- und Käsespeisen sind nicht sonderlich bekömmlich.

Das eingehende Erwähnen all dieser materiellen Faktoren mag prosaisch wirken, jedoch gehört auch dies wesentlich zur Frage der vorgeburtlichen Erziehung, denn es ist in diesem Falle im doppelten Sinne wahr, dass vorwiegend nur in einem gesunden Körper ein gesunder Geist wohnen kann — und nur in einem gesunden Körper kann sich ein Kindchen wohl fühlen.

Die ängstliche Einsprache alteingestellter Leute, man esse zu wenig oder doch mindestens zu wenig kräftig, ist lächelnd zu umgehen. Viel besser das kleinste Quantum gut verdauen, als den Körper vergeblich mit vielem zu belasten und ihn durch ständigen Brechreiz oder gar Erbrechen zu schwächen.

Dass man für zwei essen müsse, stimmt nicht, da dies erst während der Stillzeit in Frage kommt. Dr. Borosini gibt in seinem Broschürchen: *«Hygiene des keimenden Lebens»* *) die diesbezüglich einleuchtende Begründung hiezu. Das Kindchen nimmt nämlich monatlich so viel zu, als der jeweils eintretende Gewichtsverlust, der während dieser Zeit wegfallenden Periode ausmachen würde. Zum andern ist aber selbst der ältern Generation bekannt, dass das Kindchen der Mutter die besten Säfte raubt. Solange sie also ihr blühendes Wohlbefinden, was bei naturgemässer Einfachheit leicht zu erreichen ist, beibehält, so lange braucht sie um das Wohl ihres wachsenden Lieblinges nicht unnötig besorgt zu sein.

Jeder Angst sollte die Mutter überhaupt entschieden die Herzenstüre weisen. Sie neigt zu ängstlicher Besorgnis, da ihr

*) Verlag Emil Pahl, Dresden.

Zustand ihr jedes Übermass verbietet. Es ist daher weise, langsam aber stetig zu sorgen für die vielen notwendigen Lebensbedürfnisse äusserer Art, die sich während der Geburtszeit und nachher geltend machen. Sowohl Mutter als auch Kind brauchen ein reichlich Mass von Wäsche, Kleidern und dergleichen mehr, und es ist gut, grösste Einfachheit zu wahren, um der hygienischen Forderung peinlichster Sauberkeit gerecht werden zu können. Was nützt da prunkhafte Ausstattung, wenn solche auf Kosten der notwendigen Quantität gehen muss!

Ein Punkt möchte noch als wunderbar bemerkt werden, nämlich, dass der werdenden Mutter eine sonst allgemein anerkannte Unmöglichkeit möglich wird und zwar, zwei Herren zu dienen. In Liebe vermag sie für die Angehörigen ihren Alltagspflichten, eventuell auch dem Geschäfte und dergleichen nachzukommen, während sie nebenbei ganz unvermerkt ein zweites freudiges, stillbefriedigtes Erleben mit ihrem Kindchen geniesst. Seine Bewegungen, seine Herztönen, alles beglückt sie, ohne dass andere es ahnen. —

Von grosser Wichtigkeit während dieser Zeit ist liebende Harmonie mit dem Gatten, dem werdenden Vater ihres Kindes. Und diese Harmonie, sie wird gehütet und getragen durch liebevolle Rücksichtnahme seitens des Mannes. Freund und Beschützer soll er sein in dieser Zeit und viel Sonnenschein und Blütenduft ins Herzenskämmerlein der Mutter tragen, dann schafft er mit am freudigen Gedeihen seiner eigenen Schöpfungstat.

Völlig ungesund aber ist der Gedanke, der leider auch im Herzen manches wackern Mädchens irrtümlich wurzelt und der der selbstsüchtigen Selbstbefriedigung entspringt, einfach nur ein Kind zu haben, ob auch der Vater und Gatte fehle. Es ist ein schwerer Irrtum, wenn man sich einreden will, er fehle nicht, und es brauche der Ergänzung nicht, denn beide, sowohl Mutter als Kind, leiden mehr darunter, als sich die Mutter einzugestehen wagt.

Wohl der friedlichen Harmonie, die das wertvoll Band geistiger Befruchtung um Vater, Mutter und Kind schlingt! Es verspricht eine sonnige Entwicklungs- und Jugendzeit!

Kleine Händchen pochen leis,
's ist des Mutterherzens Preis!
Neues Leben wächst heran
Still nach göttlich weisem Plan.
Neues Leben keimt und spriesst,
Mutterherz es nie vergisst.
Ob der Tag auch hart und schwer,
Ob viel Mühe rings umher,
Oder ob der Sonnenschein
Schaut ins stille Kämmerlein,

Immer, immer denkt sie dran,
 Was da will und werden kann.
 Glücklich trägt die liebe Last
 Sie ohn' Ruh und ohne Rast.
 Kleine Händchen, kleiner Mund
 Und zwei Äuglein frisch, gesund,
 Alles in Gedanken so
 Meiselt sie und malet froh!
 Zirnt des Härleins Sonnengold,
 Dass es sich zu Löcklein rollt,
 Und der Wänglein frisches Paar
 Zieren Grübchen, ja fürwahr!
 Freundlichkeit und Sonnenschein
 Lacht ins Kinderherz hinein
 Bis die grosse Wunderstund
 Froh sein Dasein bringet kund.
 Dann schaut an das Mutterherz,
 Still vergessend allen Schmerz,
 Zarte, feine Gliederlein,
 Neues Leben frisch und rein
 Schenkt sie dem geliebten Mann,
 Der sein Glück kaum fassen kann.
 Und des Vaters freudig Herz
 Blickt in Frohsinn himmelwärts.
 Voller Ehrfurcht herzlich zieht
 Zu dem Schöpfer Dankeslied,
 Und der Mutter Sinn denkt still:
 «Immerdar, wie Gott es will!»

Frau S. Vogel.

NEUE ERFAHRUNGEN ÜBER DIE TUBERKULOSE.

Durch einen Unglücksfall wurde meine sonst so leistungsfähige Lunge beidseitig verletzt und nach einiger Zeit machten sich die so gefürchteten Bazillen in meinen Lungen einen festen Wohnsitz zurecht.

Eine gründliche Untersuchung liess diese ungewünschten Kolonisten entdecken, was mich vorerst in einen nicht geringen Schrecken versetzte.

Ich war damals jung verheiratet und erwartete das erste Kind, das noch beschützt unter dem Herzen der jungen, werden-den Mutter, gut geborgen heranwuchs. Was nun tun als Anhänger der Naturheilmethode und Befürworter natürlicher Ernährung?

Gibt es wirklich ein sicheres Heilmittel gegen diese heim-tückische Krankheit, der Millionen bereits hilflos in die Fangarme geraten sind, oder soll auch ich mein Haupt dem unabänder-