

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 10 (1953)
Heft: 6

Artikel: Wichtige Mitteilung für werdende Mütter [Schluss]
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-968996>

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: 29.12.2025

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



Gesundheits-Nachrichten

MONATSZEITSCHRIFT FÜR NATURHEILKUNDE
Naturgemäße Ernährung, Körperpflege und Erziehung

Jahresabonnement:	Redaktion und Verlag: A. Vogel, Teufen Telefon (071) 3 6170 Postcheck IX 10775	Vertriebsstelle für Deutschland: VITAM-Verlag Hameln Abonnement: 4.50 DM Postcheckkonto Hannover 55456	Insertionspreis: Die 1spaltige mm-Zeile 30 Rp. Bei Wiederholungen Rabatt
Inland	Fr. 4.50		
Ausland	Fr. 5.70	Druck: Isenegger & Cie., Villmergen	

AUS DEM INHALT

1. Lein	41
2. Wichtige Mitteilung für werdende Mütter (Schluss)	41
3. Nüsse einst und jetzt	42
4. Interessante Methoden	44
5. Sonntagsiriede	45
6. Unsere Heilpflanzen: Lini usitatissimum (Lein, Flachs)	45
7. Fragen und Antworten: Milchbildende Mittel Rasche Hilfe trotz Alterserscheinung	46 47
8. Aus dem Leserkreis: Gute Venenmittel, leichte Geburten Regelung von Periodenstörungen	47 47

Lein

Ich bin ein Pflänzchen besonderer Art,
Denn in mir sich Nahrung und Kleidung paart.
Je nach der Züchtung gedeih' ich zu dem,
Was man mir aufträgt, bestimmt doch bequem!
Wer sähe mir an, dass ich Linnen bereite?
Wer sähe mir an, dass ich Oel noch bestreite?
Mein Same hat eine besondere Kraft,
Die für den Menschen manch' Gutes beschafft!
Die Blüten zieren mich kurze Zeit,
In freundlichem Blau sind hin sie gestreut,
Und sind sie verblüht, erscheinet die Frucht,
Die man in kug'liger Kapsel sucht.
Gelbbraun glänzt mein Same, der in sich birgt,
Was günstig auf mancherlei Leiden wirkt!
So helfe ich viel, auch als Oel ich gedeih',
Und doch denkt ein jeder, dass ärmlich ich sei.
Ja, wirklich, es ist schon sonderbar,
Nicht äussere Grösse das Grosse gebar,
Sehr oft sind wir Kleinen die Schaffer im Land,
Aus uns kommt die Leinwand in deine Hand,
Aus uns kommt noch Oel und anderes mehr;
Wohl freut man am Duft schöner Blumen sich sehr,
Sie blüh'n und vergehen, vergessen sind sie,
Ich aber geb' mir auch dann noch die Müh',
Zu helfen, zu spenden mit ganzer Kraft,
Damit mein Leben das Gute beschafft.
Drum schau nicht auf's Aeuss're, auf's Prächtige nur,
Schau' auf die Wirkung in der Natur!

Wichtige Mitteilung für werdende Mütter

(Schluss)

Die Pflege des Darmes und der Nieren

Die Pflege einer guten Darmtätigkeit ist Grundbedingung. *Psyllium*, bekannt als Flohsamen, wie auch frisch gemahlener *Leinsamen* helfen den Darm schön einschleimen und sind daher zur Anregung einer guten Darmtätigkeit als natürliche Mittel sehr zu empfehlen. Scharfe Abführmittel aber sollten überhaupt nie in Frage kommen, denn sie schädigen nur und beheben den Uebelstand keineswegs grundlegend. Auch eingeweichte *Zwetschgen* oder *Feigen* wirken anregend und sind allen künstlichen Mitteln vorzuziehen.

So, wie die Darmpflege eine Notwendigkeit ist, so auch die Pflege der Nieren. Sie müssen unbedingt gut geschnitten werden, ganz besonders dann, wenn sie früher schon bereit krank waren, oder wenn sie zur Erkrankung neigen. Diese Schonung ist von vorbeugendem Nutzen. *Salzarme Diät* ist daher Gebot und *mildes Würzen* Grundbedingung. Unsere einheimischen Gewürzkräuter sind sehr schmackhaft und appetitanregend, was auch vom Hefeextrakt, besonders von der *Reinkulturhefe* *Vitam-R*, die zugleich noch aufbauend wirkt, gesagt werden kann.

Was ferner noch zur Schonung der Nieren dient, das sind *warme Füsse*. Wer indes für genügend Bewegung und gute Blutzirkulation sorgt, wird kaum darunter leiden.

Brechreiz und Schwangerschaftserbrechen

Sehr lästig und oft förmlich unerträglich sind Brechreiz und Erbrechen während der Schwangerschaft. Sie erschweren den Zustand sehr und beeinträchtigen die frohe Erwartung, der man gerne freudig entgegenblicken möchte. Zum Glück gibt es auch gegen diese Beschwerden einfache, natürliche Mittel, so *Nux vomica D 4*, *Ipacacuanha D 6* und *Apomorphinum D 4*. Diese Mittel helfen zuverlässig und bringen keine Nachteile mit sich, da sie homöopathisch sind. Beachtenswert für uns ist, dass *Nux vomica* in unverdünntem Zustand Erbrechen erzeugt, während in der 4. Potenz das Gegenteil bewirkt wird, also eine Bestätigung homöopathischer Gesetzmässigkeit.

Vorbeugende Pflanzenmittel

Die venösen Stauungen können mit Hilfe von einfachen Pflanzenmitteln behoben werden, wodurch die Voraussetzung für eine gute Geburt gewährleistet wird.

a) **Millefolium**

Zu den einfachen, aber vorzüglich wirkenden Mitteln zählt auch das Millefolium, die bekannte *Schafgarbe*. Der Rohextrakt dieser Pflanze wirkt ausgezeichnet gegen Appetitlosigkeit, gegen Magen- und Darmkatarrh, sowie bei Leber- und Milzschwellung. Auch gegen Venenentzündung, Hämorrhoiden, Krampfadern und venöse Stauungen, so auch gegen Pfortaderstauungen wirkt dieses Mittel hervorragend. Sogar bei leichteren Gebärmutter-Blutungen kann Millefolium stillend und regenerierend angewandt werden. Ebenso können auftretende, leichtere Herzkrämpfe damit hilfreich und zuverlässig beeinflusst werden. Diese Pflanze besitzt einen sehr hohen Gehalt an Kalium, Kalk, Magnesium und Kieselsäure. Bei den erwähnten Leiden wirken nun diese Mineralbestandteile sehr vorteilhaft. Ein weiterer Gehalt an Inulin vermag vor allem auch die Bauchspeicheldrüse vorzüglich zu beeinflussen.

b) **Hypericum perforatum**

Als hervorragendes Blutmittel wirkt eine zweite Pflanze, nämlich Hypericum perforatum, das bekannte *Johanniskraut*, dessen Extrakt aus den Blüten, Knospen und Blättchen dem Arnica-Asafta zur Seite zu stellen ist. Es hilft auch bei Leber- und Pfortaderstauungen, sowie bei Magen- und Darmkatarrh ganz ausgezeichnet. Auch gegen Blähungen hat es sich sehr gut bewährt. Ganz hervorragend wirkt es auch gegen Blasenschwäche, bei Blutarmut, Bleichsucht und Periodenstörungen. Hypericum perforatum wird ferner als das Arnika der Nerven bezeichnet. Mit gutem Erfolg setzt man es auch ein, wenn bei Gefäß-Störungen das bekannte Ameisenlaufen auftritt, wenn die Kapillaren das Blut nicht mehr durchlassen, und wenn erweiterte oder erschlaffte Kapillaren vorhanden sind. Ein massgebender Arzt und Pharmakologe Dr. Schiers behauptet sogar, dass Hypericum perforatum äußerlich auf frische Wunden gebracht, Tetanus, also Starrkrampf verhüten könne.

c) **Arnica**

Arnica ist die dritte im Bunde und dient als Blut- und Herzmittel, ist also ein Gefäßmittel ersten Ranges. Der Extrakt der Arnica montana, bekannt auch als Bergwohlverleih oder einfach Wolferlei, wird vorwiegend aus den Wurzeln gewonnen. Er hat sich bei Herzstichen, bei Herzkrämpfen, wie auch bei Herzschwäche und schwachem Puls hervorragend bewährt. Gegen anaemische, rheumatische, nervöse und venöse Konstitutionen ist Arnica das gegebene Mittel. Vorzüglich wirkt es auch bei allen Folgen von Verletzungen, bei Stauchungen und Blutergüssen. Bekannt ist ferner seine gute Wirkung auf Venen und Arterien, so bei Apoplexie (Schlaganfall), Arteriosklerose und bei Angina Pectoris hat es sich besonders gut bewährt. Nicht nur für Schwangere, auch für Wöchnerinnen ist es wirklich das geeignete Mittel, um vorzubeugen und Linderung zu schaffen.

d) **Pulsatilla**

Als vierte Pflanze ist Pulsatilla zu erwähnen, diese hervorragende, schöne und liebliche Frühlingsblume unserer Kalkberge. Schon Hippokrates hat sie besungen und mit Vorliebe verwendet und zwar als Regler der Menstruationsbeschwerden und als Frauenmittel. Gegen alle venösen Stauungen, gegen blaue blutunterlaufene Stellen am Körper, gegen Wallungen, gegen Blutstauungen, die von Schwindel und Schätzungen begleitet sind, ist Pulsatilla das gegebene Mittel. Wenn durch Blutstauungen sogar seelisches Gedrücktsein oder Melancholie in Erscheinung tritt, ist Pulsatilla das passende, homöopathische Heilmittel. Auch bei Frostbeulen, die ebenfalls auf venöse Stauungen zurückzuführen sind, ist Pulsatilla eine rasche Hilfe. Sehr zuverlässig wirkt es auch bei Blasenmuskelschwäche und Fluor albus, dem bekannten Weissfluss, der besonders nach Erkältungen milchig und gelblichweiss in Erscheinung tritt. Günstig

wirkt Pulsatilla auch bei Milchfieber und bei schmerhaft angeschwollenen, empfindlichen Brustdrüsen. Zuverlässig erweist es sich vor allem gegen die Schwangerschaftsbeschwerden. Es darf aber nie in der Urtinktur verabreicht werden, sondern immer nur in homöopathischer Verdünnung.

Hyperosan

Aus den vier beschriebenen Mitteln ist Hyperosan, der bekannte Hypericum-Komplex zusammengestellt und dieses Viergespann hat sich über alle Erwartungen gut bewährt. Seit Jahren hat es einer grossen Zahl Leidender geholfen, indem es vorbeugend und heilend auf mancherlei Schwierigkeiten und Unannehmlichkeiten einwirkt. Allen Frauen sollte daher dieses Mittel zugänglich gemacht werden.

Man beginnt mit der Einnahme gleich beim Eintritt der Schwangerschaft, nimmt aber nur ein Drittel des normalen Quantum und steigert langsam bis ungefähr zu einem Monat vor der Geburt auf das Normalquantum. Dann nimmt man langsam wieder weniger und eine Woche vor der Geburt werden nur noch 2—5 Tropfen im Tage eingenommen, wogegen man nach der Geburt wieder mit dem ganzen Einnahmequantum einsetzen soll.

Wer mit dem Mittel gute Erfahrungen erzielt, sollte dies auch andern Frauen mitteilen, denn wer unter ihnen schätzt sich nicht glücklich, wenn die Beschwerden der Schwangerschaft beseitigt oder doch wenigstens vermindert, wenn die Schwierigkeiten der Geburt auf ein Minimum herabgesetzt und die Nachwehen vermieden werden können? Verdoppelt wird dadurch die Freude an einem gesunden, kräftigen Kindchen. Wie angenehm, dass diese Vorteile durch ein ganz harmloses, ungiftiges Mittel erwirkt werden können! Hebammen und Aerzten, vor allem den Geburtshelfern, sollte dies bekannt werden, denn es ist auch für sie von nicht geringem Nutzen, dadurch berufliche Erleichterung zu erhalten.

Calcium-Komplex

Oft leiden Frauen während der Schwangerschaft an Kalkmangel, so dass ihre Zähne schlecht werden und sie öfters den Zahnarzt aufsuchen müssen. Besonders dann, aber auch sonst in allgemein unterstützendem Sinne ist es angebracht, zusätzlich noch das biologische Kalkpräparat Urticalcin, bekannt auch als Calcium-Komplex, einzunehmen. Diese Vorsichtsmassnahme wirkt sich auch bei Krampfadern und Hämorrhoiden, ja selbst vor und nach Operationen günstig aus, da dieses Mittel den Kalkspiegel hebt und den Allgemeinzustand stärkt und somit die günstige Wirkung von Hyperosan noch wesentlich vergrössert. Werdende Mütter müssen sich immer nach den besondern Einnahmeverordnungen richten, während die übrigen Patienten das übliche Quantum einnehmen.

Beide Mittel zusammen erfahren noch eine wesentliche Unterstützung durch *Aesculus hippocastanum*, ein Kastanienpräparat, das sich in seiner Wirkung zusätzlich ebenfalls bewährt hat.

Es ist bestimmt erfreulich, in unserer Pflanzenwelt so reiche Hilfe vorzufinden, wir müssen sie nur kennen und anwenden.

Nüsse, einst und jetzt**Einst**

In meiner Kindheit war die Zeit der Nussernte immer eine freudige und bewegte Zeit. Wir hatten grosse schöne Nussbäume, und ich erinnere mich immer mit besonderer Vorliebe an die Tage, an denen ich meinen Vater begleiten durfte, um ihm zu helfen, wenn er mit einer langen Stange die Nüsse von den grossen Bäumen herunterholte. Riesig erschienen mir diese Bäume in meiner eigenen Kleinheit und der eigenartige Duft ihrer Blätter trug dazu bei, noch lieber bei ihnen zu verweilen. In der Nähe floss ein Bach vorbei und nun war es