

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 11 (1954)  
**Heft:** 6

**Artikel:** Mütter, seid auf der Hut  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-552247>

#### 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:** 19.01.2026

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

Wasser sehr warm ist, kann man das Bad etwas ausdehnen, sonst aber sind kurze Bäder besser.

Ein Nachteil ist das Baden in Schwimmembassins, da zu deren Reinigung und Desinfizierung bekanntlich Chlorwasser verwendet wird, so dass das Wasser in diesen Schwimmbädern leider immer Chlor enthält. In der Verdünnung, in der man es anwenden kann, vermag es allerdings nicht völlig zu desinfizieren und vor wichtigen Krankheitskeimen gänzlich zu schützen. Thymian-Emulsion oder etwas ähnliches wäre vorteilhafter als dieses Chlor, wäre aromatisch angenehm und gesundheitlich vonnutzen. Es würde die Freude am Baden im Schwimmembassin, die der üble Chlorgeruch so manchem vergällt hat, bestimmt wieder wecken.

Manche fürchten auch die Ansteckungsgefahr in den kleinen Bassins. Diese ist indes nicht so gross, dass man zu ängstlich sein müsste. Es ist allerdings auch schon vorgekommen, dass Badende verschiedene Pilze, vor allem den Nagelpilz aufgelesen haben und zwar trotz dem angewandten Chlor. Zum Glück kann man solche Unannehmlichkeiten jedoch durch das Betupfen mit Molkenkonzentrat wieder loswerden.

Sei es nun Süsswasser oder Salzwasser, beides ist gesundheitlich sehr vorteilhaft, wenn wir beim Baden nicht übertreiben, und wenn das Wasser nicht zu kalt ist. Leider können wir Schweizer nur in Ausnahmefällen den gesundheitlichen Wert der Meerbäder ausnützen und sind auf unsere Seen, unsere Flüsse und die bescheidenen Schwimmembassins angewiesen. Wenn wir aber die Vorsichtsmassregeln gut beachten, wird uns auch unser Süsswasser reichlich dienen.

#### DAS BARFUSSLÄUFEN

Das Barfußlaufen ist fest aus der Mode gekommen. Nur noch in unsern Bergkantonen wird es gepflegt. Dort kommen die Kinder vom Frühling bis fast in den Winter hinein nicht mehr in ihre Schuhe. Kein Wunder, dass ihnen kein Terrain zu steinig und holprig ist, denn sie gewöhnen sich daran und die Fussohlen werden hart und unempfindlich. Wer seine Füsse so geschult hat, fühlt sich auf Berg-, ja oft sogar auf Klettertouren barfuss sicherer als in den harten, schweren Kletterschuhen, denn der Fuss kann so widerstandsfähig werden, dass er sich an den Felsen sicher halten kann. Solch starke Füsse haben meistens auch die Naturvölker. Städter hingegen, die immer in ihren Schuhen, ja manchmal sogar in sehr ungesunden Schuhen stecken, haben zuerst oft schwer, überhaupt barfuss zu laufen, weil die Haut nicht stark und hart genug ist. Das Gehen im weichen Gras ist indes für alle eine richtige Wohltat. Allmählich kann man sich auch an die krumelige Erde gewöhnen und schliesslich fällt es uns nicht mehr schwer, tagsüber im Garten barfuss zu laufen. Auf alle Fälle ist das Barfußlaufen von gesundheitlichem Wert. Nicht vergebens erzählt uns die griechische Sage von jenem Kämpfer, der immer wieder neue Kraft empfing, wenn er mit den Füßen den Boden berührte. Beim Barfußlaufen merken wir die vitale Kraft, die aus dem Boden strömt und die uns alsdann auch zugute kommt. Das Verständnis für die Naturgesetzlichkeit lässt uns manch einfaches, aber hilfreiches Mittel finden.

#### Nochmals vom Rauchen

Es gibt nicht nur besorgte Mütter, sondern auch Tanten, die mit ganzer Liebe um das Wohl ihrer Neffen und Nichten besorgt sind. Dies geht deutlich aus folgenden Zeilen hervor:

«Meine Schwester hat Ihre Monatszeitschrift, die sie mit viel Interesse liest. Ihr jüngstes Kind ist 4 Jahre alt. Es sind noch 2 grössere Kinder da. Trotzdem sich die Eltern viel Mühe geben ihre Kinder gesund zu ernähren und für ihre Gesundheit das Beste zu tun, wird in Anwesenheit der Kinder bei geschlossenem Fenster geraucht. Auch schlafen die Kinder, wenn es nicht kalt ist, meistens bei geschlossenen Fenstern.

Ich als ledige Tante, wiewohl ich Kinderpflegerin war, kann leider nichts machen. Da heisst es nur: «Ja, ihr Ledigen wisst eben nicht, wie es ist, eigene Kinder zu haben.» Aber Sie werden verstehen, dass es mich oft schmerzt solches mitanzusehen und zu wissen, dass es den Kindern schädlich ist.»

Leider ist es so, dass jene, die sich das Rauchen angewöhnt haben, nicht mehr das Bedürfnis nach frischer, unverdorbener Luft aufbringen, weil ihnen eben ganz einfach das Unterscheidungsvermögen zwischen frischer und verbrauchter Luft abgeht, wie könnten sie es sonst dulden, sich und andern, ja sogar ihren eigenen Kindern die Luft zu verderben? Ob sich die Kleinen in rauchdurchschwangerter Luft aufzuhalten müssen oder bei geschlossenen Fenstern schlafen, trotzdem keine grosse Kälte dies bedingen mag, ist für den Rauchenden daher auch ganz unwesentlich. Gut, dass unser Artikel über die Rücksichtslosigkeit des Rauchens in der April-Nummer bereits schon besorgten Eltern die Schädlichkeit des Rauchens vor Augen geführt hat, denn selbst für die Umgebung, vor allem aber auch für die oft überaus empfindlichen Schleimhäute der Kinder entsteht eine schädigende Wirkung. Frische, unverdorbene Luft ist so wichtig und notwendig wie eine gesunde, natürliche Kost und zwar nicht nur für Kinder, sondern auch für Erwachsene.

Wenn man die üble Gepflogenheit des ständigen Rauchens im Ausland rügt, hört man in der Regel die Entschuldigung: «Ach, das brachte der Krieg mit seinen zerstörenden Beschwerden mit sich. Wir mussten uns betäuben, um uns über unser Leid, unsere Angst und Müdigkeit hinwegzutäuschen und um unsern grossen Hunger ein wenig zu stillen. Dies alles kennen wir nicht, denn wir haben den Krieg nicht in der Form miterlebt, umdesto weniger ist uns die Gedankenlosigkeit zu verzeihen, mit der wir uns modehalber und um den guten Ton zu wahren, das Rauchen angewöhnt haben. Kann man überhaupt rauhen, ohne dass daraus eine unwiderrufliche Angewohnheit entsteht? Die Regel bestätigt, dass, wer zu rauchen beginnt, sich schwerlich mehr davon befreien kann. Daraum gilt auch hier wie stets in unserm Leben der gute Rat, mit etwas Schädigendem überhaupt nichts zu tun zu haben. Wieviel leichter ist es mit einer Untugend gar nicht anzufangen, statt sie mühsam bekämpfen zu müssen, wenn sie uns schon zur schädigenden Gewohnheit geworden ist. Die meisten mussten sich mit Widerwillen an das Rauchen gewöhnen, indem sie sich den natürlichen Gaumen allmählich verdarben. Könnten solche nunmehr nicht wieder den Weg zurückkurbeln und durch Fasten und Saftdiätkuren ihren Körper entgiften und ihren verdorbenen Gaumen wieder an das Natürliche gewöhnen? Vielleicht könnte dies manchem den schweren Kampf des Entwöhnen erleichtern.

Es ist ja auch zudem noch eine erwiesene Tatsache, dass nicht das Schädigende, das man sich ungeschickterweise angewöhnt hat, einen wirklich vollwertigen Genuss bietet, sondern vielmehr das, was unsere Gesundheit und Leistungsfähigkeit zu heben vermag.

#### Mütter, seid auf der Hut

Kleine Bequemlichkeiten zeitigen oft schlimme Folgen. Eine Frau, die normal geboren hatte, konnte ihrem gesunden Kind etwas wenig Milch geben. Der Arzt fand es nicht für notwendig, dass sich die Mutter wegen dem kleinen Milchquantum die Mühe nehme und das Kind regelmässig ansetze. Statt dessen versuchte er mit Alkoholwickeln und andern Anwendungen die Milch zurückzudrängen. Dies führte nun aber zu Entzündungen an der einen Brust und diese zu weitern Schwierigkeiten und schliesslich zu einer grossen Kalamität. Die Brust wurde hart und schied Eiter aus, so dass die Frau nun immer wieder mit Penicillin von hohen Fiebern befreit werden muss.

Ein anderer Fall, der ebenfalls eine verhärtete Brust mit Eiterung zur Folge hatte, wurde mit natürlichen Mit-

teln behandelt. Lehm- und Kohlwickel, Auflagen von Quark und geraffelten Carotten waren nebst andern natürlichen Anwendungen dienlich, die Brust zu öffnen, so dass sich ungefähr 1 Liter Eiter entleeren konnte. Daraufhin nahmen die Fieber ab, der übrige Verlauf ging normal und die Brust regenerierte sich wieder sehr schön. Dabei hat zur Ausstossung des Eiters innerlich auch noch Hepar sulf. D4 mitgeholfen und zur Entgiftung Echinasan und Lachesis D12, wodurch eine Sepsis verhindert werden und die Entzündung zurückgehen konnte, während eine Halbrohkost-Diät für eine optimale Ernährungsgrundlage sorgte.

Beim dritten Fall musste man leider chirurgisch eingreifen, was einen unangenehmen Endeffekt zur Folge hatte. Dies nun veranlasst mich, die Mütter energisch davor zu warnen, nachlässig und bequem zu sein. Wenn eine Mutter auch nur wenig Milch hat, soll sie diese ihrem Kind in erster Linie zur Verfügung stellen und mit künstlicher Nahrung nachhelfen, wenn es quantitativ noch mangelt. Man kann eine Brust, die wenig leistet, bekanntlich auch durch Trainung erziehen. Wenn sich eine Frau gut ernährt, wenn sie viel Mandeln, Rosinen, Korinthen und Malzprodukte nebst einer gesunden, kräftigenden Kost, isst, wenn sie ferner nicht zuviel arbeiten und hetzen muss, dann ist es möglich, die Brust langsam zur bessern Milchleistung heranzuziehen. Wenn der Säugling die Brust stets gründlich entleert, dann besteht auch weit weniger ein Risiko, das zu irgend einer Störung führen könnte. Weder der Arzt noch auch die Mutter sollten irgend eine Bequemlichkeit aufkommen lassen, da dies, wie erwähnt, zu gefährlichen Folgen führen kann. Es ist zudem bestimmt besser, das Kind bekomme wenigstens ein wenig Muttermilch statt gar keine. Morgens muss die Brust stets gut entleert werden, und zwar sollte man das Kind ansetzen, wenn es Hunger hat, was morgens ja meistens der Fall ist. Die Zeitspanne zwischen der Nahrungsaufnahme sollte immer so lange dauern, bis sich ein richtiger Hunger einstellt, damit das Kind jeweils die Brust gut entleert. Trinkfaule Kinder müssen durch geschickte Taktik gut erzogen werden, damit sie während dem Trinken nicht einschlafen und dann durch das geniesserische «Nuggeln» die Mutter täuschen und hinters Licht führen. Kann das Kind aus irgend einem Grund nicht dazu veranlasst werden, die Brust richtig auszutrinken, dann muss die Milch gut abgepumpt werden, damit kein Risiko entsteht. Junge Frauen müssen sich diese Mahnungen unbedingt gut merken. Hebammen sollten sie sich stets in Erinnerung rufen und die Mütter ermuntern und sie durch richtige Aufklärung ermahnen, damit sie ihren Pflichten gerne nachkommen. Junge Aerzte aber haben die Gelegenheit gute Erfahrungen zu sammeln, wenn auch sie die Mütter vor Nachlässigkeit warnen und sie zur Pflichterfüllung anspornen, um dadurch Unannehmlichkeiten vermeiden zu können. Da unsere Generation ohnedies nicht mehr so stark und leistungsfähig ist, sollte sie sich aus lauter Bequemlichkeit nicht noch unnütze schädigen. Muss infolge einer verhärteten Brust irgend eine Methode zur Heilung angewandt werden oder muss gar der Chirurgen eingreifen, dann besteht die Gefahr, dass beim nächsten Kind die Brust erst recht nicht mehr hundertprozentig leistungsfähig ist, so dass man daher doppelt vorsichtig sein muss.

### Leichtere Vergiftungen

Obschon Gemischtkostesser wegen der Möglichkeit von Fleisch- und Fischvergiftungen gefährdet sind als Vegetarier, können bei aller Vorsicht auch bei diesen durch verdorbene Nahrung Vergiftungen vorkommen. Pilze können beispielsweise zu alt oder irgendetwas nicht mehr ganz einwandfrei sein.

Ein Körper, der gesund und natürlich reagiert, wird sich durch einen regelrechten Brechdurchfall der eingenommenen Giftstoffe wieder zu entledigen wissen. Wer

in solchem Falle früher nicht erbrechen konnte, erhielt in der alten Volks- und Schulmedizin sofort ein Brechmittel wie Nux vomica, also Brechnuss. Damit wurden jeweils gute Erfahrungen gemacht. Es ist zwar nicht immer leicht, ein Gegenmittel einzugeben, da man oft nicht weiß, womit man sich vergiftet hat. Waren die Konserven schuld? Lag es am Fleisch oder Fisch? War das Ei für die Mayonnaise zu alt? War vielleicht der Kuchen mit einer Essenz oder einem künstlichen Stoff zubereitet, den wir nicht ertragen konnten? Oder waren gar die Gemüse und Früchte gespritzt? All diese Fragen tauchen bei einer Vergiftung auf und manchmal ist es schwer die wirkliche Ursache herauszufinden.

Kürzlich erhielt ich bei Bekannten nach dem Essen ein undefinierbares Getränk, das mir gar nicht schmeckte. Es half mir nichts, dass ich mir nachträglich eifrig vornahm, in Zukunft nichts mehr solches zu geniessen, möchte ich mich auch gegen die gesellschaftlichen Sitten verstossen! Ich verspürte den ganzen Abend Magenschmerzen, die mir sonst unbekannt sind. Aber dessen ungeachtet schlief ich doch ein, um jedoch nach Mitternacht plötzlich mit einem unbefaglichen Gefühl der Hilflosigkeit zu erwachen. Mit Hilfe eines Brechdurchfalles wehrte sich mein Körper wie wild, und ich hatte Mühe, ihn wieder zu beruhigen. Tags darauf fastete ich mit der schluckweisen Einnahme von abwechselungsweise Nux vomica und Echinaceatropfen in frischem, kaltem Wasser. Trotzdem ich über 38° Fieber hatte, wollte ich nicht darauf verzichten, warm angezogen draussen an der frischen Luft leichtere Arbeiten zu verrichten. Am zweiten Tag bestand mein Frühstück aus einem rohen Apfel, das Mittagessen aus einer guten Haferkleimsuppe und etwas rohem Weisskraut- und Brüselselersalat und am dritten Tag war wieder alles im Geleise und in bester Ordnung.

So schnell lässt sich jeweils eine solche Störung wieder beheben, wenn der Körper normal arbeitet und zudem mit den richtigen Mitteln und der notwendigen Ruhe unterstützt wird. Mit solch kleinen Hilfleistungen kann er sich rasch wieder zurechtfinden.

### Zweckdienliche Behandlung wilder Blättern

Eltern, die bei ihren Kindern die bekannten, beissenden Blättern «Büggeli» beobachten, tun in erster Linie gut, das Kind wegen der Ansteckungsgefahr möglichst zu isolieren, es also nicht mit gesunden Kindern in Berührung kommen zu lassen. Wenn die wilden Blättern richtig und gut behandelt werden, dann sind sie an und für sich nicht gefährlich. In der Regel liegt das Kind dabei, besonders wenn es Fieber hat, die Bettruhe. Es empfindet das Beißen als sehr unangenehm, und man kann ihm Linderung verschaffen, indem man die beissenden Stellen zwei- bis dreimal täglich mit Echinasan betupft und nachher mit Urticalcin-Puder bestäubt. Dadurch lässt das Beißen nicht nach, die Behandlung ist zugleich auch von heilender Wirkung. Nebst dem Echinasan kann man auch noch Molkenkonzentrat zum Betupfen verwenden.

Als innere Mittel gibt man zum Entgiften Echinasan nebst Urticalcin, da Urtica bei all diesen Ausschlägen bekanntlich gut wirkt, ganz besonders, wenn es mit dem Kalk zusammen kombiniert ist.

Als Nahrung dienen am ersten Tag Fruchtsäfte, wie auch Gemüsesäfte, nur nicht zu ein unnd derselben Zeit. Ausgezeichnet ist der Rüebliisaft. Auch Crapefruit- und Orangensaft können abwechselnd gegeben werden. Bei starkem Durst gibt man etwas verdünntes Molkenkonzentrat oder kohlesäurefreies Mineralwasser zusammen mit den inneren Mitteln ein. Am zweiten Tag darf man bereits ein gutes Gemüse- oder Haferküpplein und rohe Salate geben. Die leichteintretenden Fieber verschwinden in der Regel am zweiten oder dritten Tag. Bis der ganze Krankheitsprozess abgeklungen ist, kann es allerdings