Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 13 (1956)
Heft: 11

Artikel: Entwicklungsjahre und Reifezeit
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-968884

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: 09.08.2025

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

Teufen (App.), November 1956 13. Jahrgang — Nr. 11

A.Z. VILLMERGEN

Gesundheits-Nachrichten

MONATSZEITSCHRIFT FÜR NATURHEILKUNDE

Naturgemässe Ernährung, Körperpflege und Erziehung

Jahresabonnement:	Redaktion/Verlag: Dr. h. c. A. Vogel, Teufen	Vertriebsstelle für Deutschland:	Insertionspreis:
Inland . . Fr. 4.50 Ausland . . Fr. 5.70	Telefon (071) 23 61 70 Postcheck IX 10 775 Druck: Isenegger & Cie., Villmergen	VITAM-„Verlag" Hameln Abonnement: 4.50 DM Postcheckkonto Hannover 554 56	Die 1spaltige mm-Zeile 30 Rp. Bei Wiederholungen Rabatt

AUS DEM INHALT: 1. Vom Wachsen zum Reifen. / 2. Entwicklungsjahre und Reifezeit. / 3. Bessere Schwangerschaft und schmerzlose Geburt. / 4. Die Vorzüge des Meerwassers verstärkt. / 5. Verdauungsstörungen infolge früherer Gelbsucht. / 6. Die Geschichte über die Entstehung eines neuzeitlichen Brotes. / 7. Fragen und Antworten: a) Natürliches Beheben von Mandelsteinen; b) Salkimpfungen gegen Kinderlähmung. / 8. Aus dem Leserkreis: a) Rasche Hilfe bei Magenschmerzen; b) Molkosan hilft bei Ekzem; c) Loblied eines Imkers über Gelée Royal; d) Ein lustiges Episödchen; e) Naturgemäße Heilung eines Gebärmuttervorfalles.

VOM WACHSEN ZUM REIFEN

Wie aus der Knospe die Blüte ersteht,
Aus der die Frucht sich mählich entfaltet,
Also die liebliche Kindheit vorübergeht,
Und von nun an der Ernst der Jugendzeit waltet.

Der Blüte schönstes Gedeihen sich zeigt,
Um zur Reife, zum Ziel zu gelangen,
Wenn auch gebeugt dem Druck des Sturms sie sich neigt,
Kann sie dennoch fröhlich im Sonnenschein prangen!

Da die Zeit der Reife ist Werdezeit,
Hat sie nicht Liebliches nur zu geben,
Darum sollte der Werdende kampfbereit
Wohl stetsfort nach wertvollem Ziele nur streben.

Die Blüte, sie wandelt ihr schönes Kleid,
Sie läßt sich willig ändern und formen,
Sie empfindet dabei kein bitteres Leid,
Unterstellt sich treulich gebietenden Normen.

So auch die blühende Jugend gedeiht,
Wenn sie sich füllt zu freudigem Geben,
Ist gern sie zum Guten, zum Besten bereit,
Erkämpft sie beglückt sich ein wertvolles Leben!

Entwicklungsjahre und Reifezeit

Sturm- und Drangzeit

Man ist leicht versucht zu glauben, die Jugendzeit sei als Blütezeit die glücklichste Zeit des Lebens. Die Dichter nannten sie früher Sturm- und Drangzeit, und was sie darüber zu sagen hatten, zeigt uns, daß der Uebergang von der Kindheit zur Jugendzeit und von da zur Reife des Erwachsenen nicht nur eine körperliche Wandlung mit sich bringt, sondern von jeher auch seelische und geistige Stürme und Kämpfe verursachte.

Die heutige Jugend hat es allerdings leichter, als wir es einst hatten, um sich Geltung zu verschaffen und sich im Strome der Zeit zu verlieren. Aber gerade deshalb hat sie es schwerer, sich an Ideale zu halten, davon durchdrungen zu sein und danach zu streben. Schon Schiller jammerte zu seiner Zeit: «Die Ideale sind zerronnen, die einst das trunkne Herz geschwellt!» — Fragen wir die heutige Jugend, wonach sie strebt, wovon ihr Herze trunken ist, dann erkennen wir, daß sich nur wenige damit abplagen, dem Leben jenen Ewigkeitswert abzuringen, den es haben sollte, um wertvoll zu sein. — Haben nicht zwei Weltkriege mühsam Aufgebautes grausam zerschmettert? «So laßt uns denn essen und trinken und fröhlich sein, denn morgen sind wir tot!» Dies ist die Stimmung, durch die sich die heutige Jugend durchfinden und durchkämpfen muß, wenn sie sich nicht mit dem allzu Alltäglichen zufrieden geben will. Einer Jugend aber mit vergänglichem Streben ist die heutige Zeit gerade recht, steht ihr doch der Weg zur freien Entfaltung ihrer Wünsche offen. Eine solche Jugend wird nicht groß unter dem Wandel vom kindlichen zum reifen Dasein zu leiden haben. Sie nimmt hin, was ihr geboten ist und spielt ihre jugendliche Rolle auf dem Schauplatz des Lebens mit dem Gefühl selbstverständlicher Sicherheit. Sie hat keinen Grund, die entschwundenen Ideale zu betrauern, denn jene, die der Dichter meinte, sind ihr entweder nicht bekannt oder nicht erstrebenswert. Nichtsdestoweniger steht aber auch sie unter dem Zeichen der Sturm- und Drangzeit, denn was da alles von ihr erreicht werden muß, hat mit ruhiger, zielsicherer Gelassenheit, mit ausgeglichener Zufriedenheit und stillem Glück nichts zu tun.

Es gibt aber auch noch eine andere Jugend, die den Sinn nach Idealen nicht nur in den Genuß nach Vergänglichem hineinlegen kann. Sie muß tiefer schürfen und nimmt dabei oft kummervollen Anstoß an dem, was heute als Norm gilt. Diese Jugend hat es schwer, wenn sie nicht dem nachforscht, was von Bestand ist. Mögen auch Kriege verheerend wirken, mögen sie der Gesetzlosigkeit Tür und Tor öffnen, deswegen steht die göttliche Gesetzmäßigkeit dennoch ehern und unverbrüchlich da, weshalb es auch in Zeiten allgemeiner Umwälzung vollständig richtig ist, sich zielbewußt darauf zu stützen. Auf diesen Weg sollten sich junge Menschen begeben, statt sich ihre idealen Ziele durch den Druck der Verhältnisse rauben zu lassen, was sich für sie sehr gefährlich auswirken kann. Ideal Gesinnte können ihr Gewissen nicht so abstumpfen, daß sie sich im Strom verderblicher Sitten und Gebräuche wohl fühlen würden. Sie geraten dort im Gegenteil in inneren Zwiespalt, verlieren ihr Gleichgewicht und versagen schließlich seelisch, indem sie allmählich der Schwermut mit ihrem finstern, niederreißenden Geiste verfallen. Es gehört daher mit zum Fluch kriegerischer Zeiten, daß sie nicht nur materielle Güter zertrümmern, sondern auch geistige Werte in Frage stellen und auslöschen.

Dadurch tritt die Jugend ein schlimmes Erbe an und, es braucht unfehlbar gute, standhafte Veranlagungen und einen starken, bejahenden Geist, um gegen den Strom schwimmen zu können.

Aufklärung

Mit der geistigen Entwicklung schreitet die körperliche Hand in Hand, ja, sie ist eigentlich durch die körperliche Entwicklung bedingt, weshalb es sehr wertvoll ist, nicht nur einseitig auf das Körperliche abzustellen, sondern für den jungen Menschen gute Brücken ins reifere Leben zu bauen. Die notwendige Aufklärung seitens körperlicher Entwicklung ist heute ein Erziehungsproblem, das man mehr oder weniger allgemein als notwendig erachtet. Selten mehr überläßt man die Aufklärung dem Zufall, sondern vielerorts beginnt die Mutter schon damit, wenn die ersten Fragen des Kindes fallen. Sie muß dabei allerdings je nach der Art des Kindes vorsichtig sein und sollte nicht vorgreifen, sondern nur dem Verständnis des Kindes entgegenkommen. Gleichwohl ist aber die Aufklärung nicht für jeden ein verbriefter Schutz gegen seelische Auseinandersetzungen und Enttäuschungen, die das Leben im Gefolge haben kann. Gerade kindliche, scheue Naturen haben oft schwer, sich mit der Wirklichkeit zu befreunden. Sehr oft sind sie auch ungeschickt im Leben. Statt ihre Schlichtheit zu wahren und dadurch günstig zu wirken, glauben sie, sie müßten dem Einfluß der Kameraden nachgeben und auch aus sich einen dreisten Draufgänger machen. Solcherlei Entgleisungen wirken aber sehr ungünstig auf das seelische Gleichgewicht ein, weshalb es gut ist, Jugendliche ganz entschieden vor solch unnötigen Wandlungen zu warnen. Wer aber lernt seiner Art treu zu bleiben, erspart sich viel Schwierigkeiten, Leid und Gefahren. Solche, die in der Kindheit gehorchen lernten und die sich auch in der Jugendzeit noch guten Ratschlägen unterziehen, sind vor mancher Unbill geschützt. Wer sich aber nichts sagen läßt, hängt stark vom Zufall und von seiner Geschicklichkeit ab, um diesen richtig meistern zu können. Dazu aber fehlt dem Jugendlichen meist die notwendige Erfahrung.

Günstige und ungünstige Einflüsse

Wenig junge Menschen haben schon einen festen Stand und lassen sich nicht von dem Einfluß, der sie umgibt, mitreißen. Noch fehlt aber die Erfahrung, um der Vielgestaltigkeit des Lebens mit seinen Gefahren gewachsen zu sein, weshalb ein Ausweichen und Meiden des Unbekannten ein notwendiger Schutz wäre. Statt dessen aber lassen sich viele junge Menschen vom Leben arglos schieben und treiben. Sie haben noch kein eigenes Urteilsvermögen und sind in ihrem Empfinden bedingt. Auch das ist gefährlich, weshalb ein guter, gereifter Freund, dem der Jugendliche volles Vertrauen entgegenbringen kann, von großem Vorteil ist. Noch besser ist es allerdings, wenn der Heranwachsende sein volles Vertrauen in seine Eltern setzen kann. Oft lehnen aber Jugendliche auch diese wertvolle Hilfe ab, denn nicht immer sind ihnen die Richtlinien der älteren Generation angenehm. Sehr oft ziehen sie das verlockend Leichte vor, wennschon mit dem Verlust eines guten Gewissens eine geheime Last in Erscheinung tritt, weil der ungetrübte kindliche Frohsinn geopfert werden muß. Leider empfinden nicht alle den Verlust kindlicher Unbefangenheit, denn viele sehnen sich schon als Kinder danach, einmal erwachsen sein zu dürfen, um keine Autorität mehr über sich haben zu müssen.

Gesteigerte, krankhafte Empfindlichkeit

Aber nicht alle stellen sich so keck und dreist ein, besonders nicht jene, bei denen sich während der Entwicklungszeit eine stark ausgeprägte Empfindlichkeit bemerkbar macht. Wird diese gepflegt, statt ganz entschieden dagegen angekämpft, dann kann dieser Umstand zu gefährlichen seelischen Schwierigkeiten führen. Ein junger Mensch, der sehr empfindlich, womöglich noch medial und träumerisch veranlagt ist, kann zu großen Sorgen Veranlassung geben. Statt des jugendlichen Frohsinns gewinnt eine gewisse Schwere die Uebermacht über ihn, was sich je nach der erblichen Belastung ungünstig, ja sogar tragisch auswirken kann. Dazu kommt noch der Umstand, daß äußere Einflüsse stärker wirken können als der Schutz des Elternhauses, ja, sie können so bedrängend und überwältigend werden, daß der Schutz des Elternhauses nicht mehr genügt. Nicht immer sind es nur die körperlichen Schwierigkeiten, die einem jungen Menschen im Wege stehen, daß er mutig und zielbewußt auf gerader Bahn verharren kann, sehr oft ist es auch die scheinbare Aussichtslosigkeit, die ihm, wie ein erschreckender Abgrund, vor Augen steht und ihn völlig mutlos werden läßt. Dadurch beeinflußt er seine körperlichen Schwächen im ungünstigen Sinne immer mehr. Je länger dieser Zustand andauert, umso schwächender kann er sich auf den ganzen Organismus auswirken. Früher war man der Ansicht, solche Schwierigkeiten durch frühzeitige Aufklärung umgehen zu können. Es liegt aber nicht immer an mangelhafter Aufklärung, wenn Jugendliche seelisch versagen, sondern eben meist an dieser rätselhaften Empfindlichkeit, die die geistige Tragfähigkeit schwächt, den gesunden Sinn immer mehr untergräbt und die feste Entschlossenheit, sich von ungünstigen Beeinflussungen frei zu machen, immer stärker unterbindet. Dadurch legt sich eine Zentnerlast auf das junge Gemüt, und es ist kein Wunder, wenn es mit der Zeit versagt. Bei solchen Schwächen braucht es einen doppelt starken geistigen Rückhalt und ein zuversichtliches Festhalten an göttlichen Verheißungen, die allem seelischen Leiden hoffnungsfreudig ein sicheres Ende in Aussicht stellen. Solche Erkenntnis, gepaart mit festem Vertrauen, ist äußerst heilsam, aber unsere kriegserfahrene Zeit hat diesen Weg im allgemeinen verschüttet und verächtlich gemacht.

Die rechte Berufswahl

Sehr erfolgreich gegen jugendliche Schwierigkeiten wirkt sich in der Regel auch die richtige Berufswahl aus. Wer eine ausgesprochene Zuneigung zu irgend einem Beruf empfindet, hat es viel leichter ihn zu erlernen und alle damit verbundenen Mühen auf sich zu nehmen. Wer gezwungen ist, sich den Verhältnissen anzupassen, hat es viel schwerer, dem gewählten Beruf das richtige Verständnis entgegenzubringen und ihn mit Liebe und Ausdauer zu erlernen. Noch schwieriger ist es aber für jenen, der überhaupt keinen rechten Drang fühlt, sich für ein bestimmtes, ihm zusagendes Gebiet zu entscheiden. Diese Unentschiedenheit wird ihm zur Qual, und er greift schließlich zum verkehrten Beruf, der ihn gar nicht zu befriedigen vermag. Wenn man bedenkt, daß Frauen durch die Ehe oft vor Lebensprobleme gestellt werden, die sie aus Liebe zu ihrem Mann richtig lösen, wenn sie ihnen auch fremd sind, dann ist es auch für einen Jugendlichen möglich, mit Fleiß und Ausdauer seinem Beruf gegenüber eine freudige Einstellung abzuringen, denn das Leben besteht aus dem Alltag, und wer diesen verdrossen verbringt, ist seiner Lebtag betrogen.
Wenn Jugendliche aber den Alltag mit sinnvoller, befriedigender Arbeit ausfüllen können, haben sie für die Zukunft viel gewonnen.

Allgemeines

Selbstverständlich gelten die Gesundheitsregeln, die dem Kind und dem Erwachsenen zugute kommen, vor allem auch für die Zeit der Entwicklungsjahre und der Reife. Eine natürliche, gesunde Lebensweise mit genügend Vormitternachtsschlaf ist unbedingt angebracht, wenn auch nicht immer erwünscht. Manchmal hindert ehrgeiziges Streben den jungen Menschen am zeitigen Schlafengehen, manchmal ist es ein Unvermögen für ihn, mit den Aufgaben, die sich immer mehr häufen, rechtzeitig fertig zu werden. Statt sich nun zum erquickenden Vormitternachtsschlaf aufzuraffen, um sich morgens erfrischt und spielerisch leicht anzueignen, was der müde Kopf abends nicht mehr aufnehmen konnte, bleibt man beharrlich sitzen und untergräbt so die notwendige Leistungsfähigkeit immer mehr. In diesem Zustand begin-

nen sich meist die ersten seelischen Schwierigkeiten bemerkbar zu machen, weshalb es besser ist, sich zeitig vorzusehen.
Zu weitern, beachtenswerten Schwierigkeiten führt sehr oft auch das sexuelle Empfinden. Nicht jedem fällt es leicht, dieses auf gesunder Bahn zu halten, denn vielfach ist damit ein Ueberschwang der Gefühle verbunden, über den nicht jeder junge Mensch ohne weiteres Herr zu werden vermag. Die richtige Aufklärung mag wohl behilflich sein, aber nicht immer genügen, um das Bedürfnis nach einem geeigneten Gefährten zu überbrücken. Oft läßt aber das Leben lange auf sich warten, bis dieses wichtige Problem seine günstige Lösung findet, und manche Jugendliche scheitern daran. Es wäre aber weit vernünftiger, sich in solcher Lage vor Augen zu halten, daß ja viele junge Menschen auf der Erde leben, worunter sich wohl auch der richtige Lebensgefährte befinden kann. Warum sich also nicht gedulden? Wenn man die Zwischenzeit dazu benützt, seine geistigen und seelischen Werte, wie auch die Geschicklichkeit zu mehren, dann erleichtert man sich dadurch das Leben, macht das Warten erträglicher und baut für die Zukunft auf. So besteht denn gar kein Grund ungeduldig und verzweifelt zu sein, denn wenn man das Leben mit Wertvollem bereichert, kommt man auch eher über seine Klippen hinweg. Natürliche Unbefangenheit erhält die jugendliche Frische und innerer Reichtum, der im Geben übersprudelt, wirbt für sich. Wenn sich aber trotz alledem niemand finden läßt, der uns als Lebensbegleiter zusagt, sollten wir doch nicht an diesem Umstand kranken, sondern ihn durch befriedigende Arbeit zu überbrücken suchen. Ein Posten, der uns ausfüllt, Freizeitbeschäftigung, die andrer Not lindern hilft, erzieherische Verbindung mit Kindern oder Jugendlichen, kurz, irgend eine ideale Tätigkeit läßt uns nicht vereinsamen und eine gesunde Einstellung wahren, ungefähr so, wie sie das alte Liedlein in folgenden Worten frohgemut zum Ausdruck bringt: «Der Monet geit umme, 's het mängi-n-e Ma, doch mängi blibt ledig und gwöhnt sich guet dra!»

Bessere Schwangerschaft und schmerzlose Geburt

Ein begreiflicher Wunsch

Es ist uns allen mehr oder weniger bekannt, daß Frauen von Naturvölkern weniger unter den Beschwerden von Schwangerschaft und Geburt zu leiden haben als jene, die in den heutigen Verhältnissen moderner Zivilisation leben müssen. Es ist daher begreiflich und verständlich, daß auch die Frau der Neuzeit danach strebt, die Schwangerschaftsbeschwerden zu verringern und wenn immer möglich die Geburt schmerzlos vor sich gehen zu lassen. Dies geschieht nun allerdings nicht durch völlig naturgemäße Lebensweise, sondern auf ganz neuzeitliche Art. Letztes Jahr hörte ich in Amerika von der Methode eines Arztes, der den Amerikanerfrauen in Californien gewissermaßen im großen Stil zu einer schmerzlosen Geburt verhilft und zwar mit Hilfe einer besondern Narkotisierung. Viele Frauen sind natürlich glücklich, wenn sie auf diese Weise über die Schwierigkeiten hinwegkommen und von den Schmerzen der Geburt befreit werden. Immer wieder erinnern mich Bemühungen solcher Art an das schwerwiegende Urteil, das der Schöpfer im Garten Eden über die Frau ihres Fehltrittes wegen verhängte. Seither mehrten sich wirklich die Mühsale ihrer Schwangerschaft und mit Schmerzen mußte sie Kinder gebären. Eigenartig muten daher gerade heute, am Ende einer Zeitrechnung und Zeitordnung, die Bestrebungen an, die Mühsale der Schwangerschaft und die Schmerzhaftigkeit der Geburt nicht nur zu lindern, sondern gar wegzunehmen. Unwillkürlich entsteht dadurch die Frage, inwiefern geschickte Heilmethoden und ärztliche Eingriffe durch die Schulmedizin, wie auch durch biologisch eingestellte Aerzte die Wirksamkeit des biblischen Urteils zu verringern vermögen. Wie bereits angetönt, leiden nicht alle Frauen in gleicher Weise unter der auf sie gelegten Last. Aus Erfahrung weiß man, daß Frauen, die viel körperliche Bewegung haben, Frauen von Arabern, Beduinen, Indianern und vielen anderen Naturvölkern, wie auch Zigeunerfrauen bei ganz natürlicher Lebensweise leicht gebären. Besonders bei den Nomadenvölkern können sich die Frauen auf den weiten Märschen und Wanderungen oft kaum Zeit nehmen zur Geburt, und notgedrungen müssen sie mit dem Neugeborenen zusammen gleich wieder weiter wandern. Das erinnert unwillkürlich an eine Schafherde, bei der das Muttertier während der Wanderung seine Jungen gebiert, sie ableckt und nach kurzem Halt mit den andern wieder von Weide zu Weide wandert. Gewöhnlich trägt der Schäfer das junge Schäflein erst einige Zeit auf dem Arm, aber verhältnismäßig rasch läuft auch dieses hinter der Mutter in der Herde mit.
Es ist bekannt, daß trächtige Tiere aus besonderer Schonung keinen Nutzen ziehen. Wenn sie im Stall bleiben müssen, fehlt ihnen die notwendige Bewegung und Atmung, die ihrem Gesundheitszustand auf der Weide sehr zugute kommt. Weidekühe bringen ihre Jungen leicht zur Welt, während sich bei Stallkühen viel mehr Schwierigkeiten einstellen.

Goldene Regeln

Auch für die Frauen gilt die goldene Regel natürlicher Lebensweise während der Schwangerschaft. Wichtig ist dabei auch, sich von der verkehrten Ansicht zu befreien, daß die werdende Mutter für zwei essen müsse. Da die Periode ausbleibt, bildet die Substanz, die durch die Menstruation verloren geht, schon einen Teil, um den Bedarf des Kindes zu decken. Die Güte der Nahrung ist wichtiger als das Quantum. Es ist daher nicht nötig, daß die Frau während der Schwangerschaft mehr ißt als sonst, denn das Uebliche reicht, um das Embryo, das zur Entwicklung ja 9 Monate Zeit hat, langsam aufzubauen. Die Schonung, die einer schwangern Frau also zukommen sollte, bezieht sich nicht auf das, was all den Frauen, die sich öfters am Tage, ja, vielleicht nur allzuoft und gerne hinlegen, eine willkommene Botschaft wäre. - Während der Schwangerschaft gilt es nicht die Muskeln, sondern die Verdauungsorgane zu schonen, denn die schwangere Frau soll zwar, wie bereits erwähnt, gut, aber immerhin mäßig essen. Die Nahrung sollte alle wertvollen Stoffe enthalten und daher nur aus bester Naturnahrung bestehen. Wenn alles langsam gegessen und gut gekaut wird, holt der Körper aus einem mäßigen Quantum mehr heraus als aus einer sehr reichlichen, ja vielleicht sogar üppigen Mahlzeit, die aus den üblichen denaturierten Nahrungsmitteln hergestellt wurde. Bei solch überreicher, aber nicht naturreiner Kost leiden viele Frauen oft an Gärungen und Verdauungsbeschwerden, wodurch sich Gifte entwickeln, die dem werdenen Kinde erheblichen Schaden zufügen können.
Wohl spielt die Ernährung während der Schwangerschaft eine wichtige Rolle, aber auch die Bewegung und Atmung dürfen nicht außer Acht gelassen werden. Frauen, die während der Schwangerschaft nur liegen und sich einer gewissen Bequemlichkeit ergeben, werden keine gute Schwangerschaftszeit haben und eine schlechte Geburt erleben, denn Bewegung, Atmung und Ernährung sind drei ausschlaggebende Punkte. Auch am Aerztekurs, der vom Zentralverband der Aerzte für Naturheilverfahren vom 15. bis 22. September in Freudenstadt durchgeführt wurde, wurde zu meiner Freude diese Ansicht bestätigt. In Bezug auf die Bewegung darf also keine allzugroße Zurückhaltung gepflegt werden. Im Gegenteil, eine schwangere Frau muß genügend Bewegung haben, wenn eine gute Schwangerschaft und eine beschwerdefreie Geburt erwirkt werden soll. Dr. med. Malten aus Baden-Baden erklärte an der erwähnten Aerztetagung, daß eine Geburt eine Art Sportleistung sei, und zu jedem Sport gehöre ein entsprechendes Training. Er ver-