

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 18 (1961)  
**Heft:** 8

**Artikel:** Keimdrüsenpflege  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-552927>

### **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:** 03.04.2026

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

## Keimdrüsenpflege

Infolge frühzeitiger Aufklärung weiss heute schon die heranwachsende Jugend, dass bei einer Frau Eizellen in den Eierstöcken gebildet werden, die ihren Weg durch die Eileiter in die Gebärmutter finden. Bei einer Befruchtung wird daraus ein kleiner, neuer Erdenbürger erstehen. Dies ist eine bekannte Tatsache. Ebenso wissen heute auch viele Menschen, dass durch hormonellen Einfluss über das Kleingehirn die monatliche Blutung der Gebärmutter-schleimhaut ausgelöst wird, wiewohl dieser Vorgang früher ganz anders erklärt wurde. Eines aber ist selbst den Spezialgelehrten noch sehr wenig bekannt, denn noch weiss man nicht genau, welche geheimnisvollen Stoffe den Intellekt, das Naturell, die Empfindungen negativer und positiver Art, die zu Weltaufgeschlossenheit oder zum Gehemmtsein, zu Eigenarten, die bis zur Schizophrenie führen können, beeinflussen.

Alle Beobachtungen und Erfahrungen haben uns gezeigt, dass die männlichen, wie auch die weiblichen Keimzellen einen eigenartigen Einfluss auf das körperliche und geistige Entfalten des Lebens ausüben. Diese Erkenntnis hat die Einsicht zur Folge, dass man der Pflege dieser so wichtigen, endokrinen Drüsen viel mehr Beachtung schenken sollte. Mit der guten oder schlechten Funktion der Keimdrüsen kann es zusammenhängen, ob ein junger Mann in einer Firma Generaldirektor wird oder gewöhnlicher Angestellter bleibt. Ebenso steht die Entwicklung des jungen Mädchens in engem Zusammenhang mit der Keimdrüsentätigkeit. Auf sie kommt es vielfach an, ob sich die Jungfrau im Leben zur tapferen, fröhlichen Gefährtin, Hausfrau und Mutter durchfindet, oder ob sie als unzufriedener Mensch durchs Dasein geht, bleibe sie nun ledig oder verheirate sie sich. Noch vieles andere hängt mit der guten oder schlechten Funktion unserer Keimdrüsen eng zusammen. Es mag uns freudige Arbeitslust durchdringen oder wir mögen jegliche Arbeit als unwillkommene Last empfinden, so dass wir sie nur un-

willing und schleppend verrichten. Es gibt Menschen, die zehn Stunden Schlaf benötigen, andere dagegen nur deren sechs. Ein merklicher Unterschied besteht zwischen jenen, die schlank und proportionell gebaut sind und jenen, die immer wieder gegen ein Übergewicht zu kämpfen haben. Selbst der Kunstbegabte kann seine Talente auswerten oder sie mit einer gewissen Lethargie verkümmern lassen. Alle diese scheinbar schicksalhaften Lebensvorgänge hängen mit einer guten oder schlechten Funktion der Keimdrüsen zusammen.

### Funktionstüchtigkeit der Keimdrüsen

Da soviel von einer guten Funktion der Keimdrüsen abhängt, ist es sicher angebracht, dass wir ihrer Pflege zur Erhaltung einer guten Funktionstüchtigkeit vermehrte Aufmerksamkeit entgegenbringen. Wie aber können wir unsere Keimdrüsen vorteilhaft pflegen?

In erster Linie wird uns eine gute Durchblutung dazu verhelfen. Sitzbäder, Reib- und Sitzbäder nach Louis Kuhne und warme Kräuterwickel eignen sich vorzüglich dazu. Man sollte diese mindestens zweimal wöchentlich durchführen. Als zweite Notwendigkeit, die zu beachten ist, meldet sich die Sauerstoffzufuhr. Genügend Sauerstoff können wir durch Arbeiten im Freien, durch Spaziergänge, Lauftouren und vernünftigen Bewegungssport in uns aufnehmen. Beim dritten Punkt, der zu berücksichtigen ist, handelt es sich um eine gesunde Vollwertnahrung, die dem Körper die notwendigen Aufbau- und Verbrauchsstoffe, vor allem aber genügend Vitalstoffe zuführt. Als vierter Faktor meldet sich für die Eheleute auch eine vernünftige Sexualhygiene. Diese erfordert einen zeitlichen Rhythmus, der sich dem seelischen und körperlichen Zustand anpassen muss. Eine unnatürliche Steigerung unvernünftiger Reize schädigt die Keimdrüsen. Aber auch unnötiger Verzicht und Vernachlässigung kann schädigend sein. Man sollte also darauf achten, dass man die Keimdrüsen nicht überforciert, sie aber auch nicht de-

generieren und verkümmern lässt. Dies ist eine Regel, die jedem andern Organ auch gilt, denn keines von ihnen gewinnt, wenn man es überbeansprucht oder aber überhaupt nicht gebraucht. Wenn schon Paulus den Eheleuten riet, dass sie sich nicht entziehen sollten, es sei denn für eine kurze Zeit der Übereinkunft, dann lag darin eben ein tieferes Erkennen und eine vernünftige Lösung der menschlichen Notlage gegenüber. Der natürliche, zweckdienliche und vernünftige Gebrauch unserer Organe dient zur Erhaltung der Gesundheit und zur Festigung des Gleichgewichts, insofern dies im Rahmen der göttlichen Gesetze geschieht.

Wenn wir die Funktionstüchtigkeit unserer Keimdrüsen durch Vernachlässigung ihrer Pflege stark vermindert haben, dann sollten wir sie durch die bereits erwähnten physikalischen Anwendungen wieder anzuregen suchen. Gleichzeitig werden wir diese Anregung auch noch durch biologische Präparate unterstützen. Eines der besten Mittel liefert uns die Natur in den Blütenpollen, wie sie durch die Bienen an ihren Höschen eingebracht werden, um sie als Rohstoff zur Honigzubereitung zu verwenden. Pollavena ist beispielsweise

ein Pollenpräparat, das mit dem nervenstärkenden Saft aus dem blühenden Hafer vermengt wird. Auf diese Weise wird die kräftigende Wirkung der Pollen noch vergrößert. Auch Gelée Royal in Form von Apiforce weist diesbezüglich eine bescheidene Wirkung auf, kommt aber dem Pollenpräparat Pollavena in der Wirksamkeit nicht nach.

Da unser gesamtes Wohlbefinden sehr stark auch von einer guten, gesunden Keimdrüsentätigkeit abhängt, ist jede heilsame Unterstützung ihrer Pflege bestimmt willkommen. Bekannt ist, dass in China und Japan besonders die Frauen der Körperpflege zur Erreichung und Erhaltung einer guten Keimdrüsentätigkeit viel mehr Aufmerksamkeit schenken als wir. Da auch wir uns durch eine gute Keimdrüsentätigkeit unser Dasein um vieles erleichtern können, sollten auch wir diesen Vorteil ebenfalls wahrnehmen und bei unserer allgemeinen Körperpflege mitberücksichtigen. Vor allem sollten wir auch darauf bedacht sein, uns und unsere Kinder vor Unterleibserkältungen zu schützen, was heute besonders bei den Frauen durch das Berücksichtigen von Modetorheiten nur allzuoft übersehen wird.

### **Einsicht verhindert Erkrankung**

Es ist eine erwiesene Tatsache, dass Mangel an Erkenntnis über gesundheitliche Forderungen zu unliebsamen Erkrankungen führen kann. Besonders Eltern tragen in der Hinsicht ihren Kindern gegenüber eine grosse Verantwortung. Wie wenig junge Menschen kümmern sich schon vor der Verheiratung um das, was gesundheitlich, seelisch und geistig zur Erhaltung eines erfreulichen Familienlebens notwendig ist! So ist es denn wirklich auch kein Wunder, wenn sie wenig oder oft gar keinen Bescheid wissen über Erziehung, Gesundheits- und Krankenpflege ihrer Kinder. Die Folge davon ist dann meist, dass an Stelle gesunder, beschützender Liebe die verzärtelnde Verwöhnung tritt. Im Grunde genommen sind die Eltern sich gegenüber schwach und

verlieren dadurch das Ziel einer erfolgreichen Erziehung aus dem Auge. Da nicht immer angeborene Geschicklichkeit vorhanden ist und auch die notwendige Erfahrung fehlt, ist es oft schwer, sich auf allen Gebieten zurechtzufinden. Es gehört daher zu den elterlichen Aufgaben, sich nicht bloss um Annehmlichkeiten zu kümmern, sondern durch naturgemässes Wissen auch die verschiedenen Schwierigkeiten des Lebens meistern zu lernen.

#### **Beispiele aus dem Leben**

Es sind nun ungefähr 35 Jahre her, seit ich mit einem Kollegen in Strassburg weilte, um in der Regenbogengasse einer Bekannten einen Besuch abzustatten. Noch hatten wir die Türe kaum geöffnet, als uns auch schon die Frau des Hauses voll