

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 34 (1977)
Heft: 11

Artikel: Vorgeburtliche Erziehung
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-553764>

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: 02.10.2025

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

Vorgeburtliche Erziehung

Heute, in einer Zeit, in der die Frage der umstrittenen Fristenlösung die Gemüter bewegt, nimmt das Thema: «Vorgeburtliche Erziehung» unwillkürlich eine veraltete Prägung an. Es wirkt sich wie ein erlöschendes Licht aus, besonders, da der Gedanke vorprogrammierter Wesensart neuerzeugten Lebens durch die neuzeitlichen Forschungen grössere Klarheit und besseres Verständnis verschaffen als zuvor. Dadurch wird die Möglichkeit vorgeburtlicher Erziehung zwar eingeschränkt, verliert aber gleichwohl nicht an Bedeutung. Wenn auch die Erbanlagen festgelegt sind und keiner Aenderung unterliegen, ist das keimende Leben doch nicht unempfindlich gegenüber Einflüssen, denen es unwillkürlich ausgesetzt ist, können diese doch von gestaltender Auswirkung sein. Da unter diesen Umständen selbst gute, innewohnende Erbanlagen Einbusse erleiden können, liegt es für die werdende Mutter auf der Hand, das empfangene Leben vor Schädigungen zu bewahren. Ihre Aufgabe erweitert sich insofern wesentlich, da es von ihrer Einstellung abhängt, ob sie dem werdenden Kinde schon während der Schwangerschaft Aufregungen und Unruhe erspart, ob sie ihre Kräfte nicht unnötig vergeudet, ob sie sich aller Genüsse enthält, die ihren Körper vergiften, ob sie sich gesunde Nahrung zukommen lässt, ebenso genügend Bewegung und Sauerstoff.

Erwartung vorteilhafter Ziele

Die Beachtung dieser gesundheitsfördernden Notwendigkeiten tragen zum Wohlbefinden von Mutter und Kind bei. Die Möglichkeit in der Hinsicht günstigen Einfluss auszuüben, erfüllte Jahrzehnte zuvor das Herz vieler werdender Mütter mit anspornender Hingabe und Freude im Zusammenhang mit den neuen Aufgaben, die sie zu lösen hatte. Alle, die dieserhalb bereit waren, die empfangene Kostbarkeit nach Möglichkeit zu hegen und zu pflegen, statt durch rücksichtslose Genussucht zu stören, fühlten sich von befriedigender

Genugtuung erfasst. Sie verstanden jenen englischen Pferdezüchter, der seine trächtigen Stuten regelmässig zu einem Pferderennen führte, damit sie durch beobachtende Teilnahme am pulsierenden Leben bewegungsfreudiger Hengste lebhaft mit-schwingen konnten, denn jedesmal, wenn die tüchtigen Renner an ihnen vorbeiflitzten, wieherten sie voll Interesse begeistert auf. Als ein Freund wissen wollte, was der Pferdezüchter durch dieses Vorgehen zu erreichen suchte, war die Erwiderung: eine vorgeburtliche Erziehung. Er erwartete demnach, dass das freudvoll spannende Erlebnis nicht nur für seine Stuten, sondern auch für deren Embryo von günstiger Auswirkung sein würde. Er war deshalb voll überzeugt, der Gestaltung des werdenden Lebens dadurch fördernd zu dienen. Wenn nun auf diese Art schon bei Tieren eine günstige Beeinflussung der Entwicklung erwartet wird, kann dies wohl auch beim menschlichen Embryo eine Parallele finden, besonders, da wir Menschen auf alles noch viel empfindsamer ansprechen. Es liegt demnach auf der Hand, dass vernünftige Rücksichtnahme der Mutter unwillkürlich zum Schutz und Wohle des Embryos dient. Nachgewiesene Experimente lassen eine Mutter heute nicht mehr im Zweifel, dass Nikotin, Drogen, Medikamente, Alkohol und andere schädigende und stark wirkende Stoffe sich beim Embryo in kurzer Zeit als Nachteil bemerkbar machen.

Auch mangelhafte Ernährung kann sich schädigend auswirken, wiewohl zuerst das Embryo versorgt wird vor der Mutter. Wenn aber gewisse notwendige Stoffe zu mangelhaft zur Verfügung stehen, können sie dem Aufbau auch nicht in vollem Masse dienen. Es ist daher eigenartig, dass im Falle ständigen Schwangerschaftserbrechens, das die Mutter abmagern lässt, je nachdem dennoch gesunde, normale Kinder geboren werden können. Hunger wirkt sich demnach weniger nachteilig aus als seelische Unstimmigkeit. Allerdings wird eine Mutter, die durch Erbrechen stän-

dig geplagt wird, oft sehr Mühe haben, seelisch im Gleichgewicht bleiben zu können. Sie muss sich vor allem geistig günstig zu beeinflussen wissen, dass sie dies gleichwohl erreicht. Kriegsereignisse, Naturkatastrophen, unerwarteter Schreck, nagender Kummer und ständige Sorgen können schwere Folgen zeitigen. Nicht jede Mutter kennt die Vorteile, die sie ihrem werdenden Kinde während der Schwangerschaft für das ganze Leben beschaffen kann, wenn sie nachfolgende Ratschläge gewissenhaft beachtet.

Zur Beachtung von Vorteilen dient:

1. eine gesunde, natürliche Ernährung,
2. viel Bewegung im Freien mit Spaziergängen in Wald und Feld,
3. normale körperliche Betätigung im Haushalt, nicht zu grosse Beanspruchung im Geschäft, das Heben schwerer Lasten sowie sportliches Forcieren vermeiden,
4. keine Genussgifte noch Betäubungstabletten und chemische Medikamente einnehmen, statt dessen Kopfweh und Schmerzen vorübergehender Art erdulden lernen.
5. Aergernissen ausweichen, zumindest überwinden und ohne Protest schweigen lernen,
6. alles Freudige wirksam sein lassen und für kleine Wohltaten dankbar sein.
7. Frühzeitiger Tagesabschluss zur Regel werden lassen, also frühes Abend-

essen mit leichter, frischer Nahrung, womöglich Rohkost, frühes Schlafengehen, Verzicht auf gesellschaftliche Veranstaltungen, Meiden grosser Menschenansammlungen zum Schutz gegen Ansteckung mit Viren und anderen Krankheitserregern, weil Erkältungen, Grippe und Infektionskrankheiten auch dem Embryo zum Nachteil gereichen,

8. normale Gewichtszunahme ist logisch, viel Fettansatz aber, weil man glaubt, für zwei essen zu müssen, erschwert die Geburt,
9. Anregung zum Schwangerschaftsturnen ermöglicht Frau Dr. Liechti durch ihre diesbezügliche Veröffentlichung im «Wendepunkt»-Verlag, denn als Folge solcher Bemühungen lässt sich eine leichtere Geburt erwarten,
10. Vorbereitung auf das Kind in seelischer und geistiger Hinsicht wirkt sich günstig auf die vorprogrammierte Erbmasse aus und ermöglicht eine ungestörte Entwicklung.

Das nun sind alles bejahende Punkte, die der Mutter helfen, dem Kind wichtige Vorteile auf den Lebensweg mitzugeben. Kann sie auch nicht als buchstäblicher Bildhauer das Gestalten des kindlichen Körpers in sich selbst vornehmen, ist sie doch Träger dieses Wunders und kann am Gedeihen Gutes bewirken. Gebührende Wertschätzung all dieser Vorrechte kann zu erspriesslichem Glück beitragen.

Der Alkohol in anderem Lichte

In der Regel befasst man sich nur mit den schädigenden Einflüssen des Alkohols, ohne zu beachten, dass er sich auch anders auswirken kann, wenn man ihm dazu Gelegenheit verschafft. Statt Hunderttausende zu schädigen und zugrunde zu richten, kann man auch Nutzen aus alkoholischen Getränken ziehen, insofern man sich der entsprechenden Regel unterzieht. Dies bedeutet allerdings Einschränkung, doch versäumen besonders junge Leute nichts, wenn sie auf den Genuss von Alkohol

verzichten lernen. Bis zu meinem 50. Altersjahr habe ich mich strenge diesem Verzicht unterzogen. Ich beobachtete jedoch jeweils meine Grossmutter, die gerne einem Gläschen guten Weins zusprach, worauf sie sich wieder gestärkt und wohler fühlte. Das bewies mir, dass das ländliche Sprichwort, der Wein sei die Milch des Alters, nicht zu Unrecht bestand. Mit 50 Jahren fand ich es daher angebracht, die Wahrhaftigkeit dieser Aussage zu prüfen. Von dem Zeitpunkt an trank ich hie