

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 35 (1978)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Schwangerschaft durch entsprechende Pflege  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-970328>

### **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:** 02.05.2026

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

dass der erwähnte Erfolg auf dem Genuss von Honig und reinem Naturzucker beruht, denn nur der volle Mineralstoffgehalt der eingenommenen Nahrung kann Schädigungen verhüten.

### **Weitere Bemühungen**

Bei starken, gesunden Menschen ist das Süßigkeitsbedürfnis wesentlich geringer als bei lymphatischen Typen. Es ist dies auffallend und spricht für sich. Lymphatische Kinder weisen meist vergrößerte, druckempfindliche Lymphdrüsen auf. Ihren gesundheitlichen Zustand haben sie in der Regel einem oder beiden Elternteilen zu verdanken, haben sie doch die Veranlagung zu dieser Schwäche als Geburtstagsgeschenk mitbekommen. Auch die Essgewohnheiten, die dazu beitragen, mögen die gleichen sein. Da diese Kinder schnell müde sind, verfügen sie auch über eine bloss mangelhafte Ausdauer. Umstande halber sind sie oft erkältet und werden auch viel durch Infektionskrankheiten geplagt. Aber gerade diese bereits geschwächten Kinder haben ein starkes Süßigkeitsbedürfnis, als ob reichlicher Zuckergenuss die Nachteile beheben könnte. Das ist indes nur eine Täuschung, weshalb es vorteilhafter wäre, diese Kinder durch eine gesunde Naturkost mit viel Salaten, Gemüse und Vollkornprodukten, also mit genügend Mineralstoffen und Vitaminen zu versehen. Das ermöglicht es dann, einen besseren Gesundheitszustand zu erreichen, so dass man die Süßigkeitsaufnahme ruhig um die Hälfte schmälern kann. Wenn man dann gleichzeitig darauf achtet, nur Natursüßigkeiten wie Datteln, Feigen und naturreine, demnach ungeschwefelte Weinbeeren zu geben, dann kann man durch all diese Vorkehrungen

den Gesundheitszustand solcher Kinder wesentlich verbessern. Gleichzeitig sollte man ihnen allerdings auch noch ein gutes Kalkprodukt wie Urticalcin verabreichen, zusammen mit einem Vitamin-D-Präparat, wozu sich Vitaforce gut eignet.

Es ist eine Erfahrungstatsache, dass der Weisszuckergenuss bei Patienten Nierenschmerzen auslösen kann, was bei Honig und Natursüßigkeiten nicht der Fall ist. Wir dürfen uns nun allerdings durch den braunen, handelsüblichen Rohrzucker nicht täuschen lassen, denn er ist nicht viel vorzüglicher als der weisse Zucker, da er nur ungefähr 1–2% Mineralien enthält, so dass er nicht mehr wie allgemein angenommen wird, noch alle Mineralbestandteile besitzen würde. Dieser Nachteil ergibt sich, weil der Zuckerrohrraft durch eine zugesetzte Kalkmilch bereits wichtiger Mineralstoffe beraubt wird, was ihn daher im Werte vermindern kann.

Sämtliche erwähnten Hinweise sollten uns ein klareres Bild betreffs der Zuckerfrage beschaffen. Es ist daher gut, wenn wir erkennen lernten, dass wir vielen Unannehmlichkeiten und gesundheitlichen Schädigungen entgehen können, wenn wir uns in Zukunft auf Natursüßigkeiten beschränken, wobei sich nicht nur unsere Kinder diesen Vorteil zunutze machen sollten, sondern auch wir Erwachsene. Unentwertete Naturkost wird das Süßigkeitsverlangen auch gewöhnlich in richtige Bahnen lenken, so dass man mit der Hälfte süßer Stoffe, verglichen zu früher, gesättigt sein mag. Diese Regelung ist erwünscht, weil vorteilhaft, und kann durch Beachtung einer natürlichen Lebensweise viel eher erreicht werden, als wenn man sich durch das Tempo unserer Zeit ohnedies unnütz schwächt.

### **Schwangerschaft durch entsprechende Pflege**

Wenn eine Schwangerschaft auf sich warten lässt, nützt es gar nichts, ungeduldig zu werden, denn das ändert nichts an der Lage. Man muss viel mehr die Drüsentätigkeit anzuregen suchen, was durch Sitzbäder sowie durch Kuhne-Reibesitzbäder

erfolgen kann. Auch gegen einen allfälligen Vitamin-E-Mangel muss man vorgehen und auch die Einnahme von Ovasan D<sub>3</sub> ist sehr wichtig. Allgemeine Abgespanntheit sollte durch Ruhe und Erholung behoben werden.

Dass sich dieses einfache Vorgehen erfolgreich lohnen kann, beweist eine Erfahrung von Frau H. aus T. Als sie um Rat und Mittel an uns gelangte, war sie bald 30 Jahre alt. Sie befürchtete daher, ihr Wunsch, noch ein Kind bekommen zu können, könne sich womöglich gar nicht mehr erfüllen. Auf Anraten einer Kollegin hatte sie bereits einen Monat lang Ovasan D<sub>3</sub> eingenommen. Typisch für unsere Zeit war ihre Ungeduld, meinte sie doch, ihr Wunsch müsse viel schneller einschlagen. Störende Faktoren lassen sich indes nicht immer so rasch beheben, wie man dies wünschen mag. Es braucht oft reichlich Geduld und viel Sorgfalt. – Der Rat war indes sehr einfach.

Zur Stärkung und Anregung der Drüsentätigkeit wurden wöchentlich zwei oder drei Sitzbäder verordnet, und zwar wohlweislich in einem Absud von Frauenmanteltee. Das Bad sollte bei 37 Grad Celsius eine halbe Stunde lang dauern. Gleichzeitig erfolgte auch ein Hinweis auf die Kuhne-Reibesitzbäder, die ebenfalls die Drüsentätigkeit günstig anzuregen vermögen. Nebst der Einnahme von Ovasan D<sub>3</sub> sollte auch einem allfälligen Vit-

amin-E-Mangel entgegengewirkt werden. Es war nötig, reichlich Weizenkeime einzunehmen. Auch Soyaforce versieht in der Hinsicht neuerdings gute Dienste.

Da nicht ausgeschlossen war, dass die Ursache zur Schwangerschaftsverzögerung nicht nur bei Frau H. lag, wurde auch eine Untersuchung ihres Mannes durch den Arzt vorgeschlagen. Wie es sich deshalb dann herausstellte, hatte er Erholung nötig. Als alle Voraussetzungen erfüllt worden waren, konnte Frau H. zehn Monate nach den erteilten Ratschlägen ein gutes Ergebnis berichten, war sie doch damals schon im 7. Monat schwanger. Kurz und bündig schrieb sie: «Die Freude ist natürlich gross.» Das konnten wir uns allerdings denken. So haben Geduld und Beharrlichkeit schliesslich zur Erfüllung eines grossen Wunsches beigetragen, wenn es dabei auch unerlässlich war, zu wissen, wie man in solchem Falle vorzugehen hat. Die heute oft so unnatürliche Lebensweise kann vieles erschweren. Richtet man sich aber nach den gerechten Forderungen des Körpers, kann manche Unstimmigkeit richtiggestellt werden, so dass, was man anzweifelte, doch noch möglich wird.

### Stammregeln für schwangere Frauen

Da wo in Afrika die Zivilisation der weisen Rasse noch keinen grossen Einfluss ausüben konnte, ist die schwangere Frau ganz strengen Regeln unterstellt. Sie muss sich gewissermassen fast einseitig nach innen richten, und wenn sie den Ernst ihrer Lage noch nicht völlig erfasst hat, dann wird er ihr durch die Hebammen und älteren Frauen der Verwandtschaft beigebracht werden. Aerger und Aufregungen muss sie von sich fernhalten. Von einem gewissen Zeitpunkt an lehnt sie auch Beziehungen zu ihrem Manne ab, denn sie soll nun ganz ihrem Kinde gehören. Ihre Ernährung richtet sich nach genau festgesetzten Regeln. Es ist ihr streng verboten, heiss zu essen oder heiss zu trinken, weil sich das Kind nach ihrer Annahme dadurch verbrühen könnte. Auch zuviel Flüssigkeit ist verboten, um

das Kind nicht hinauszuschwemmen, wie sie glauben. Besuchen misstraut die Schwangere, um vor dem bösen Blick, vor Neid und schlechten Gedanken bewahrt zu bleiben, denn dies alles könnte dem Kinde schaden.

Gegen Ende der Schwangerschaft begleitet die Hebamme ihren Schützling jeden Tag an den Fluss, um zu baden und gewisse Massagen und Oelabreibungen zu verabreichen, damit der Körper für die Geburt geschmeidig und elastisch sei. Die werdende Mutter muss auch stets das seelische Gleichgewicht zu wahren suchen, damit sie beherrscht bleibt, wenn sie unter Umständen vernimmt, ihr Mann pflege mit einer anderen Frau Beziehungen. Sollte sie solch ein betrüblicher Bericht zu sehr erschüttern, könnte es ganz spontan zu einer Frühgeburt kommen, was durch