

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

**Artikel:** Stammregeln für schwangere Frauen  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-970329>

### **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 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

Selbstbeherrschung vermieden werden kann, weshalb der Bewahrung des Gleichmutes grosse Bedeutung zufällt. Die Erwerbung solch innerer Stärke wäre auch bei uns nachahmenswert, ebenso die Berücksichtigung der Ernährungsregeln, denn es ist bestimmt angebracht, zu meiden, was dem neuen Leben schaden könnte. Wie wenig beachtet die moderne Frau die einfachsten Grundregeln der Gesundheit, wenn sie sich nicht einmal bemüht, das

Zigarettenrauchen erfolgreich aufzugeben. Besonders in unserer gesundheitsbedrohten Zeit sollten einem Kind die besten Entfaltungsmöglichkeiten geboten werden. Wenn man schon ein neues Leben ins Dasein ruft, sollte dieses Vorrecht auch ernstgenommen und gebührend geschätzt werden. Die Negermutter wird dementsprechend erzogen und diese Erziehung würde sich auch bei uns lohnen und nutzbringend auswirken.

### Ursprung der Pflanzenheilkunde

Lange bevor die aufstrebende Wissenschaft ihre Errungenschaften entfalten konnte, war die Pflanzenheilkunde dem Menschen und seinen Haustieren schon eine grosse Hilfe, erwies sie sich doch als risikolose Wohltäterin. Das war also lange bevor sich das menschliche Auge mit einem Mikroskop bewaffnen konnte, um in den wunderbaren Aufbau der Pflanzenzelle hineinzuschauen. Es war auch lange bevor Chemiker, Pharmazeuten, Biologen und andere Naturwissenschaftler Pflanzen zu analysieren und Wirkstoffe zu synthetisieren begannen, indem sie sich die Fähigkeit aneigneten, diese Stoffe künstlich aufzubauen. So lange die Menschen auf ihrer Erde ihr Dasein fristeten, war die Pflanzenwelt ihre getreue Begleiterin. Sie diente daher schon vor der Sintflut nicht nur als Nahrung, sondern unterstützte damals schon die körpereigenen Abwehrkräfte. Allerdings war die Menschheit zu jener Zeit gesundheitlich noch günstiger beschaffen als heute, denn erst allmählich verlor sich dieser Vorzug durch die Abnahme der einstigen Vollkommenheit. Instinktiv oder intuitiv mochten die Menschen von den Vorteilen der Pflanzen Gebrauch machen. Noch hat die Archäologie keine Tontafeln aufgefunden, die über die Pflanzenheilkunde vor Noahs Zeit Auskunft geben würden. Nach der Sintflut änderte dieser Umstand jedoch, denn bei jedem Volk waren von da an Aufzeichnungen vorhanden, die Aufschluss über Erfahrungen erteilten, weil man die Pflanze immer

mehr als Heilfaktor anzuwenden begann. Naturforscher konnten auch bei den Medizinmännern wilder Stämme mündlich viel Wissenswertes über Pflanzenheilkunde auskundschaften, obwohl bei diesen die allgemeine Neigung vorherrscht, nur stammesgetreue Nachkommen mit ihrem Wissensgut zu betrauen.

Heute hat die Wissenschaft das Feld erobert, weshalb leider das Erfahrungsgut, bekannt als Empyrik, in der Heilpflanzenkunde sehr kritisch beurteilt wird. Ohne sachliche Nachprüfung und Kontrolle werden oft sogar zynische Bemerkungen nicht gespart, um den Nutzen der Pflanzenheilkunde in ein ungünstiges Licht zu stellen oder sogar abzuschreiben. Dies geschieht allerdings auf parteiische Weise, denn unvollkommene Menschen sämtlicher Richtungen können leicht zu verkehrten Schlussfolgerungen gelangen. Auch die exakte Wissenschaft ist durch genügend ungünstige Erfahrungen belastet, da oft viele Menschen als unglückliche Opfer verkehrter Mutmassungen und falscher Schlussfolgerungen ihr Leben einbüssten. So wäre es weit besser die Feindseligkeiten einzustellen. Der Mensch, der aus den Elementen des Erdbodens erschaffen wurde, muss anders bewertet werden, als wenn ihn die exakte Wissenschaft in ihren Laboratorien durch künstliche Mittel hätte ins Leben rufen können.

### Entfaltung des Erfahrungsgutes

Es taucht nun unwillkürlich die Frage auf, wie sich wohl das weitläufige Er-