Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 35 (1978)
Heft: 2

Artikel: Wissenswertes für Frauen
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-970302

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: 03.10.2025

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

Bedeutungsvolle Mineralbestandteile

Früher war man weniger über die lebenswichtige Bedeutung der Mineralbestandteile, bekannt auch als Nährsalze, unterrichtet. Es war auch nicht in gleichem Masse nötig wie heute, weil die Nahrung noch nicht so entwertet war wie die Zivilisationskost unserer Tage. Da die Mineralbestandteile in gewissen Mengen in unserem Körper vertreten sind, sollten wir durch die Ernährung nie einen Mangel an ihnen aufkommen lassen, weil sich dies für unseren Gesundheitszustand sehr ungünstig auswirken wird. Nehmen wir vom menschlichen Körper nun einmal eine Elementaranalyse auf, um den Gehalt an Mineralbestandteilen festzustellen, dann finden wir, dass Kalk mit ungefähr sieben Prozent vorhanden ist. Das zeigt uns, wie wichtig es ist, den Kalkspiegel im Blute stets gut zu erhalten. Wenn dies nicht der Fall ist, löst der Körper Kalk aus Knochen und Zähnen. Die Folgen hiervon kennen besonders die Zahnärzte und Lungenfachärzte nur zu gut. Phosphor nimmt mit seinen 3,7 Prozent im Körper den zweitgrössten Platz ein. Es ist mit Kalk und teilweise auch mit Kali gebunden und ist als Baustein für das Knochengerüst von Bedeutung. Doch spielt Phosphor auch zur guten Funktion der Nerven sowie vor allem der Gehirnzellen eine wichtige Rolle. Das bestätigt besonders deutlich Moleschots Ausspruch: «Ohne Phosphor kein Gedanke». Kali ist anschliessend mit 0,8 bis 1 Prozent im Körper vorhanden. Es ist vor allem mit Phosphor verbunden, und zwar in Gehirn- und Nervenzellen sowie sogar in der Blut- und Gewebsflüssigkeit. Begreiflicherweise kann es als lebenswichtiges Mineral bezeichnet werden, denn wenn es fehlt, treten Schwächezustände auf, die in einen Kräftezerfall übergehen können. Wird in solchem Falle dieses wichtige Mineral nicht möglichst rasch zugeführt, dann wird als Folge die gefürchtete Kachexie in Erscheinung treten. Der Kalimangel ist auch beim Herzinfarkt von Bedeutung, ebenso der Magnesiummangel. Von Magnesium findet sich nur ein viertel soviel im Körper vor wie von Kalium. Mindestens 70 bis 80 Prozent aller zivilisierten Menschen weisen bei spektralanalytischen Blutuntersuchungen heute einen mittleren bis starken Kalimangel auf. Gemüse und Salate, vor allem Weisskraut, besitzen viel Kalk und Kali, und ebenso die Tomaten, der Spinat, der Meerrettich, die Zwiebeln, der Knoblauch und sogar die Kartoffeln. Um dem Kalimangel entgegenzuwirken, sahen wir uns genötigt, den Kaligehalt unserer Frischpflanzen-Gewürz-Salze, nämlich Herbamare und Trocomare, wesentlich zu erhöhen. Deren täglicher Gebrauch trägt daher zur Behebung des Kalimangels bei. Allerdings genügt das noch nicht, um den Bedarf des Körpers zu decken, dass die erwähnten, kalireichen Gemüse und Salate dadurch nicht mehr in Betracht fallen würden. Dem ist keineswegs so, da sie der Eiweissnahrung in Form von Fleisch, Eiern und Käse nicht wie früher den Platz einräumen dürften. Davor sollte uns die gebotene Abhandlung bestimmt bewahren und viel eher zum Bewusstsein bringen, dass es für uns nötig ist, die guten Ratschläge zu berücksichtigen. Wir werden dadurch Wesentliches zur Schaffung einer besseren gesundheitlichen Grundlage beitragen.

Wissenswertes für die Frauen

Es ist keineswegs angenehm, wenn sich Frauen und Mädchen über verschiedene Störungen während der Menstruation beklagen müssen. Unwillkürlich belasten starke, krampfhafte Schmerzen das Gemüt und stören unliebsam das innere Gleichgewicht, was manche Frau als ebenso lästig empfindet, wie die Schmerzen selbst. Es bedeutet daher eine willkommene Hilfe für sie, wenn ihr gute Naturmittel beistehen, die unerfreuliche Lage besser meistern zu können. Petadolor,

Belladonna D_4 und noch andere pflanzliche Präparate verhelfen dazu. – Anderseits sollte eine Frau aber auch bedenken, dass die Menstruation auch Vorteile für sie bietet, stellt sie monatlich doch gewissermassen einen kleinen Aderlass dar. Hauptsächlich aus diesem Grunde leiden Frauen selten an hohem Blutdruck und Arterienverkalkung. Solcherlei Erscheinungen treten in der Regel bei ihnen erst nach den Abänderungsjahren auf.

Wenn nun aber die Menstruation zu stark auftritt, kann sich dadurch ein ungünstiger Zustand ergeben, den man nicht einfach nur in Kauf nehmen, sondern bekämpfen sollte, handelt es sich dabei doch um eine wichtige Angelegenheit. Der rote Blutfarbstoff braucht bekanntlich Eisen, um richtig aufgebaut werden zu können. Geht nun zuviel Blut weg, dann kann dieserhalb ein Eisenmangel entstehen, und zwar besonders dann, wenn gleichzeitig gewisse Ernährungsfehler vorliegen. Da der erwähnte Mangel sehr unangenehme Folgen zeitigen kann, muss man den zu starken Blutungen unbedingt entgegenwirken. Dies gelingt durch Tormentavena, dessen günstiger Hauptwirkstoff der Blutwurz zu verdanken ist. Durch dessen Einnahme lässt sich die zu starke Periode gewöhnlich etwas in Schach halten und normalisieren. Sollte auch noch ein Kalkmangel vorhanden sein, dann kann man diesem durch Urticalcin erfolgreich entgegenwirken. Bei längerer Einnahme dieser vorbeugenden Mittel lässt sich die Periode in der Regel insofern normalisieren, als der Blutverlust entsprechend zurückgeht. Man sollte diesem Umstand gebührende Aufmerksamkeit zollen, denn durch Eisenmangel kann eine allfällige Schwangerschaft sehr gefährdet werden, weil sich dadurch die Neigung zu Frühgeburten erhöht, was bei genügend Eisen viel weniger der Fall ist.

Vorbeugende Massnahmen

Die Unterbrechung einer Schwangerschaft durch eine Frühgeburt hinterlässt nebst körperlichen Unstimmigkeiten meist auch ein unbefriedigtes, unglückliches Empfinden bei der enttäuschten Frau zurück. Es ist daher angebracht, wohlweislich gegen die bestehende Schwäche des Körpers vorzugehen. Hierzu verhelfen zwei Vorsichtsmassnahmen, nämlich für genügend Eisen und Vitamin E besorgt zu sein, weil dadurch Frühgeburten infolge von Verschüttungen möglichst eingedämmt werden können. Leider wissen viel zu wenig Frauen über diese Umstände genügend Bescheid. Ebenso unterlassen es auch die meisten Aerzte, für genügend Aufklärung zu sorgen. Bei Fremdarbeiterfrauen hatte ich oft Gelegenheit, die erwähnten Symptome zu beobachten. Besonders auffallend zeigen sie sich bei Italienerinnen, die gewohnt sind, viel zuviel Teigwaren zu essen, statt dessen aber zu wenig grünes Gemüse nebst frischen Salaten zu geniessen. Wenn der starke Eisenmangel, der dadurch in Erscheinung tritt, eine Verschüttung zur Folge hat, sind sie jeweils sehr unglücklich, aber selbst kommt es ihnen wohl kaum in den Sinn, dass dieser Umstand einem Mangel in der Ernährung zuzuschreiben ist, wiewohl sie diesen leicht beheben könnten.

Eisenlieferanten

Eine Frau, die sich vorbeugend auf die Geburt eines Kindes vorbereiten möchte, sollte damit möglichst frühzeitig beginnen, was ihr schon lange vor der Zeugung eines Kindes möglich ist, hängt es doch von der Wahl ihrer Ernährungsweise ab, ob sie sich in die Lage versetzt, einem gesunden Kind das Leben schenken zu können. Sie wird deshalb hauptsächlich Rohkost bevorzugen, denn viele grüne Salate verhindern einen Eisenmangel. Sehr gute Eisenlieferanten sind die Brennesseln und der Luzernaklee, bekannt als Alfalfa. Früher bevorzugte man auch in der Hinsicht hauptsächlich den Spinat. All diese eisenhaltigen Pflanzen sollten allerdings aus biologischer Bewirtschaftung gewonnen werden. Zwar besitzen diese grünen Gemüse keine grossen Eisenmengen, aber das Eisen ist in vorteilhafter Form vorhanden, wodurch es vom Körper gut aufgenommen und verwertet werden kann. Darauf

kommt es ja schliesslich an, wenn man den hilfreichen Nutzen erzielen möchte. Anders dagegen verhält es sich mit den üblichen Eisentinkturen, denen man trotz den ungünstigen Nebenwirkungen immer noch zuviel Vertrauen schenkt. Besonders schwangere Frauen sollten davon Abstand nehmen. Auch entwertete Nahrung, die man einschliesslich der Weissmehlprodukte heute allgemein als normal betrachtet, genügt nicht, um bei starker Regelblutung den Verlust an Eisen auf zuverlässige Weise ersetzen zu können. Umgekehrt aber verhält es sich bei reichlicher Einnahme von grünem Gemüse und ebensolchen Salaten. Auch Randenkonzentrat oder frischer Randensaft führen dem Körper Eisen in leicht assimilierbarer Form zu. Ein Erwachsener braucht jeden Tag 1½–2 mg Eisen. Vollwertnahrung, wie wir sie heute als Heilnahrung anstreben, kann diesen Bedarf leicht decken. Zusätzlich kann auch das biochemische Ferrum phosphoricum D_{12} erfolgreiche Dienste leisten. Da denaturierte Nahrung indes bekanntlich noch andere Mangelerscheinungen auszulösen vermag, sollten sich besonders jene, die sich vorwiegend von Süssigkeiten, Weissmehlprodukten, weissem Reis und anderen entwerteten Nahrungsmitteln der Neuzeit ernähren, ernstlich bemühen, davon Abstand zu nehmen. Dies gilt natürlich vor allem den schwangeren Frauen, denn sie sollten unbedingt darauf achten, eine Schwangerschaftsanämie zu vermeiden, da sich diese nicht nur für die Mutter, sondern auch für das Kind sehr nachteilig auswirken wird.

Genügend Vitamin E

Wie anfangs erwähnt, muss eine Schwangere nicht nur gegen den Eisenmangel ankämpfen, sondern auch für genügend Vitamin E besorgt sein, wird dieses Vitamin doch allgemein als Fruchtbarkeitsvitamin bezeichnet. Da Vitamin E in tierischen Produkten selten zu finden ist, müssen wir uns den Pflanzen zuwenden, wenn wir uns seine Vorteile aneignen möchten, denn in diesen ist es reichlich vorhanden, besonders in den Keimen von Getreidearten, weshalb das Weizenkeimöl erfolgreich zugezogen werden kann. Noch ein anderes, neuzeitliches Vitamin-E-Produkt finden wir in Sojaforce, das hauptsächlich aus den Keimen verschiedener Getreidearten besteht und allgemein sehr bevorzugt und beliebt ist. Es wird daher auch schwangeren Frauen zur Behebung eines Vitamin-E-Mangels sehr zugute kommen.

Uragoga ipecacuanha, Brechwurzel

Im mittleren und oberen Amazonasgebiet begegnete ich dieser Brechwurzel. Es handelt sich bei ihr um eine eigenartige Giftpflanze, die jedoch nur richtig dosiert werden muss, um sich zum wunderbaren Heilmittel umwandeln zu lassen. Dass diese Umwandlungswirksamkeit auf einem ebenso wunderbaren, homöopathischen Naturgesetz beruht, ist heute ebenfalls mehr oder weniger bekannt. Die indianischen Medizinmänner gebrauchen die Pfanze als Gegengift bei verschiedenen Vergiftungen wie auch gegen verschiedene Parasiten. Auf gleiche Weise verwenden sie auch die Barbascowurzel. Wohl bekannt und beliebt ist die Brechwurzel als Naturmittel auch in Indien. Schon vor ungefähr 100 Jahren hatte man in Südindien begonnen, die Ipecacuanhawurzeln gegen Dysenterie einzusetzen. Dadurch ist die Sterblichkeit bei dieser heimtückischen Krankheit ganz wesentlich zurückgegangen.

Es ist nun auffallend, dass die Wirkstoffe dieser Pflanze nicht in den eigentlichen Wurzeln zu finden sind, sondern in den verdickten Nebenwurzeln. Diese Eigenart besitzt ja auch die Teufelskralle, deren Speicherwurzeln die heilwirkenden Stoffe enthalten. Im Jahre 1829 erkannte Bardsley jenen Hauptwirkstoff, den die Brechwurzel gegen Dysenterie so erfolgreich zur Verfügung stellen kann. Der Entdecker isolierte diesen Stoff und bezeichnete ihn als Emetin. Fast alle starken Mittel, die man heute gegen Amöben, Bilharzien und