

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 39 (1982)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Wie kann man der Neigung zur Verschüttung entgegenwirken  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-969964>

### **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:** 23.02.2026

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



## Wie kann man der Neigung zur Verschüttung entgegenwirken

Wenn eine Frau zu Verschüttungen neigt, so dass sie zu Anfang einer Schwangerschaft befürchten muss, ihr Embryo zu verlieren, fragt sie sich bestimmt unwillkürlich nach der Ursache dieses leidlichen Umstandes, dem sie entgegenwirken möchte. In der Regel beruht dieser Nachteil auf einem Mangel an Vitamin E, an Kalk, zum Teil aber auch auf einem Mangel an anderen Vitalstoffen. Vorsorglich sollte man in solchem Falle täglich eine Dosis Vitamin E einnehmen. Dies kann vormerklich geschehen in Form von Weizenkeimöl-Kapseln. Auch Weizenkeimöl, Weizenkeime, Vitaforce, Pollen und Gelée Royale können sich günstig auswirken und demnach den Mangel beheben helfen. Sehr empfehlenswert ist auch die tägliche Einnahme von 3 × 2 Urticalcin-tabletten.

### Ernährungsfragen

Die Schwangere sollte jedoch auch der für sie günstigsten Ernährungsweise genügend Beachtung schenken. Es ist weit besser für sie, das übliche Quantum an Fleisch, Eiern und Milchspeisen entsprechend herabzusetzen. An Stelle dieser Einschränkung treten vorteilshalber genügend Gemüse und Salate, weil die Schwangere stets darauf bedacht sein sollte, durch die Ernährung die notwendigen Vitalstoffe erhalten zu können. Aus eben diesem Grunde sollten auch Weissmehlprodukte verschwinden und durch Vollkornерzeugnisse ersetzt

werden. Huldigte sie zuvor gewohnheitsmässig der Verwendung hoch erhitzter Fette und Öle, dann ist auch dieser Brauch wohlweislich zu meiden. Backen wir die Speisen im Ofen, dann müssen wir nur das hierzu verwendete Tongeschirr leicht einfetten, im übrigen aber können wir uns unnötige Zugaben von Fett oder Öl ersparen, was die Leber günstig entlasten hilft. Auch die heute erhältlichen Sojaprodukte mögen zur aufbauenden Bereicherung eines gesunden, vollwertigen Ernährungsprogrammes beitragen.

### Zusätzliche Hilfeleistungen

Des weiteren hat sich die Schwangere vor Überarbeitung zu hüten, wobei sie besonders das Heben schwerer Gegenstände zu meiden hat. Mag es sich bei all den erwähnten Hilfeleistungen mehr oder weniger um Kleinigkeiten handeln, können sie doch wesentlich zur Stärkung des Zustandes beitragen. Eine beachtliche Belastung unserer Zeit liegt auch in der Gewohnheit zu hasten und zu jagen. Zu ihrem Nutzen sollte die werdende Mutter daher der Gemütlichkeit und Gelassenheit den Vorrang einräumen, indem sie den empfehlenswerten Vers, der sich aus der Not der Neuzeit ergeben hat, als Gegenstrom zur Beibehaltung inneren Gleichgewichtes beachten lernt, nämlich: «Gott gab uns die Zeit, von Eile hat er nichts gesagt.» Auch das kann der Neigung zu Verschüttungen günstig entgegenwirken.

## Günstiges Vorgehen bei gewissen Quetschungen

Nicht nur beim Sport, auch zu Hause gibt es mannigfache Gelegenheiten, sich schmerzhaft Quetschungen einzuholen. Im Hof, im Garten, auf der Steintreppe können wir ungeschickt stürzen. Nasse, vereiste Stellen können uns zum Verhängnis werden. Viele Frauen erweisen den Zimmer- und Gangböden oft ungebührliche Ehre, wenn sie mit einem neuen Wachsbelag versehen werden müssen. Damit dieser lange seinen Hochglanz beibehält, wird,

der Boden manchmal fast zur gefährlichen Eisbahn. Eine ungeschickte Bewegung genügt, wir gleiten aus, können den Fall nicht vermeiden und ziehen uns eine unliebsame Quetschung zu. Auch Spannteppiche können uns gefährlich werden, wenn wir mit den sogenannten neuzeitlichen Specksohlen darüber hasten, weil wir auch dadurch stolpern und stürzen können. Besonders wenn wir nicht mehr zu den Jüngsten gehören, ist auch zu Hause Vorsicht geboten,