

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

**Herausgeber:** A. Vogel

**Band:** 39 (1982)

**Heft:** 9

**Artikel:** Beachtenswerte Hinweise für werdende Mütter

**Autor:** [s.n.]

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-970005>

### 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:** 22.02.2026

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

## Beachtenswerte Hinweise für werdende Mütter

Es galt schon zu Anfang unseres Jahrhunderts als unbestrittene Tatsache, dass die Mutterschaft junge Frauen innerlich zu bereichern vermag, besonders dann, wenn sie das werdende Leben in sich als grosse Wundergabe des Schöpfers dankbar zu bewerten wissen. In solchem Falle trägt die werdende Mutter allfällige Beschwerden während der Schwangerschaft mit weit mehr Aufmerksamkeit, in dem Bewusstsein, dass sie zur gesunden Gestaltung des werdenden Lebens ihr bestes Bemühen beitragen sollte. Sie kann es auch, wenn sie es in Liebe hegt und pflegt, wodurch die Schwangerschaftszeit für sie beide segensvoll zu verlaufen vermag. In geheimnisvoller Verbindung leben sie beide in innigster Gemeinschaft zusammen.

Tatsächlich ist das werdende Kind völlig abhängig von dem, was sich die Mutter diese Zeit hindurch gestattet. Was sie isst und trinkt kann ihm zugute kommen oder aber auch schaden. Auch die Nachteile gefährlicher Medikamente bekommt es zu verspüren. Schlaftabletten und Beruhigungsmit tel können sein gesundes Heranwachsen höchst ungünstig beeinflussen. Schlimm ist es vor allem, wenn es gewissermassen durch das leidenschaftliche Rauchen seiner Mutter gezwungen wird, förmlich mitzurauchen.

Von Freude und Leid wird es beeinflusst, und es scheint mitzusingen, aber auch zu weinen. Was die Mutter im tiefsten Empfinden ihres Gemütes bewegt, erlebt das Kind unwillkürlich mit, wenn auch nur rein reflektorisch, da es völlig unbewusst auf gewisse Reize anspricht. Kein Wunder, wenn daher die heutige rastlos lärmende Zeit sich für Mutter und Kind wie ein bedrohliches Wehe auszuwirken vermag.

Es heisst daher notwendigerweise für die Mutter, alles von sich abzuwenden, was ihr inneres Gleichgewicht zu erschüttern vermag, denn das Kind lebt mit. Wenn daher seine normale Entwicklung nicht gestört werden soll, muss sich die Mutter in der Selbstbeherrschung fleissig üben.

Tausende von Kindern kommen mit ge-

schwächten Gedächtnissen zur Welt oder mit immer schreckhafterem Naturell, da sie nervös und überempfindlich sind.

Es kann aber auch körperliche Anomalien aufweisen, weil sich die Mutter der Verantwortung ihrer Aufgabe nicht gewissenhaft bewusst sein wollte und deshalb einfacheitshalber aus praktischen, aber stets selbstsüchtigen Gründen zu Auswegen griff, von denen sie hätte wissen können, dass sie nicht einwandfrei und empfehlenswert auf das gesunde Wachstum des Kindes zu wirken vermochten. Da sie aber im Augenblick eine willkommene Hilfe zu bieten scheinen, greift sie unachtsam zu bedenklichen Mitteln, wie sie durch Psycho-pharmaka und andere chemische Hilfsstoffe dargeboten werden, um einen unangenehmen Zustand leichter überwinden zu können.

Wer denkt in solchen Augenblicken schon daran, dass dieser Ausweg für das Kind mit einer Schädigung verläuft, die sich womöglich sogar das gesamte Leben hindurch nicht mehr ausgleichen lässt.

Zwar ist die Verantwortung einer werdenden Mutter im Grunde genommen etwas Schönes. Von ihr wird erwartet, dass sie sich ihrer wunderbaren Aufgabe voll bewusst ist. Sie heisst zwar auf selbstsüchtige Begehren verzichten lernen, was womöglich gerade in der Zeit der Schwangerschaft von ihr weise Selbstbeherrschung verlangt, aber die freudige Genugtuung ist um so grösser, wenn sie nach der Geburt feststellen kann, dass sie durch notwendige Rücksichtnahme einem gesunden Kind ins Dasein verhelfen konnte.

Eine unbeachtete Zwiesprache mit dem werdenden Leben lässt eine pflichtbewusste Mutter nie vergessen, dass sie sein geheimnisvolles, wachsendes Dasein überallhin mitbegleitet. An allem, was sie sich erlauben mag, muss dieses gezwungenemas-sen stillschweigend Anteil nehmen, und je nachdem zieht es Nutzen oder aber auch bleibenden Schaden daraus. Vor der Geburt ist es eben auf innigste Weise mit ihr verbunden. Gesundes und Schädigendes

wird ihm durch das Verhalten der Mutter zuteil. Sollte sie das nicht anspornen, ihr Leben möglichst natürlich zu gestalten, indem sie sich von allem Aussergewöhnlichen, Schädigenden abwendet?

Je ausgeglichener und normaler sich das Leben einer Mutter während der Schwangerschaft abwickelt, um so beglückender wird die Geburt eines gesunden Erdenbürgers sein. Warum nicht lieber ein wenig Ungemach ertragen, statt voreilig zu einer erleichternden Tablette zu greifen? Warum sich einer Hausbar mit bedenklichen alkoholischen Getränken bedienen, um bis Mitternacht Fernsehdarbietungen, aufregenden Filmen gewachsen zu sein?

Wie aufregend wirkt doch aufreibende, berauschende Musik, während ungestörter Schlaf Mutter und Kind wunderbar auferbaut. Warum mehr essen und trinken als zur Erhaltung des Lebens notwendig ist? Unvernünftiges Sonnenbaden kann mit Sonnenbrand und Fieber enden, was auch das werdende Leben unheilvoll in Mitleidenschaft ziehen kann.

Es wäre besser, sich ehrlich einzugestehen, dass offene oder versteckte Leidenschaften für das Kind noch wesentlichere Bedrohungen darzustellen vermögen, denn es ist gezwungen dabei mitzuschwingen. Wird es dadurch geschädigt, dann muss es unschuldig leiden, während der Mutter die ganze Schuld zuzuschreiben ist, was ihr voll bewusst sein sollte. Ja, wenn sich sogar Kinder der Tragweite ungünstiger Verhältnisse

bewusst werden können, wieso sollte dies nicht auch im Blute einer werdenden Mutter liegen?

Eine lustige Begebenheit erzählte uns nämlich einmal eine Gymnastiklehrerin, die ihren aufgeweckten Erstgeborenen frühzeitig wissen liess, was es für sie bedeutete, in anderen Umständen zu sein. Der verständnisvolle Kleine war von da an sehr besorgt um das Wohlergehen eines solch grossartigen Geschenkes. Eines Tages äusserte er der Mutter gegenüber ein drolliges Bedenken. Er sagte: «Du wirst sehen, das Kind bekommt gelbe Zähne». Als ihn die Mutter zu beruhigen versuchte, lehnte er mit entschiedener Begründung ab: «Du wirst sehen, das Kind ist in dir und isst in dir und putzt sich nicht die Zähne. Du wirst sehen und staunen!» Wäre jede Mutter um ihr Kind so besorgt wie dieser kleine Bruder, dann müsste man wohl weniger zu Warnsignalen greifen.

Also nochmals die Aufforderung zu zweckdienlichem Pflichtbewusstsein, denn es ist seitens unseres Schöpfers nicht nur ein grosses Vorrecht, sondern auch ein unbezahlbares Geschenk, einem Kind den Eintritt in das Leben ermöglichen zu können. Dabei handelt es sich allerdings auch um eine grosse Verantwortung, denn wieviel hängt doch vom Gebaren der Mutter ab, dass durch eine normale Geburt auch ein gesundes, zufriedenes Kind ins Leben treten kann.

### Säureregen

In Radio und Television, in der Presse, in Vorträgen und Diskussionen, überall äussert man sich beängstigend über den Säureregen, der zurzeit Pflanzen, Tiere und Menschen plagt. Viele Leute fragen sich, was das eigentlich sei, dieser Säureregen? Woher kommt er, wie ist er entstanden? War das früher auch so, oder macht er sich erst jetzt bemerkbar? All diese Fragen beschäftigen heute erregte Gemüter. Es ist nötig, dass man darauf eine Antwort gibt. Früher war es nicht so. Vor 50 oder 70 Jahren hat man diesen Begriff weder gekannt

noch vermutet, dass Säure vom Himmel herunter kommen und derartige Schädigungen und Gefahren bewirken könnte. Davon hat man damals nichts gewusst. Aber woher kommt eigentlich dieser lästige, immer bedrohlicher werdende Säureregen?

Immer wenn Material verbrannt wird, sei es im offenen Feuer, in einem Explosionsmotor, ob es sich um feste, flüssige oder gasförmige Materialien handelt, bilden sich gasförmige Verbrennungsrückstände, die in die Atmosphäre entweichen.