Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 41 (1984)
Heft: 3

Artikel: Richtlinien für werdende Mütter
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-551953

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: 07.08.2025

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

Maisbrei oder eine andere eiweissarme Säuglingsnahrung bekamen, an furchtbaren Durchfällen litten. Auch andere Mangelkrankheiten traten auf. Diese hätte man mit eiweissreicher Nahrung, mit vielen Vitalstoffen, ohne Medikamente wieder in Ordnung bringen können. Wer das Glück nicht hatte, als Kind in gute Hände zu kommen und ernährungsmässig aufgebaut zu werden, lief Gefahr, an einer Mangelkrankheit vorzeitig zu sterben.

Ausnahmen zur Regel

Für diese Naturvölker hat die Zivilisation mehr Nach- als Vorteile gebracht. Glücklicherweise gibt es überall noch einsichtige Männer und Frauen sowie vernünftige Ärzte, die sich bemühen, heute auf dem Ernährungssektor gutzumachen und zu retten, was noch zu retten ist! Ich habe bei den Nachkommen der Mayas wie der Inkas sowie in Afrika bei den Zulus noch vorbildlichen biologischen Landbau kennengelernt. Da habe ich gesehen, dass sie zum grössten Teil das verwirklichen, was ich in meinem neuen Buche «Die Natur als biologischer Wegweiser» niedergelegt habe.
Ich habe bei Naturvölkern manches dazugelernt und habe dies als Gegenleistung empfunden für das, was man ihnen geistig, in brüderlicher Liebe bieten konnte.

Richtlinien für werdende Mütter

Es ist sicher eine schöne Aufgabe für eine Mutter, die ein Kind erwartet, dass sie ihm allerlei strickt und häkelt, Kleidchen näht, eine gute Wiege bereitstellt – einfach alles vorbereitet, was so ein Kindchen nötig hat. Aber sie darf nicht vergessen, dass sie auch noch selbst etwas tun muss, um gewisse gesundheitliche Voraussetzungen zu schaffen. Ich habe im «Kleinen Doktor» darüber geschrieben, auch in den «Gesundheits-Nachrichten» immer wieder darauf aufmerksam gemacht, dass die Ernährung der Mutter von grosser Bedeutung ist. Sie sollte viel Naturnahrung zu sich nehmen, vitalstoffreiche Nahrung.

Aufklärung werdender Mütter

Bestimmt wird heute seitens vorbeugender und aufklärender Medizin viel getan, um werdenden Müttern zu helfen, gesunde Kinder zu gebären: Schwangerschaftsturnen, Atemgymnastik; Ratschläge, was an sportlichen Übungen noch erlaubt ist; Verbote, dass man nicht von einem Stuhl herunterspringt, sich nicht beim Wäscheaufhängen übermässig streckt und keine schweren Lasten hebt. Regelmässige Kontrollen bei Mütterberatungsstellen und Besuche beim Gynäkologen gehören heute zur Selbstverständlichkeit. Das alles sind Ratschläge, die sicher gut und von Vorteil sind. Man erfährt aber nur wenig warnende Hinweise, dass man keine Tabletten schlukken soll, weder gegen Schlaflosigkeit noch gegen irgendwelche Schmerzen. Schmerz- und Beruhigungsmittel können das Embryo schädigen, und man läuft Gefahr, behinderte Kinder zur Welt zu bringen. Dieses Risiko ist viel grösser, als ein bisschen Schmerzen zu erdulden. Gegen Schlaflosigkeit gibt es eine Reihe natürlicher Mittel.

Schädigendes Rauchen und Alkohol

Auf jeden Fall ist das Rauchen während der Schwangerschaft und Stillzeit abzulehnen, wenn auch bis anhin geraucht wurde. Denn es hat keinen Sinn, das Kind schon im Mutterleib mit Teerstoffen und Nikotin zu vergiften. So langsam setzt sich die Erkenntnis über die Schädlichkeit des Rauchens durch. Schon nach wenigen Stunden kann zum Beispiel Nikotin in der Muttermilch festgestellt werden. Der Sauerstoffvorrat im Blut wird verringert, was sicherlich nicht zur gesunden Entwicklung des Kindes im Mutterleib beiträgt. Bei starken Raucherinnen kann dies sogar den Tod des Neugeborenen auslösen. Man wird leider darüber sehr wenig informiert, dass Genussmittel, vor allem auch übermässig

genossener Alkohol, körperliche Missbildungen und sogar geistige Schädigungen bewirken können. Es hat mir immer einen furchtbaren, ich möchte fast sagen, einen scheusslichen Eindruck gemacht, wenn ich stillende Mütter getroffen habe, die während des Stillens ihre Zigarette rauchten, und dem Kind noch den schädigenden Rauch ins Gesichtchen bliesen. Jeder Gärtner bemüht sich, seinen Jungpflanzen und Bäumchen, die er setzt, die besten biologischen Voraussetzungen zu schaffen, weil das gesamte Gedeihen einer Pflanze, eines Baumes, davon abhängt, welche Einflüsse in der ersten Zeit auf sie einwirken.
Ähnlich ist es beim Menschen, und dies sollte den werdenden Müttern viel mehr gepredigt und eingeschärft werden, damit sie würdig seien, einem Kinde das Leben zu schenken.

Wertvolle Muttermilch

Ebenso wird der Wert der Muttermilch viel zu wenig bekanntgemacht. Gerade durch die Muttermilch gehen gewisse Immunitätsstoffe auf das Kind über, so dass es die ersten paar Monate gegen viele Infektionskrankheiten immun bleibt. Aus kosmetischen und Schönheitsgründen wird hingegen von Ärzten sogar empfohlen, die Stillzeit zu verkürzen. Man nimmt sogar alle möglichen Medikamente ein, macht Alkoholwickel auf die Brust, damit sich die Milch zurückbildet und damit man früher zur Flaschenernährung übergehen kann. Die Industrie hilft hierbei mit ihrer Reklame, so dass der Wert der Muttermilch heruntergespielt wird, zugunsten ihrer Produkte, also der Flaschennahrung. Bei farbigen Völkern habe ich oft die Erfahrung gemacht, dass ihre Kinder über ein Jahr und noch länger gestillt werden. Sogar das vor dem Säugling geborene ältere Kind – auch wenn es schon laufen konnte – immer noch zur Mutter kam, um zu trinken. Dies natürlich unter der Voraussetzung, dass die Mutter genügend Milch übrig hatte. So wie man beim Sport die Muskeln leistungsfähig machen und trainieren kann, so kann auch eine Brust leistungsfähiger gemacht werden durch vernünftigen Gebrauch. Hierzu gehört eine entsprechende Ernährung. Es ist wie in allen körperlichen Dingen, alles was gepflegt und geübt wird, wird in der Leistungsfähigkeit gefördert und gestärkt.

Ernährung nach dem Abstillen

Nach dem Versiegen der Muttermilch ist Milch immer noch das Beste für das Kind. Gewöhnlich bekommt es dann Kuhmilch oder Schafmilch, wenn solche zur Verfügung steht, nur muss man diese verdünnen, weil sie zu fett ist. Bei Kindern, die für Milchschorf anfällig sind, ist die Mandelmilch oder auch die Sojamilch der beste Ersatz. Damit kann man zu Milchschorf und zu Ekzemen neigende Kinder über die Klippen bringen. Eine vollwertige Sojamilch kann in bezug auf Eiweissgehalt, Vitamine und Mineralstoffe als der Kuhmilch ebenbürtig, wenn nicht gar als überlegen, bezeichnet werden.

Gesunde Nahrung schafft Abwehrkräfte

Vor allem aber muss man darauf achten, dass bei der Zubereitung der Kindernahrung biologisch einwandfreie Rohstoffe verwendet werden. Aus Sojamilch und Getreideschleimen lässt sich gute und wertvolle Nahrung für das Kleinkind zusammenstellen, nachdem es möglichst lange Zeit vorwiegend mit Muttermilch ernährt wurde.
Man bereitet diese Schleime aus Naturreis, aus vollen Hafer- oder Roggenkernen oder aus Weizen zu. So wird eine gesunde, vernünftige gute Grundlage geschaffen, die sich für das ganze Leben eines Menschen günstig auswirken kann. Die Widerstandskraft wird gefördert, und man schafft damit eine gute Abwehrbasis, wenn Infektionen das junge Leben gefährden.
Hygiene und Vorsicht sind sicher gut, um den jungen Menschen vor manchem zu bewahren. Aber die Schaffung einer Widerstandskraft durch eine gesundheitlich gute Grundlage ist noch viel wertvoller und wichtiger. Dies kann nur erreicht werden durch eine Vollwertnahrung, die nicht aus raffinierten, verfeinerten Produkten, son-

dern aus naturbelassenen Stoffen zusammengestellt ist.

Babybeikost

Ab welchem Zeitpunkt man mit einer Zufütterung zur Milchkost beginnen soll, hängt weitgehend von der Entwicklung und dem Gewicht des Kindes ab. Ab dem vierten Monat kann man die Milchgaben etwas reduzieren und eine Gemüsekost einschalten. Man verwendet nur einwandfreies, nach Möglichkeit biologisch gezogenes Gemüse, zum Beispiel Kartoffel- oder Karottenbrei, aber auf keinen Fall blähende Gemüsesorten. Ab der siebten Woche kann man dem Baby zur Sicherung seines Vitaminbedarfes etwas Saft geben aus frisch geraffelten ausgepressten Karotten. Heidelbeeren sorgen für einen festeren Stuhl und geraffelte Äpfel binden Giftstoffe.

Natürliche Hilfen während der Schwangerschaft

Während dieser Zeit sollte eine werdende Mutter aus Liebe zu ihrem Kinde auf alle chemischen Stoffe verzichten. Wenn sie die Ernährungsgrundsätze befolgt, an die wir immer wieder erinnern, indem sie Naturreis, Vollkornprodukte, Gemüse und etwas Rohkost zu sich nimmt, dann schafft sie eben Verhältnisse, die sich auf das ganze Leben des Kindes wirklich auswirken. Für den Fall, dass man unter Übelkeit oder Erbrechen zu leiden hat, haben wir ja ganz hervorragende, homöopathische Mittel, wie Rhus tox., Ipecacuanha und Apomorphinum. Irgendeines dieser Mittel hilft in der Regel gegen das Schwangerschaftserbrechen.

Weiterer Ratschlag für Schwangere

Nun habe ich noch eine Mitteilung eines 86jährigen Naturarzt-Kollegen, der in seiner langen Praxis ein bewährtes Teerezept ausgearbeitet hat. Er möchte dieses als Geschenk für werdende Mütter zur Verfügung stellen, und hat mich darum gebeten, es in den «Gesundheits-Nachrichten» – die auch er regelmässig bekommt und sehr schätzt – zu veröffentlichen. Ab der siebten Woche vor der zu erwartenden Geburt nimmt man jeweils eine halbe Stunde vor dem Mittagessen eine Tasse Tee aus folgender Mischung zu sich:

30 g Leinsamen (Semen Lini)
20 g Hirtentäschel (Herb. Bursae)
20 g Frauenmänteli (Herb. Alchemillae)
20 g Odermenig (Herb. Agrimoniae)
20 g Brombeerblätter (Fol. Rubii mor.)
10 g Rautenblätter (Fol. Rutae)
20 g Kamillenblüten (Fl. Chamomillae)

Mein Freund und ich hoffen, dass wir mit diesen Ratschlägen vielen werdenden Müttern und ihren Kindern einen guten Dienst erweisen dürfen.

Vorrecht und Verantwortung

Mütter sollten auf Leidenschaften und ungesunde Bräuche verzichten. Denn es ist eine grosse Verantwortung und ein von Gott gegebenes Vorrecht, einem Kind das Leben zu schenken. Das sollte eine derartige Priorität in der Einstellung einnehmen, dass alles andere beiseite gestellt, oder als sekundär betrachtet wird. Nur solche Mütter sind es wert, Kinder zu gebären, wenn sie auch bereit sind, Opfer zu bringen, auf manches zu verzichten, zugunsten des werdenden Kindleins.

Mundhygiene

Sicherlich stellen wir uns oft die Frage, wieso gewisse Naturvölker, Kinder wie Erwachsene, in Afrika, in Amerika, in Asien, im Himalaya-Gebiet sowie in anderen Gegenden, immer noch so wunderbare Zähne haben. Es ist direkt eine Freude, wenn man diese Menschen lachen sieht, die doch weder eine Mundhygiene noch eine Zahnbürste oder Zahnpasta kennen. Woran mag das liegen?

Voraussetzung für schöne Zähne

Ich habe mich eingehend mit dieser Frage befasst und glaube, dass ich eine logische Erklärung gefunden habe. Erstens einmal nehmen diese Leute nur natürliche Nah-