Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 42 (1985)
Heft: 1

Artikel: Die Pflege der Keimdrüsen
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-969839

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: 09.02.2026

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

unbedingt beachtet werden, dass bei gleichzeitiger Insulingabe der Blutzucker unter den normalen Wert sinken könnte. Deshalb ist eine ohnehin schon erforderliche Kontrolle des Blutzuckerspiegels beim Arzt unbedingt noch vermehrt notwendig.
Auskunft erteilt die A. Vogel GmbH in Teufen.

Die Pflege der Keimdrüsen

Die Keimdrüsen, und darunter verstehen wir den hormonellen Teil der Fortpflanzungsorgane, haben den von der Natur gegebenen Zweck zu erfüllen: nämlich den Fortbestand der Menschen zu sichern.
Wie würde unser Planet aussehen, wenn es keine Menschen gäbe, wenn die Menschheit plötzlich aussterben würde? Die Vegetation und die Tierwelt würden zu ihrem biologischen Gleichgewicht zurückfinden, eine ungestörte Pracht würde sich über die Erde ausbreiten und unvorstellbare Stille. Nur eines würde fehlen: der Geist und Intellekt, der den schöpferischen Vorgang erkennt, erforscht und ehrfurchtsvoll bewundert, und das ist der Mensch. Ohne ihn kann sonst niemand das göttliche Wirken in der Natur durchschauen, denn er, der Mensch, ist die Krone der Schöpfung.
Nach so vielen Verirrungen und Geheimnistuerei um die Fortpflanzungsvorgänge, die die ältere Generation unglücklicherweise noch miterlebte, wird die heutige heranwachsende Jugend aufgeklärt. Es ist für die jungen Leute kein Geheimnis mehr, dass bei einer Frau Eizellen in den Eierstöcken gebildet werden, die ihren Weg durch die beiden Eileiter in die Gebärmutter finden. Bei der Befruchtung mit dem männlichen Samen wird daraus ein kleiner Erdenbürger im Mutterleib entstehen. Ebenso wissen wir, dass durch hormonellen Einfluss über das Kleinhirn die monatliche Blutung der Gebärmutterschleimhaut ausgelöst wird.

Einfluss der Keimdrüse auf das Leben

Alle Beobachtungen und Erfahrungen zeigen uns, dass die männlichen wie auch die weiblichen Keimzellen einen entscheidenden Einfluss auf die körperliche und geistige Entfaltung des Lebens ausüben. Diese Erkenntnis muss zu der Einsicht führen, dass wir der Pflege dieser so wichtigen endokrinen Drüsen mehr Beachtung schenken sollten. Mit einer guten oder schlechten Funktion der Keimdrüsen kann es zusammenhängen, ob bei einem jungen Mann die in seinem Grundcharakter vorhandenen männlichen Eigenschaften stärker oder schwächer zum Vorschein kommen. Ebenso steht die Entwicklung eines jungen Mädchens im Zusammenhang mit der Keimdrüsentätigkeit. Auf sie kommt es vielfach an, ob sich die junge Frau zu einer fröhlichen und tapferen Gefährtin ihres Mannes und ihrer Kinder entwickelt, oder ob sie verheiratet oder ledig ein unzufriedenes und griesgrämiges Leben führt. Natürlich wäre es völlig falsch, einen erwachsenen Menschen nach seinen Keimdrüsen zu beurteilen, um ihm vielleicht daraus negative Eigenschaften anzukreiden. Denn auch die anderen Drüsen können die Eigenschaften eines Menschen beeinflussen. Jemand, der als ruhig und ausgeglichen gilt, kann durch eine Überfunktion der Schilddrüse gerade das Gegenteil werden, ungeduldig und nervös. An diesem Beispiel sehen wir deutlich das Zusammenspiel zwischen unserem Gemüt und der Drüsentätigkeit. Aber noch vieles andere hängt mit der guten oder schlechten Funktion unserer Keimdrüsen eng zusammen. Es mag uns eine freudige Arbeitslust durchdringen oder wir empfinden jegliche Arbeit als eine Last und führen sie nur lustlos und schleppend aus. Wer dauernd mit dem Übergewicht zu kämpfen hat, kann dies zum Teil auf seine Keimdrüsen zurückführen. Frauen im Klimakterium werden ganz besonders von den Beschwerden, die sich in der hormonellen Umwandlung vollziehen, geplagt. Alle diese Lebensvorgänge hängen mit einer guten oder schlechten Funktion der Keimdrüsen zusammen.

Wenn so viele, beinahe schicksalhafte Vorgänge in unserem Leben von einer guten Funktion der Keimdrüsen abhängen, dann wäre es bestimmt angebracht, ihnen besondere Aufmerksamkeit zu schenken, sie zu pflegen und zu erhalten. Aber wie?

Einige Ratschläge:

Gute Durchblutung

Aus diesem Grund muss der Bereich der Keimdrüsen gut durchblutet sein. Dazu verhelfen warme Sitzbäder mit Kräuterzusätzen wie Thymian, Kamille, Wacholdernadeln usw. In warmen Ländern können auch Eukalyptus- oder Kampferblätter verwendet werden. Diese Kräuter geben wir am besten in ein Baumwollsäcklein, überbrühen sie und machen mit dem Absud Sitzbäder von 20 bis 30 Minuten Dauer, bei 37 Grad Temperatur. Wer es erträgt, kann die Temperatur langsam bis auf 40 Grad steigern. Diese Sitzbäder sollten regelmässig, ein- bis zweimal wöchentlich, durchgeführt werden. Anschliessend reiben wir ein aktivierendes Hautfunktionsöl ein, zum Beispiel Zitronen- oder Johannisöl. Wer innerlich noch etwas tun will zur Aktivierung der Keimdrüsentätigkeit, der kann Pollen, Gelée Royal beziehungsweise alle vitamin-E-haltigen Produkte verwenden, aber immer nur in ganz kleinen Mengen, dafür über längere Zeit. Vergessen wir nicht, die Keimdrüsen müssen nicht nur von Frauen, die gerne Kinder bekommen möchten, gepflegt werden. Die Keimdrüsen haben eine Doppelfunktion. Neben den Eizellen produzieren sie auch Hormone, was ebenfalls für Ledige von Bedeutung ist. Wer sich immer müde, abgespannt, energielos, arbeitsunwillig fühlt, mit negativen, freudlosen Empfindungen, wird durch eine Aktivierung der Keimdrüsentätigkeit mit der erwähnten physikalischen Therapie und durch die kleinen Mithilfen der erwähnten Stärkungsmittel langsam, schon nach einigen Wochen, eine Verbesserung der gesamten Leistungsfähigkeit – also geistig, seelisch und physisch – beobachten. Dies ist von viel grösserer Bedeutung, als wir normalerweise annehmen.

Im Fernen Osten pflegen sie sich diesbezüglich, besonders was die Frauen anbelangt, viel regelmässiger und besser, als dies bei uns im Westen der Fall ist.

Auch die sogenannten Reibesitzbäder nach Louis Kuhne können wir ausführen. Während der kalten, regnerischen Jahreszeit hüte sich jedermann vor kalten Füssen oder Durchnässung. Oft entstehen durch Erkältung Reizungen und Entzündungen, die sich auf die Keimdrüsen nachteilig auswirken.

Wie die Erfahrung zeigt, sind davon mehr Frauen als Männer betroffen. Es ist auch wichtig, besonders im Herbst und Winter, dass wir gute Schuhe tragen, die nicht in erster Linie nach der Mode, sondern nach den körperlichen Bedürfnissen geschaffen sind. Wie früher schon erwähnt, bewirken hohe Absätze eine statische Veränderung der ganzen Wirbelsäule. Sie wirken indirekt wiederum auf den Kreislauf und negativ auf die Keimdrüsentätigkeit.

Sauerstoff

Eine weitere Notwendigkeit, die beachtet werden muss, ist eine ausreichende Sauerstoffzufuhr. Diese können wir durch Wanderungen, Spaziergänge, Gartenarbeit, vernünftige sportliche Betätigung im Freien gewährleisten. In schlecht gelüfteten, überhitzten Räumen – die eventuell noch rauchgeschwängert sind – wird der Kreislauf, und damit die Keimdrüsentätigkeit, sehr stark benachteiligt und geschädigt. Wir wissen aus früheren Betrachtungen, wie Nikotin die Blutgefässe verengt, dass sowohl die Venen wie die Arterien dadurch leiden. Bei Männern ist es vor allem wichtig, dass sie sich nicht nur des Nikotins, sondern auch der Drogen enthalten. Durch übermässigen Alkoholkonsum werden die Keimdrüsen bei Männern wie Frauen geschädigt, weil das ganze Gefässsystem darunter leidet.

Ernährung

Diesbezüglich haben wir in den «Gesundheits-Nachrichten», wie auch im «Kleinen Doktor», schon oft die notwendigen Direktiven gegeben.