

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 53 (1996)  
**Heft:** 5: Muttermilch : damit es ein Prachtkind wird  
  
**Vorwort:** Editorial

### **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>**



# INHALT

**DER NATUR AUF DER SPUR ... 4**

## THEMA DES MONATS

Die beste Babynahrung  
ist die Muttermilch ..... 6

## GEBURTSVORBEREITUNG

Neu: Hebammen  
bieten Kurse an ..... 11

## FASTEN MIT GEMÜSESAFT

Wie Sie vorgehen, wenn  
Sie fasten wollen ..... 12

## DER KLEINE TIERARZT

Ernährung kleiner  
Haustiere, 3. Teil ..... 16

## KÄSE

(Bio-)Käse: Naturnah,  
vollreif und gesund ..... 18

**DIE PRAKTISCHE SEITE ..... 22**

**BILD DES MONATS ..... 23**

## THERAPIE

Kastanien helfen bei  
Venenschmerzen .... 24

## AUF DEM SPEISEPLAN

Spargel ..... 26

## AUS ALTER ZEIT

Zur Geschichte der  
Kräuterbücher ..... 27

## KOMPLEMENTÄRMEDIZIN

Homöopathie ..... 32

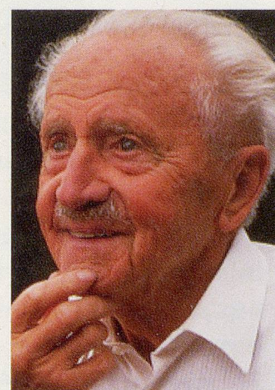
## LESERFORUM

Erfahrungsberichte  
und Selbsthilfeforum ... 33

**BLICK IN DIE WELT ..... 36**

## Liebe Leserinnen, liebe Leser

Junge Mütter sollten sich dessen bewusst sein, dass es nichts besseres gibt, um den Säugling gesund zu erhalten, als die Muttermilch. Voraussetzung dafür ist die vernünftige Lebensweise der Mutter, denn davon hängt die Qualität der Muttermilch ab. Alle Störungen bei der Mutter wie Gärungen, Durchfälle, übermäßiger Alkoholgenuß, Nikotin, Drogen, schmerzstillende Tabletten, Beruhigungs- und Schlafmittel, also alle starken chemischen Stoffe, wirken wie Gift und werden auf die Muttermilch übertragen. Ebenso muss die seelische Situation berücksichtigt werden. Eine aufgeregte und gestresste Mutter wird eine Reaktion beim Säugling beobachten, weil sich ihre Nervosität auf das Kind überträgt. Nicht umsonst sagt der Volksmund, dass man etwas durch die Muttermilch einsaugt. Die Mutter muss zuerst einmal über eine gesundheitlich gute Grundlage verfügen. Das erreicht sie durch einen ausgeglichenen Tagesablauf und eine gesunde Ernährung.



Oft wird die Frage gestellt, ob und ab welchem Alter man einem Säugling Frischpflanzenextrakte verabreichen darf. Praktisch genommen schon von den ersten Tagen an. Ich habe oft beobachtet wie Mütter, zum Beispiel ein nierenanregendes Mittel dem Baby tropfenweise von ihrem Finger auf die Zunge gegeben haben. Es hat vielleicht ein wenig das Gesichtchen verzogen, weil es bitter schmeckte, aber das Mittel wurde ohne weiteres eingenommen. Ein Tropfen eines Frischpflanzenpräparates oder eines homöopathischen Mittels kann beim Säugling sehr gut wirken.

Es ist auch erwiesen, dass Frischpflanzenpräparate, die äusserlich eingerieben werden, gute Ergebnisse erzielen. Wenn die Niere schlecht arbeitet, dann reibt man zum Beispiel Goldrütentropfen auf die Nierengegend. Das Mittel wird dann durch die Haut aufgenommen, wodurch die Nierenfunktion angeregt wird. Auch bei Erwachsenen ist schon festgestellt worden, dass Einreibungen auf die Haut Organfunktionen angeregt haben. Man sollte diese Möglichkeit nicht ausser acht lassen, besonders bei sensibel reagierenden Menschen.

Herzlichst, Ihr

*W. Vogel*

(aus: Gesundheits-Nachrichten, April 1986)