Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 13 (1956)
Heft: 3

Inhaltsverzeichnis

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: 15.07.2025

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

Teufen (App.), März 1956

13. Jahrgang - Nr. 3

A.Z.
VILLMERGEN

Gesundheits-Nachrichten

MONATSZEITSCHRIFT FÜR NATURHEILKUNDE

Naturgemässe Ernährung, Körperpflege und Erziehung

Jahresabonnement:	Redaktion/Verlag: Dr. h. c. A. Vogel, Teufen	Vertriebsstelle für Deutschland:	Insertionspreis:
Inland . . Fr. 4.50 Ausland . . Fr. 5.70	Telefon (071) 23 61 70 Postcheck IX 10 775 Druck: Isenegger & Cie., Villmergen	VITAM-„Verlag" Hameln Abonnement: 4.50 DM Postcheckkonto Hannover 554 56	Die 1spaltige mm-Zeile 30 Rp. Bei Wiederholungen Rabatt

AUS DEM INHALT: 1. Elternglück. / 2. Das erste Kind. / 3. Wenn der Märzwind weht. / 4. Gewohnheitsesser. / 5. Kabis. / 6. Fettleibigkeit nach Keimdrüsenschädigung. / 7. Meerwasser, ein altbewährtes Heilmittel. / 8. Die Königin der Nacht, Cactus grandiflorus. / 9. Fragen und Antworten: a) Erfreuliche Hilfe bei der Menièreschen Krankheit; b) Erstaunliche Besserung trotz kritischer Lage. / 10. Aus dem Leserkreis: a) Kalk verhilft zur rascheren Heilung; b) Behebung einer Colitis.

ELTERNGLÜCK

Es lieget das Kind an der Mutter Brust,
Sie ist sich des jungen Lebens bewußt,
Sie nährt und pflegt es in seligem Glück
Und sehnt sich nicht zu den Eltern zurück.
Der Vater freut sich, das Kindchen gedeiht,
Das Leben ist schöner noch als zu zweit.
Schau dir die Händchen, die Aeugelein an,
Ob wohl ein Künstler so schaffen sie kann?
Und wenn das Kindchen bald weniger weint,
Wenn gar schon das erste Lächeln erscheint,
Wenn froh es plaudert und Lust'ges ersinnt,
Doppelt das Leben der Eltern gewinnt.
Und wird noch das erste Schrittchen getan,
Fühlt sehr sich gehoben der junge Mann.
Er sieht sein Kindchen stets größer werden
Und Segen spenden dereinst auf Erden,
Indes die Mutter still lächelnd sich freut,
Weil stetig ihr Glück sich wieder erneut.

Das erste Kind

Behebung von Schwangerschaftsbeschwerden

Meist ist das erste Kind gewissermaßen ein Lehrstück, denn die werdende Mutter hat in der Regel keine eigene Erfahrung auf diesem Gebiet, es sei denn, sie sei in einer kinderreichen Familie aufgewachsen oder sie sei Hebamme oder Pflegerin. Manche Frauen fürchten sich nicht nur vor der Geburt, sondern auch vor den Beschwerden der Schwangerschaft. In der Tat ist denn auch das bekannte Schwangerschaftserbrechen eine überaus unangenehme und belastende Angelegenheit. Es trübt nicht nur die Freude auf das bevorstehende Geschenk, es wirft oft auch einen Schatten auf das erwartungsfreudige Gemeinschaftsleben. Zum Glück kann diesem Unbill durch homöopathische Mittel der Riegel gestoßen werden, denn nimmt man Nux vomica, die sogenannte Brechnuß, in homöopathisch verdünnter Form ein, dann bewirkt sie das Gegenteil, also ein Stoppen des Erbrechens. Genügt dies in Ausnahmefällen nicht vollständig, dann helfen zusätzlich noch zwei weitere Mittel, nämlich Ipecacuanha und Apomorphinum und zwar ebenfalls in homöopathischer Verdünnung. Ist auf diese Weise das Erbrechen behoben, dann kann sich die junge Mutter ihres stillen Glükkes erfreuen, liegt es doch in der Natur der Dinge, daß sie in der Zeit, da sie ein Kindchen trägt, bei normalem Verlauf der Schwangerschaft innerlich recht befriedigt und ausgeglichen ist. Sollten sich indes durch die vermehrte Belastung Krampfadern zeigen, dann heißt es, den Venen besondere Beachtung schenken und sie durch sorgfältige Pflege vor Entzündung zu schützen. Das Hochlagern der Beine beim Ruhen und Schlafen, das gelegentliche Ausruhen im Schneidersitz, regelmäßiges Zwerchfellatmen, leichte Spaziergänge mit guter Atemgymnastik, ebenso leichte Gartenarbeiten, überhaupt genügend Bewegung in frischer Luft ohne starke Anstrengungen sind wunderbare Hilfsmittel, um die Zeit der Schwangerschaft erträglich zu gestalten und die Venen zu pflegen. Unterstützend wirken noch drei hilfreiche Naturmittel, so Hyperisan, Aesculus hipp. und Urticalcin. Auch die Niere ist in der Zeit der Schwangerschaft mehr belastet und sollte daher geschont werden. Eine zweckmäßige Diät wird dazu beitragen. Wir werden scharfes Würzen meiden und statt dessen ein Kräutermeersalz wie Trocomare oder Herbamare verwenden. Auch die verschiedenen Küchenkräuter werden wir maßvoll gebrauchen. Beim Genuß von Rettich denken wir immer daran, daß ganz wenig heilsam ist, viel aber schädigen kann. Im übrigen halten wir uns an eine Naturkost, wie frische Früchte, naturgetrocknete Trockenfrüchte und Honig und verzichten auf Schleckereien und Süssigkeiten, die nicht aus dem Garten der Natur stammen. Unsern Eiweißbedarf decken wir am besten mit Quark, Joghurt, Buttermilch oder einwandfreier Vollmilch.

Es ist nicht so, wie der alte Volksglaube wahr haben will, daß eine schwangere Frau für zwei essen müsse. Was das Quantum der Nahrung anbetrifft, darf sie ruhig das gewohnte, ihr bekömmliche Maß innehalten, was aber die Qualität der Nahrung anbelangt, da sollte sie nur das Beste genießen und nicht allen Gelüsten nachgeben. Beachtet die angehende Mutter all diese kleinen Ratschläge, dann kann sie bestimmt ihren Zustand erleichtern und erfreulich gestalten. Vergißt sie nebenbei nicht, welch' eigenartiges Wunder sich in ihr abspielt, dann wird sie dies mit Dank erfüllen und ihr Gemüt froh stimmen. Auf alle Fälle wird sie sich und dem Kinde besser dienen, wenn sie ihre Pflichten mit einer gewissen Gelassenheit und Beschaulichkeit verrichtet, als in einer Hast und Aufregung. Mit innerer Ruhe verbraucht sie sich weniger und sie holt dadurch mehr ein.

Geburt und Stillzeit

Auf den Tag der Geburt soll sie sich nicht bange machen lassen, hat sie doch die besten Voraussetzungen beachtet, um einen normalen Verlauf erwarten zu können, denn die Venenpflege wird sich auch auf die Geburt günstig aus-