Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 29 (1972)
Heft: 11

Artikel: Soll eine schwangere Frau mehr essen?
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-970743

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: 02.07.2025

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

Chemische Grundbegriffe

Aus Unkenntnis dieser Tatsache stellen viele Diätetiker und Reformlehrer verschiedene falsche Behauptungen und Theorien auf, die besonders in Reformkreisen viel Verwirrung zu schaffen vermochten. Bevor man jedoch den Anspruch erheben kann, zur Aufstellung allgemein gültiger Regeln befähigt zu sein, sollte man vorerst etwas Chemie studieren. Jene, die in der Chemie nicht genügend Grundbegriffe besitzen, werden über die Erklärung, wie ein Salz entsteht, dankbar sein. Am bekanntesten ist uns allen das Kochsalz, das aus einer Base, dem Natrium, sowie aus einer Säure, dem Chlor, besteht. Durch die Verbindung dieser beiden entsteht chemisch wie auch geschmacklich etwas Neues, eben ein Salz, das auf der Zunge weder basisch noch sauer, sondern salzig schmeckt. Alle Früchte und Gemüse enthalten Basen und Säuren, die in der Hauptsache als Salze verbunden sind. Wenn nun ausser den zu Salzen abgesättigten Mineralstoffen noch überschüssige Basen oder Säuren vorhanden sind, dann bezeichnet man eine Nahrung als basen- oder säureüberschüssig. Alle Gemüse ausser den Keimlingen weisen einen Basenüberschuss auf, während die Keimlinge, wie beispielsweise Rosenkohl oder Spargeln, säureüberschüssig sind. Wenn jedoch Gemüse mit chemischen Düngemitteln, und zwar mit Phosphaten, überdüngt werden, dann können diese, entgegen der normalen Regel, ebenfalls zu einem Säureüberschuss gelangen. Bei normaler oder biologischer Düngung ist dies indes niemals der Fall.

Alle Früchte, auch jene, die sauer schmekken, haben, wie bereits erwähnt, ausser den Preiselbeeren, einen Basenüberschuss. Getreide, besonders, wenn es raffiniert wurde, weist einen leichten Säureüberschuss auf. – Fast alle Eiweissprodukte, vor allem, wenn sie tierischer Herkunft sind, wie Fleisch, Eier und Käse besitzen einen Säureüberschuss.

Katastrophale Folgen

Da wir heute in den sogenannten zivilisierten Ländern mehr als doppelt soviel Eiweiss zu uns nehmen, als dies notwendig wäre, konnte das Problem der Übersäuerung mit all seinen Folgen von Rheuma, Gicht und anderem mehr eine solch katastrophale Form annehmen, wie sie heute leider in Erscheinung tritt. Allerdings tragen auch noch viele andere Ursachen, wie Umweltfaktoren zu den misslichen Umständen bei, aber die falsche, säureüberschüssige Ernährung spielt dabei die grösste Rolle. Wer sich daher richtig, also basenüberschüssig ernährt, indem er mehr von Gemüse und Früchten lebt, besitzt trotz allen ungünstigen Umwelteinflüssen eine viel bessere Gesundheit als die grosse Masse. Über die Milchsäure in Form milchsaurer Produkte wie Sauermilch, Joghurt, Molkosan und dergleichen mehr, werde ich ein andermal besonders und eingehender berichten, denn all die milchsauren Nahrungsmittel nehmen in den Gesundheitsfragen, besonders aber in der Krebsdiät, eine Sonderstellung ein.

Soll eine schwangere Frau mehr essen?

Früher war die Meinung, eine schwangere Frau müsse für zwei essen, allgemein verbreitet. Noch heute ist man oft dieser Ansicht, da sie scheinbar logisch ist. In dem Falle müsste eine Schwangere also bedeutend mehr essen als üblich. Aber nicht alle stimmen hiermit überein, weshalb wir die Angelegenheit einmal näher beleuchten möchten. Vor etwa 40 Jahren erklärte mir ein bekannter Basler Arzt, warum er anderer Ansicht sei, denn er glaube, die Kraft und Materie, die eine Frau bei der Periode verliere, genüge, um das Embryo zusätzlich zu ernähren. Auch dieser Gedanke könnte erwogen werden. Er erfordert aber ebenfalls eine nähere Prüfung, denn es ist nicht sicher, ob er der Wirklichkeit entspricht.

Wenn nun aber eine schwangere Frau wirklich doppelt so viel essen müsste, wie

sie es vor ihrer Schwangerschaft gewohnt war, dann liefe sie vor allem einmal Gefahr, an Gewicht stark zuzunehmen, was für Herz, Kreislauf und die Geburt zu Komplikationen führen könnte. – Wie aber kann eine schwangere Frau wissen, ob sie genug isst und ob sie die richtige Wahl der Nahrung trifft, um für sich und das Kind einem Mangel vorzubeugen? Allgemein gilt ja der Hunger als Richtlinie, um sicher zu sein, ob wir mehr Nahrung benötigen. Ebenso meldet sich der Durst, wenn unser Körper mehr Flüssigkeit bedarf. Dies sind Vorkehrungen, die auf den normalen, gesunden Menschen zutreffen. Es kommt aber auch vor, dass sich der Körper mit einem Eiweisshunger melden kann. Ebenso ist ein Hunger nach Vitaminen oder sogar nach Mineralien möglich. Kinder mit einem Kalkmangel suchen oft ihr Kalkbedürfnis zu stillen, indem sie verwitterten Kalk mit den Fingerchen von alten Mauern wegkratzen und essen.

Richtige Ernährung und Lebensweise

Es gibt nun viele Schwangere, die sich nicht sicher fühlen, ob sie ihrem Embryo genügend Nahrung zuführen, weshalb sie sich über diese Frage ernstlich sorgen. Das ist begreiflich, möchten sie doch das werdende Kind vor Mangel bewahren, damit es sich geistig und physisch normal entwickeln kann. Es lastet demnach eine grosse Verantwortung auf der Mutter, aber nicht alle Mütter sind sich ihrer voll bewusst. Wären sie dies wirklich, dann würden sie sich auch vor allem hüten, was dem keimenden Leben schaden könnte. Sie würden besonders nicht rauchen, würden sich unbedingt vor Drogen hüten, auch chemischen Medikamenten würden sie nicht zusprechen und sich vor übermässigem Alkoholgenuss enthalten. Liköre und dergleichen fielen bei ihnen zum vornherein ausser Betracht. Stellen sie sich gegen alles Schädigende so vernünftig ein, dann brauchen sie sich auch keine übertriebenen Sorgen zu machen, denn je natürlicher sie ihre Lebensweise gestalten, um so eher können sie damit rechnen, dass sie durch ihr gesundes Empfinden richtig geleitet werden.

Dies deckt sich mit meinen Beobachtungen bei Naturvölkern, deren schwangere Frauen keine besondere Ernährungsweise führen und auch nicht über den Hunger hinaus essen. Als wichtigste Regel in der Ernährungsfrage gilt für die schwangere Frau die Naturkost. Sie soll also unbedingt Weissbrot, Weggli, Konditoreiwaren, süsses Schleckzeug, ja sogar jeglichen Industriezucker meiden und das Süssigkeitsbedürfnis mit Honig und naturreinen Trockenfrüchten stillen. Handelt sie jedoch diesem Gebot entgegen, dann können weder Mutter noch Kind gesund bleiben, denn beide werden nach kurzer Zeit einen Mangel aufweisen, vielleicht sogar in Form einer Avitaminose.

Sehr wichtig ist vor allem eine kalkreiche Nahrung, ansonst sich die Natur an der Mutter schadlos hält, und es heisst im Volksmund nicht ganz vergebens, ein jedes Kind koste der Mutter einen Zahn. – Wie aber verhält es sich, wenn eine Mutter zuviel Nahrung einnimmt? Ich kannte solche Mütter. Zur üblichen Tagesration tranken sie noch 1 Liter Milch. Ausserdem nahmen sie zuviel Eiweissnahrung ein. Dies alles führte zu vermehrter Gewichtszunahme. Die Schwangere wurde dadurch unbeweglich oder, noch besser ausgedrückt, schwerfällig. Die Folge war eine Zunahme der Schwangerschaftsbeschwerden, wie auch eine schwere Geburt. Es ist dies keineswegs verwunderlich. Kein Bauer gibt einem Tier, mit dem er züchten will, die gleiche Nahrung wie jenem, das er als Mastvieh recht schwer werden lässt.

Eine gute Schwangerschaft und Geburt

Um eine gute Schwangerschaft und normale Geburt zu gewährleisten, muss sich eine Schwangere an eine gesunde, möglichst pflanzliche Kost halten. Das Eiweissoptimum von 60 bis 70 g pro Tag ist völlig ausreichend. Jegliche Gewichtszunahme ausser dem bescheidenen Gewicht des Embryos ist ungünstig und kann eher zu Störungen führen. Es ist

besser, wenn die schwangere Frau besorgt ist, dass sie genügend Bewegung und Sauerstoff erhält. Das hebt auch ihr Gemüt, und ein fröhliches Gemüt wirkt sich auf den gesamten Gesundheitszustand günstig aus. Es hilft allfällige Beschwerden leichter zu überbrücken, ist also viel wichtiger als eine Gewichtszunahme. Frauen, die diese Regel beachten, können auch mit einer raschen und leichteren Geburt rechnen, besonders, wenn sie durch Einnahme von Hyperisan und Aesculus hipp. nebst Urticalcin den Kreislauf und mit ihm insbesondere das Venensystem gut unterstützen. Wer sich an diese Regeln hält, wird auch während der Schwangerschaft nicht unförmig werden, ja es kommt sogar vor, dass jene, die über den Sachverhalt der Schwangerschaft nicht unterrichtet waren, nach erfolgter Geburt überrascht fragen können, wo die Schwangere denn das Kind gehabt habe? Dies wäre nicht der Fall gewesen, wenn sie für zwei gegessen hätte. Also erweist es sich als vernünftig und gesund, den gegebenen Ratschlägen Folge zu leisten.

Können Viren Krebs erzeugen?

Wenn wir einen wohlerzogenen Menschen mit einem Verbrecher in die gleiche Zelle einsperren, kann er dadurch auch zum Verbrecher werden? Dies wird nur der Fall sein, wenn in seiner Erbmasse bereits eine Veranlagung dazu vorhanden ist. Das geistige Gift, das der Verbrecher oder Terrorist immer wieder in seine Seele träufelt, wird dann seine verderbliche Wirkung ausüben und ihn zum Mitgenossen umwandeln können. – Genau so, wie man durch ein geistiges Gift bei einem Menschen eine völlige Umstellung erwirken kann, ist es auch möglich, durch ein physisches Gift mit der Zeit eine Zelle so weit zu bringen, dass sie zur asozialen Zelle wird, indem sie zur Krebszelle degeneriert. Bezugnehmend auf das zuvor erwähnte Bild, geschieht dies allerdings auch nur dann, wenn die Zelle durch Erbanlage und durch verschiedene negative, vergiftende Einflüsse bereits geschädigt ist.

Mikroorganismen im Krebsgewebe

Schon vor 30, ja sogar 40 Jahren hörte ich von Feststellungen, die bekanntgaben, dass im Krebsgewebe immer Mikroorganismen gefunden würden. Einige Forscher bezeichneten diese als Flagellaten, während Prof. von Brehmers sie als brehmersche Bazillen benannte. Neuere Forscherteams wiesen mit dem Elektronenmikroskop nach, dass es sich dabei um Viren handeln müsse. Tierversuche ermöglichten es sogar, durch Überpflanzung von Krebsgewebe oder Viren Karzinome auszulösen. Dies geschah jedoch nur bei Tieren, die in ihrer Erbmasse bereits Krebsdisposition besassen. Moderne Ärzte können heute mit erschütternder Objektivität bekanntgeben, dass allein in diesem Jahr in Deutschland über 20 000 Frauen an Brustkrebs erkranken und ungefähr 10 000 daran sterben werden. Eine solch kaltblütige Bekanntmachung kann unausgesprochen einen Berg von seelischen Leiden in sich einschliessen.

Wenn Mikroorganismen als Viren, wie etliche Ärzte dies behaupten, die eigentliche Ursache und nicht nur das letzte, auslösende Moment zur Karzinombildung wären, könnte man bald auf ein hilfreiches Gegenmittel hoffen, das im Sinne einer Impfung imstande wäre, Abwehrstoffe zur Immunisierung oder Neutralisierung zu bilden, was als Heilfaktor dienen und eingesetzt werden könnte. – Es handelt sich nämlich um eine nachgewiesene Tatsache, dass eingeimpfte Viren und sogar Krebszellen die gesunden, also nicht vorbelasteten Versuchstiere zu Abwehrmassnahmen anregen. Die dadurch entstehenden Immunitätsstoffe, wenn man diese so bezeichnen kann, neutralisieren die Gifte, die bei der Bildung von Krebszellen zum Teil auch als giftige Stoffwechselprodukte der Viren eine ausschlaggebende Rolle zu spielen vermögen. Es ist bekannt, dass die gesunde Zelle