Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 49 (1992)
Heft: 11: Die Kraft der Berührung

Artikel: Wenn der Magen und Darm überfordert sind
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-558380

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: 10.07.2025

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

Wenn Magen und Darm überfordert sind

Das Ordnungssystem in der menschlichen Ernährung ist in unserer zivilisierten Welt ganz schön durcheinandergeraten. Nach dem in Amerika geprägten Ausspruch: «Everything – any time – now!» (alles – jederzeit – jetzt!) leben heute viele Menschen, ohne sich bewusst zu sein, wie sehr dadurch das Verdauungssystem strapaziert wird. Wir meinen die überreichliche Nahrungszufuhr, das Decken des Tisches ohne Rücksicht auf die Anforderungen des Körpers, auf das, was die Natur uns jahreszeitgerecht bietet, oder darauf, ob wir tatsächlich Hunger verspüren. Dann muss man sich allerdings nicht wundern, wenn Beschwerden im Magen-Darm-Bereich auftreten. Dagegen gibt es, neben der Nahrungsumstellung, eine Reihe von Naturheilverfahren, mit denen Sie sich helfen können, bevor sich ein chronisches Leiden einstellt.

Typische Bitterstoffpflanze mit hervorragender Wirkung nach dem Genuss von reichhaltigen und fettigen Speisen: Die Artischocke, enthalten unter anderem in den Leber-Galle-Tropfen Boldocynara.

Magen-Darm-Beschwerden können sich ganz verschiedenartig äussern: Zum Beispiel als krampfartige Schmerzen im Bauch oder im Bereich des Magens, in Form von Blähungen, Übelkeit und Brechreiz, aber auch als Durchfall oder Verstopfung. Nur selten spielen dabei akute Störungen wie Infektionen eine Rolle. Vielmehr werden diese Befindlichkeitsstörungen durch falsche Essgewohnheiten hervorgerufen. Ebenso können natürlich seelische Belastungen «auf den Magen schlagen», wie es nicht umsonst im Volksmund heisst. Störungen im Darm sind darum oft schwierig auszumachen, weil wir sie oft nicht direkt spüren und sie sich unter Umständen erst als Folgekrankheiten wie Hautausschläge oder Gelenkerkrankungen äussern.

Das menschliche Verdauungssystem hat die Aufgabe, unsere Nahrung, also sogenannte körperfremde Substanz, aufzunehmen, sie

in körpereigene Substanz umzuwandeln und Unverdauliches auszuscheiden. Das fein aufeinander abgestimmte Zusammenwirken unzähliger Vorgänge sorgt dafür, dass diese Umwandlungsprozesse auch tatsächlich gelingen – obwohl wir uns in der Regel darüber keine Gedanken machen. Aus der Nahrung, die uns ernährt, gewinnen wir die Energie zum Leben. Sie kann aber zum Gift werden, wenn die Umwandlungsprozesse (Fachausdruck: Stoffwechsel) nicht richtig funktionieren. Und das passiert heute sehr oft, da das Angebot an Nahrungsmitteln so gross ist und wir uns gerne von dieser Vielfalt verführen lassen, mit dem Resultat, dass unsere Verdauungsorgane unangenehm überfordert sind.

Versuchen Sie's dann einmal mit einem heissen Bauchwickel! Das Innentuch wird mit Schafgarben- oder Kamillentee getränkt, glatt und ohne Falten über den Bauch geschlagen und danach mit dem Aussentuch um den ganzen Körper herum straff befestigt. Nach etwa einer Stunde entfernen Sie das feuchte Tuch und ruhen, eingewickelt in das Aussentuch, noch eine halbe Stunde. Altbewährt zur Beruhigung und Heilung der Schleimhäute sind Leinsamen, die roh oder geschrotet eingenommen werden. Zur Aktivierung der Magen-Darm-Funktionen kennen wir die vielen Bitterstoffe. Sie fördern die Sekretion von Magensaft, sie hemmen die Gärungsprozesse im Darm und üben einen besonders günstigen Einfluss auf die Funktion von Leber und Galle aus. Bitterstoffe wirken schon über die Mundschleimhaut und lösen allein dadurch eine Anregung der Verdauungssäfte aus.

Trinken Sie die Bittertees, sei es aus Enzian, Tausendgüldenkraut, Wermut, Fenchel, Kümel oder Anis, jeweils vor den Mahlzeiten. Bei krampfartigen Magenbeschwerden probieren Sie es einmal mit einer Mischung aus Pfefferminz, Kamillenblüten (je zwei Teile) und Schafgarbenkraut (ein Teil). Vor allem aber: Achten Sie auf Einfachheit und Masshalten in der täglichen Ernährung – und Ihre Verdauungsorgane werden es mit Wohlbefinden danken.

Unscheinbar, aber wirkungsvoll: Blüten der Heilpflanze Zaunrübe (Bryonia dioica).

Mit homöopathischen Dosen gegen akute Störungen

Die Heilpflanzenwelt kennt eine ganze Reihe von Wirkstoffen, die sich hervorragend bewährt haben bei vielen Formen von Magen-Darmerkrankungen, bei Magenbrennen, Aufstossen, Übelkeit und Völlegefühl, oder auch nur beim unangenehmen Kollern in den Därmen. Dazu gehört die Brechnuss (lat. nux vomica), die vor allem bei Magenschmerzen, Brechreiz und Blähungskoliken krampflösend wirkt. Die Rosskastanie (Aesculus hippocastanum) ist angezeigt bei Magenkoliken oder schneidenden Mastdarmschmerzen, während die Zaunrübe (Bryonia) vor allem beim Gefühl eines schweren Drucks auf den Magen hilfreich ist. Diese drei bewährten Heilpflanzen sind enthalten in A. Vogels homöopathischem Komplexmittel Gastronol, welches bei akuten Magen-Darm-Störungen eingesetzt wird – immer wieder mit grossem Erfolg, wie uns auch regelmässig die Leserinnen und Leser der Gesundheits-Nachrichten berichten.