

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 6 (1948-1949)
Heft: 7

Artikel: Magen- und Darmleiden : Vortrag
Autor: Vogel, A.
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-968787>

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: 24.12.2025

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



Gesundheits-Nachrichten

MONATSZEITSCHRIFT FÜR NATURHEILKUNDE

Naturgemäße Ernährung, Körperpflege und Erziehung

Abonnementspreise:
Inland Fr. 4.50
Ausland Fr. 5.70

Redaktion und Verlag: A. Vogel, Teufen
Telefon (071) 3 61 70 Postscheck IX 10 775
Druck: Isenegger & Cie., Villmergen

Insertionspreis:
Die einspaltige Millimeterzeile 20 Rp.
Bei Wiederholungen Rabatt

A U S D E M I N H A L T

1. Magen- und Darmleiden. - 2. Kleine Naturwunder. - 3. Eigenartige Heilmethoden. - 4. Unsere Heilkräuter: Polygonum aviculare (Wegtritt, Vogelknöterich). - 5. Fragen und Antworten: Gefährliche Folgen einer Mittelohrentzündung. - 6. Interessante Berichte aus dem Leserkreis: a) Erleichterung von Schwangerschaft und Geburt; b) Hilfe durch einfache Naturmittel; c) Zeitgemäße Aufklärung. - 7. Warenkunde: Die spezielle Heilwirkung des Honigs. - 8. Mitteilungen: a) Grahambürl für die Schuljugend; b) Soviel Kräutlein wider Leibesnot.

Magen- und Darmleiden

Vortrag von A. Vogel, gehalten am 6. Dezember 1948
im Hotel Falken in Thun

Bei Krankheitsfällen ist meistens vom Magen, vom Darm, vom Dünndarm, der Leber, neuerdings auch von der Bauchspeicheldrüse die Rede, dass aber auch die Mundspeicheldrüsen in Betracht fallen können, davon haben wir wohl noch selten gehört. Wir möchten deshalb gerade hiebei ein wenig verweilen, um diesen neuen Faktor genauer betrachten zu können.

Es ist für uns von nicht geringem Interesse von den Speicheldrüsen Näheres zu erfahren. Die Ohrspeicheldrüsen kennen wir normalerweise erst dann, wenn sie sich beim Mumpf entzünden. Ihre normale Funktion ist allgemein weniger bekannt. Man weiss in der Regel nicht, dass sie einen eigenartigen, speziellen, alkalischen Saft, ein Sekret absondern, worüber wir noch Näheres hören werden. Wir besitzen ferner die Unterzungendrüse, die ihrerseits wieder einen gewissen Schleim absondert, der für die ganze Verdauung von Bedeutung ist. Auch die Unterkieferspeicheldrüse ist uns bekannt. Wir sehen an all diesen Aufzeichnungen, dass wir schon im Munde allein mit verschiedenen Speicheldrüsen ganz originell ausgestattet sind. Die einen, besonders die Ohrspeicheldrüsen sondern ein dünnflüssiges Sekret ab, die Unterzungendrüse dagegen weist ein dickflüssiges, schleimiges auf, während die Unterkieferdrüse ein gemischtes Sekret absondert. Wenn wir nun in bezug auf die Reaktion dieser Drüsensafte eine nähere Beobachtung anstellen, dann können wir wahrnehmen, dass diese Säfte alkalisch, also nicht sauer sind. Sie wirken demnach wie eine Lauge, was man daran feststellen kann, dass z. B. Butter im Munde durch den Speichel gewissermassen zu Milch aufgelöst wird, was mit Wasser nicht geschehen würde, denn Butter lässt sich mit Wasser nicht emulgieren ohne Bindemittel (Emulgator). Weil dies nun aber mit dem Speichel möglich ist, können wir erkennen, dass es sich bei ihm nicht um eine gewöhnliche Flüssigkeit handelt, sondern um einen ganz wichtigen alkalischen Stoff. Der Speichel besitzt die Möglichkeit nicht



Wegtritt

Welch' Glück, wenn in der Sommerszeit
Wir durften aus der Stadt aufs Land wohl ziehen,
Wie wurden unsere Kinderherzen weit,
Wenn wir ins Grüne konnten fliehen!

Wir sahen alles, jede Kleinigkeit
Mit doppelt wachen Augen an
Und vor uns lag das Leben schön und weit,
Die Fülle der Natur hat' es uns angefan.

Damals auch war's, als uns der Wegtritt ward bekannt,
Der vor den Scheunen zwischen Steinen wohl gedieh.

Wie leuchtete uns ein, dass Wegtritt er genannt,

Denn unsre Füsse schonten ihn wohl nie!

Wir traten achtlos über ihn hinweg,

Wir sahen ihn als nutzlos' Unkraut an,

Wir kannten neder seine Güte, noch den Zweck,

Dem er zum Wohl der Menschen dienen kann,

Bis eine alte und gebeugte Frau

Ihn sorgsam pflückte und uns freundlich riet

Zwischen den Steinen morsch und grau

Zu achten auf der Pflanze Lied.

Wir waren ganz erstaunt darob,

Doch als wir hörten mancherlei

Von Kranken und von ihrem Lob,

Da waren mit Verständnis wir dabei.

Seither ist Wegtritt achtenswert,

Wir freuen uns, wenn wir ihn seh'n.

Es ist der Inhalt, der ihn ehrt

Und unser Fuss mag schützend aus dem Weg ihm geh'n.



nur Fett zu emulgieren, er kann auch Säuren neutralisieren. Wenn wir Citronensaft gut durchspeichern, dann ist er beim Schlucken nicht mehr so sauer, ja, vielleicht fast gar nicht mehr sauer. Die alkalischen Substanzen, die Lauge, verbindet sich mit der Säure und daraus entsteht das Salz, so dass die Flüssigkeit nachher eher etwas salzig schmeckt. Der Speichel besitzt eine weitere Möglichkeit und zwar sogar zu entgiften. Eigenartige Beweise von Afrika-

forschern bestätigen diese Behauptung. Sie konnten bei Hungersnöten feststellen, dass giftige Wurzeln, die an und für sich noch einen hohen Nährwert besitzen, von den Negern ohne Schaden gegessen werden konnten, wenn sie solche recht gründlich durchkauten. Die Neger nun erklären sich solch unerwartete Wirkung gerne magisch oder mystisch, indem sie behaupten, dass durch das intensive Kauen eben der böse Geist, der in der Pflanze wohne, verschwindet und mit ihm auch das wirksame Gift. Der beobachtende Forscher aber weiß, dass durch das gründliche Durchspeichern eine Neutralisierung des Giftes in Erscheinung treten kann, weshalb die Neger nachträglich die Kohlehydrate der Wurzeln verdauen konnten. Diese wichtigen Vorkommnisse sollten uns zu denken geben, denn wir sehen, dass gerade bei uns die Funktion des Durchspeichels sehr vernachlässigt wird. In unserem Zeitalter des Tempos, des Hastens und Treibens hat man normalerweise keine Zeit, keine Lust, keine Veranlassung, vielleicht nicht einmal eine Veranlagung dazu, ruhig zu essen und einzuspeichern. Alles muss sich im gleich hastigen Tempo abwickeln. Es handelt sich gewiss um eine grosse Leistung, wenn wir bedenken, dass eine Speicheldrüse, die nur 25 g schwer ist, täglich ca. 1 Liter Speichel absondern kann, insofern sie gut funktioniert. Sämtliche Drüsen nun mit äusserer Sekretion, wozu wir auch die feinen Magendrüsen, die Drüsen, die sich im Darm befinden, wie auch die Leber und Bauchspeicheldrüse rechnen wollen, sondern gesamthaft normalerweise innert 24 Stunden eine Ausscheidung von 7 bis 9 Liter ab. Wenn wir nun bedenken, dass der Mensch nur ca. 5 bis 7 Liter Blut besitzt, dann ist es für uns verwunderlich, dass mehr Speichel abgesondert wird, als der Körper gesamthaft Blut aufweist. Selbstverständlich darf dieser Speichel nicht verloren gehen, und er geht auch nicht verloren, sondern wird in ständigem Kreislauf vom Körper für die ihm zugewiesenen Funktionen verwertet, wird erneut im Dickdarm wieder gesammelt und an seinen Wirkungsort zurückgeführt, um wieder von Neuem seine Funktion im Dienste des Körpers zu verrichten. Ohne seine nutzbringende Wirksamkeit würde der Mensch in wenigen Tagen zugrunde gehen, denn der Verdauungsapparat würde ohne ihn völlig darniederliegen. Dies nun ist der Grund, warum langandauernder Durchfall eine sehr gefährliche Krankheit ist, denn der grosse Verlust der erwähnten Sekrete, der dadurch entsteht, schwächt den Körper überaus. Ein Durchfall, der richtig intensiv auftritt, kann nicht jahrelang dauern, ohne einen richtigen Kräfteverfall, eine Kachexie, in Erscheinung treten zu lassen, während eine Verstopfung 30 bis 40 Jahre bestehen kann. Wenn schon auch sie ein schlimmes Übel bedeutet, wird sie doch nicht in dem Masse den Körper schwächen und ruinieren und ihn in so kurzer Zeit völlig schädigen, wie der Durchfall. Es ist bestimmt notwendig, diese Umstände zu kennen, um dagegen vorzubeugen, wenn sie in Erscheinung treten.

Nun möchten wir einmal den ganzen Speisebrei auf seinem Wege durch unsere Verdauungsapparate verfolgen, um zu sehen, was mit ihm geschieht. Hernach wollen wir die einzelnen Punkte noch näher betrachten. Wenn wir also irgend ein Nahrungsmittel gut einspeichern, dann wird dieses im Munde mit den Alkalien richtig durchtränkt. Kommt es nun hierauf in den Magen, dann ist die Ausscheidung der verdünnten Salzsäure, der Magensäure und des Pepsins bereit, um den Speisebrei, der im Munde wie festgestellt, alkalisch ist, sauer werden zu lassen. Im Munde wird vor allem das Fett angegriffen, im Magen aber speziell das Eiweiß behandelt und abgebaut. Dass dem so ist, können wir beim Eieressen feststellen, wenn die ganze Funktion nicht in Ordnung ist, denn dann kann es vorkommen, dass sich schweflige Säure entwickelt, die sich durch Aufstossen mit dem Geschmack nach faulen Eiern bemerkbar macht. Zuerst haben wir also im Munde den alkalischen Zustand, dann im Magen den sauer. Von hier wird der Speisebrei weiter in den Zwölffingerdarm, dann in den Dünndarm geleitet, wo die Ausscheidung der Leber und der Bauchspeicheldrüse den Speisebrei wieder alkalisch werden las-

sen, denn die beiden Ausscheidungen von Bauchspeicheldrüse und Leber reagieren alkalisch. Im Dickdarm wird der Speisebrei wieder sauer, und wir können somit einen doppelten, interessanten Wechsel feststellen. Die ganze Abwicklung der Verdauung ist wirklich zu bestaunen, und wir werden dabei verschiedene kleine Wunder gewahr, denn wenn alle Funktionen störungsfrei verlaufen, dann handelt es sich wirklich um einen Idealzustand, bei dem alles automatisch und normal vor sich geht, ohne dass wir darüber nachzudenken brauchen. Man kümmert sich aber in der Regel erst um diese Faktoren, wenn sie nicht mehr richtig funktionieren.

Sehr interessante Beobachtungen hat man mit dem Speichel auch bei Tierversuchen, die zwar weniger ideal sind, vorgenommen. So hat z. B. der russische Professor Barlow festgestellt, dass der Speichel eine andere Zusammensetzung erhält, je nach der Nahrung, die man einnimmt. Diese Beobachtung möchten wir nun einmal auf das menschliche Leben übertragen. So gehen wir denn an einer Küche vorbei, aus der uns ein angenehmer Duft verlockend in unsere Nase dringt. Sofort läuft uns, wie sich der Volksmund hierüber ausdrückt, das Wasser im Munde zusammen. Untersucht man nun dieses Wasser, also den Speichel, dann hat dieser eine ganz spezielle Zusammensetzung und zwar diejenige, die nötig ist, um jener Speise, deren Duft wir soeben eingetauscht haben, die richtige Verdauung im Mund angedeihen zu lassen.

Gehen wir aber an einem Früchteladen vorbei, dann kann uns auch der Duft der Früchte so anregen, dass uns darob ebenfalls das Wasser im Munde zusammenläuft. Untersucht man nun diesen Speichel chemisch, dann weist er eine andere Zusammensetzung auf als jener, der uns beim Duft der gekochten Nahrung im Munde zusammenlief.

Interessant ist es, dass schon die Geruchsnerven allein eine Reaktion auf unsere Gehirnzellen auslösen und von dort wird, bildlich gesprochen, zurück telefoniert, worauf sofort in den kleinen Laboratorien die Zellen zu arbeiten beginnen, um die Zusammensetzung des Speichels nach dem zu richten, was wir geruchlich gemeldet bekommen. Es ist dies ein ganz interessanter Vorgang, der sogar zu reagieren beginnt, ohne dass die Geruchsnerven direkt mit einem speziellen Duft in Verbindung kommen, denn schon allein beim Lesen eines Rezeptes, also durch die Vorstellung kann der Umstand in Erscheinung treten, dass uns das Wasser im Munde zusammenläuft. Lesen wir im Kochbuch die feinen Menüs durch, dann reagieren bei deren Vorstellung gewiss auch unsere Speicheldrüsen drauf. Hierüber erzählt ein drolliges Geschichtchen eine lustige Episode aus dem Leben eines armen Junggesellen. Er deckte sich jeweils den Tisch, setzte sich vor das aufgeschlagene Kochbuch und las sich, in andächtiger Vorstellung versunken, das Menü, das er zu geniessen wünschte, laut vor. Eine Bekannte, die den Sonderling einmal unbeobachtet belauschen konnte, lud ihn, von Mitleid getrieben, zum Mittagessen bei sich ein, um ihn gerade mit jenem Menü zu erfreuen, das der Belauschte vorgelesen hatte. Sie war in höchster Spannung über die Auswirkung ihrer Überraschung und als zu ihrer grossen Enttäuschung der gelassene Gast gar nicht speziell darauf reagierte, sah sie sich genötigt, ihn zu fragen, wie ihm denn das Essen gemundet habe und ihm gleichzeitig die Ursache der Einladung bekanntzugeben. Die Erklärung, die nun folgte, hängt mit dem zusammen, was wir soeben an Eigenartigem festgestellt haben, denn zum nicht geringen Erstaunen der Gastgeberin sagte der Angefragte gelassen: «O ja, das Essen schmeckte gut, doch nicht so gut, wie jeweils dann, wenn ich es mir blos vorgestellt habe.» Wir sehen also, dass wir nur schon durch die Vorstellung etwas auszulösen vermögen, was den Speichel fliessen lässt. Es ist dies eine höchst interessante Funktion, und weil diese Funktion besteht, sollten wir sie wirklich etwas mehr beachten und auch dem Körper die Möglichkeit geben, dass je nach der verabfolgten Nahrung, diese mit dem dazu gehörenden Speichel durchtränkt werden kann. Dieser Punkt ist wichtig und interessant genug, um eingehend beachtet zu werden.

Ein anderer Faktor verdient in diesem Zusammenhang noch besondere Erwähnung, und er wird sicherlich vor allem die Zahnärzte interessieren, denn ein gesunder Speichel vermag die Zähne gesund zu erhalten, insofern kein Kalkmangel vorhanden ist. Dies ist so, weil die verschiedenen Säuren, die entstehen, wenn sich kleine Speisereste zersetzen, durch einen gesunden Speichel neutralisiert werden. Mancher Zahnarzt weiß, dass das Ansetzen von Zahnstein und verschiedene derartige Veränderungen mit der Art und Weise des Speichels zusammenhängen. Er weiß ferner, dass die Goldkronen anlaufen, je nachdem die Zusammensetzung des Speichels ist. Er kennt auch die verschiedenen Schwierigkeiten in der Behandlung je nach der Art des Speichels, denn auch die Speicheldrüsen können Schaden leiden und degenerieren, vielleicht deshalb, weil im Körper eine Allgemeinstörung besteht, oder auch deshalb, weil wir die Drüsen nicht entwickelt haben und zu wenig gebrauchen. Man hat bei Tierversuchen feststellen können, dass, selbst wenn das Tier frisst, kein Speichel mehr fließt, sobald man das Speichelzentrum auf irgend eine Weise antastet, weil dadurch die Direktive, die vom Gehirn ausgeht, nun nicht mehr in Erscheinung tritt. Alle diese Versuche zeigen uns, wie interessant die Funktionen gegenseitig arbeiten. (Fortsetzung folgt!)

Kleine Naturwunder

Es wäre gewiss interessant, wenn wir einmal die Natur dort betrachten könnten, wo sie noch völlig unangetastet, also gänzlich unberührt von menschlichem Eingriff ist. Was würde sich uns nicht alles erschließen, wenn wir einen Urwald oder eine Gegend besuchen könnten, die der Mensch noch nie betrat. Etwas umschrieben sagt ja der Dichter: «Die Natur ist vollkommen überall, wo der Mensch nicht hinkommt mit seiner Qual.» Er mag in einem gewissen Sinne recht haben, wenn schon man bei diesem Ausdruck nicht vergessen darf, dass auch die unberührte Natur vom Fluche, den die Erde traf, nicht frei ist. Immerhin wirkt sich in ihr aber die frühere Vollkommenheit noch so aus, dass selbst heute das Harmonische, das einst in sie hineingelegt worden ist, noch in einem ordnungsgemässen Ineinander greifen erkannt werden kann, während überall da, wo der Mensch glaubt mit ordnender Hand eingreifen zu müssen, vielfach eine gewisse Störung des Gleichgewichts, also der Ordnung in Erscheinung tritt. So kann man in einem Urwald nirgends feststellen, dass irgendwelches Ungeziefer oder sonst etwas Unangenehmes überhandnehmen würde. Man wird dort nicht gezwungen sein, Arsen oder Kupfer spritzen zu müssen, um dem Schorf oder irgend einer anderen Störung entgegenwirken zu können. In der Natur ist trotz den unvollkommenen Verhältnissen, ja, man könnte sogar fast sagen, gerade diesen vorsorglich Rechnung tragend, ein gewisser harmonischer Ausgleich geschaffen. Alle Arten von Insekten sind vorhanden, aber ihr Überhandnehmen ist dadurch geregelt, dass genügend Vögel da sind, die sich von Insekten nähren. Alles ist auf solche und ähnliche Weise harmonisch ausgeglichen, und wenn irgendwo einmal eine Dissonanz entsteht, dann regelt die Natur diese normalerweise selbst in kurzer Zeit wieder. Nur dort, wo der Mensch anfängt einzutreten und zu ändern, dort entstehen Differenzen und Verschiedenheiten. Wenn sich heute die Menschen über das Überhandnehmen von Schädlingen und anderem mehr, worüber man früher weniger zu klagen hatte, beschweren müssen, dann wird vielleicht ein biologisch Eingestellter erklären, dass man ja die besten Hilfsärzte vertrieben habe, nämlich die Vögel, denen man die schützenden Niststätten weggenommen hat, weil man Gebüsche und Stauden nicht mehr dulden wollte. Aus diesem Grunde sind auch die dichtbewachsenen Bachläufe mit ihren mannigfachen Serpentinen verschwunden. Sie mussten gerader, zweckmässiger, rentabler Prosa weichen. Zweckmässigkeit aber stört in der Natur das Gleichgewicht, so dass der not-

Von nun an JOGHURT für alle!

Dank der genialen Erfinbung des *Immer-Joghurt-Apparates* ist es jetzt möglich, selber — täglich oder in grösseren Abständen — Joghurt

zum Milchpreis

zuzubereiten: vollreifen, herrlichen Joghurt, vom besten den es gibt.

Das Ansetzen ist verblüffend einfach und erfordert nur ein paar Minuten. Thermometer sowie häufiges Fermenterneuern fallen weg.

Das $\frac{1}{2}$ lt-Modell kostet Fr. 32.50, das 1 lt-Modell Fr. 39.-, inkl. WUS und Porto. Beide machen sich in kurzer Zeit selbst bezahlt.

Verlangen Sie unsern Prospekt, oder — wenn Sie in der Nähe sind — schauen Sie sich den Apparat an! Auch Sie wären vom *Immer-Joghurt-Apparat* begeistert.

REFORMHAUS EGLI & CO., z. „Meise“, ZÜRICH
Münsterhof 20 Tel. (051) 25 26 26

REFORMHAUS RYFFLIHOF BERN
Neuengasse 30 Tel. (031) 2 47 06

wendige Ausgleich von uns nicht anders als mit Mühe scheinbar wieder hergestellt werden kann. Es wäre für uns wirklich interessant, einmal die unberührte Natur studieren zu können, um gewahr zu werden, wie sie unbekilligt schaltet und waltet, wenn der Eingriff des Menschen fehlt.

Wir könnten von ihr viel lernen, denn die Natur ist unsere beste Lehrmeisterin. Da uns nun aber weder ein Urwald, noch sonst ein völlig unberührter Platz für unsere Beobachtungen zur Verfügung steht, wollen wir uns mit dem begnügen, was wir gleichwohl als Wunder in der Natur zu erhaschen vermögen. Wir können in der Tat eigenartige Naturwunder wahrnehmen, denn die Natur weiß sich auf eine Art und Weise zu helfen, dass ihre Anpassungsfähigkeit ans Wunderbare grenzt.

Beobachten wir nur einmal den Einfluss der Kälte. Automatisch stellt sich die Natur darauf ein. Jeder Botaniker weiß, dass sich die immergrünen Pflanzen von selbst nach der Änderung des Klimas richten. Tritt Kälte ein, dann schliessen sich die Poren. Die aetherischen Stoffe, die an warmen Tagen ihren Duft frei ausströmen lassen, wie dies vor allem in einem Nadelholzwald erlebt werden kann, werden an einem kalten Tage weniger reichlich ausgesandt, als bei wohliger Sonnenwärme.

Alle Funktionen der Pflanze sind auf Hitze oder Kälte eingestellt und auf jede Veränderung abgestimmt. Die Natur arbeitet diesbezüglich voll automatisch. Wenn wir im Beobachten geübt wären, dann könnten wir feststellen, dass auch unser Körper viele voll automatische Funktionen verrichtet, die in Erscheinung treten, ohne dass wir sie überhaupt kennen oder kennen müssen. Eine Parallel zum oben erwähnten Vorgang in der Pflanzenwelt finden wir in der Hauttätigkeit des Menschen. Gleicherweise, wie die Pflanzen ihre Poren bei eintretender Kälte schliessen, um sie bei Wärme wieder zu öffnen, so reagieren auch die Poren der menschlichen Haut. Sie schliessen sich, wenn es kalt wird, um sich wieder zu öffnen, wenn Wärme eintritt.