

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

**Herausgeber:** A. Vogel

**Band:** 6 (1948-1949)

**Heft:** 8

**Artikel:** Magen- und Darmleiden : Vortrag [Fortsetzung]

**Autor:** Vogel, A.

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-968790>

### 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:** 23.02.2026

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



# Besundheits-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. Minze. - 2. Magen- und Darmleiden (1. Fortsetzung). - 3. Die Wichtigkeit der Klistiere. - 4. Rohsaftkur. - 5. Ausschläge bekämpfen oder heilen? - 6. Unsere Heilkräuter: *Mentha piperita* (Pfefferminze). - 7. Fragen und Antworten: a) Unrichtige Behandlung fieberhafter Erkrankung; b) Hilfe gegen Schweißausbruch, Rieselbad zur Nervenbehandlung. - 8. Interessante Berichte aus dem Leserkreis: a) Kieferhöhleiteitung; b) Krätze bei Tieren. - 9. Warenkunde: Vom Wert des Carottensaftes. - 9. Wichtige Mitteilungen: Zur Frage des Bleibenzins.

## Magen- und Darmleiden

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

(1. Fortsetzung)

Nun möchten wir einmal in erster Linie den Magen etwas näher betrachten. Die Magenschleimhaut ist beispielsweise sehr interessant. Wenn wir nun einen Tiermagen, also die so genannten Kutteln, die wir ja alle mehr oder weniger kennen, eingehender betrachten, dann nehmen wir dabei vor allem die vielen kleinen Zäpfchen oder Zöpfchen wahr, in die überall interessante Drüschen hineingebaut sind. Schon allein über die ganze Struktur und Funktion der Magenschleimhaut könnte man lange berichten. Normalerweise stellt man bei diesen Betrachtungen die Ausscheidung der Salzsäure und des Pepsins in den Vordergrund. Wenn diese nicht richtig vor sich geht und entweder zu viel oder zu wenig vom einen oder andern Stoff ausgeschieden wird, dann tritt eine Störung ein. Dies ist meistens der Hauptgrund, weshalb solche Magenstörungen oder Schleimhautentzündungen entstehen. Interessant ist der Umstand, dass gerade die Salzsäure, wenn sie dann nachher in den Zwölffingerdarm gelangt, ein Sekret, das vorher nicht löslich war, löslich macht und via Blutkreislauf dafür sorgt, dass die Bauchspeicheldrüse wieder besser arbeiten kann. Es gibt im Körper öfters, durch einen Stoff verursacht, eine Reaktion, die im Blute oder bis zum Gehirn kreist, um etwas anderes auszulösen. Wir können viel solch reflektorische Erscheinungen im Körper beobachten. Die Wissenschaft, wie weit sie auch schon in ihren Forschungen vorgedrungen ist, hat doch die vielen Probleme noch nicht endgültig gelöst. Es gibt in den Drüsen, z. B. in der Bauchspeicheldrüse noch verschiedene Partien, von denen man noch nicht einmal weiß, welche Funktion sie ausüben. Schon vieles ist zwar bekannt, doch in die endgültigen Geheimnisse ist man noch nicht vollends eingedrungen und besonders über die Funk-

## Minze

Einmal find'st du mich im Garten,  
Dann an muntern Bächlein's Rand,  
Wo die Wiesenblumen warten,  
Froh der Sonne zugewandt.  
Aber auch in Ackers Grunde  
Steh' ich oftmals da,  
Treu vereint mit mir im Bunde  
Ist mir dann die Distel nah.  
Weich immer auch mag weilen,  
Duft ich in der Sonne Schein,  
Und mit allen möcht ich teilen,  
Was an Köstlichkeit ist mein.  
Ob ich Ackermanze heisse,  
Pfefferminze man mich nennt,  
Ob als Wassermint' ich preise  
Meine Art, mein Element,  
Immer ist ein Duft mir eigen,  
Den man an mir liebt und ehrt.  
Woher mag er sich wohl zeigen?  
Woher schöpft er seinen Wert?  
Steigt er aus der Erde Tiefen?  
Aus der Dunkelheit der Nacht?  
Sind es Kräfte, die nur schliefen?  
Oder schuf ihn Schöpfers Macht?  
Woher solche Wunder kommen,  
Weiss gewiss ein jedes Kind,  
Nur die Welt, der sie doch frommen,  
Gar nichts dran zu wundern find!

tion der originellen Fermentwirkungen hat man noch nicht alle Fragen gelöst. Man ist immer noch damit beschäftigt, die Lösung zu finden, um dadurch genauer Bescheid zu wissen, wie eine eintretende Störung besser behoben werden kann.

Auf unserm weitern Spaziergang zum Zwölffingerdarm sehen wir, wie die verschiedenen alkalischen Substanzen zum Speisebrei hinzugemengt werden. Wir kennen die fett-

spaltende Wirkung der Galle, denn von der Leber her kommt die Galle, die vor allem dann fliest, wenn fett-haltige Stoffe eingenommen werden. Auf dem bereits erwähnten Wege wird eine Reaktion ausgelöst und dadurch fliest die Galle. Wenn sich nun Schmerzen, Störungen, Schwierigkeiten einstellen, weil man beispielsweise eine Rösti oder andere fettgebackene Speisen oder gar die vielfach beliebten Schweinshaxen gegessen hat, dann muss man die Leber ganz entschieden in Betracht ziehen, denn alsdann ist zu wenig Galle vorhanden.

Es ist interessant zu beobachten, wie sich die Organe unter einander behilflich sind. Die Galle hat an und für sich im Magen gar nichts zu tun, sondern sie muss im Zwölffingerdarm und Dünndarm wirken. Wenn nun aber zuviel Fettstoffe im Magen liegen, weil er damit nicht selbst fertig wird, dann berichtet er sofort in die Zentrale und von der Zentrale erfolgt ein Bericht in die Leber und die Gallenblase, welche Letztere sich zusammenzieht und Galle fliest. Diese nun wird durch ein krampfartiges Zusammenziehen am Abwärtslauf gehindert, weil sich der Pfortner schliesst und die Galle dadurch notwendigerweise aufwärts in den Magen stossen muss. Dort, emulgirt sie das Fett und zusammen mit diesem gelösten Fett wird die Galle wieder in den Zwölffingerdarm zurückgeschoben. Auf solch interessante Weise helfen sich die Organe gegenseitig, insofern solche Hilfeleistung notwendig ist. Auf alle Fälle hätten wir eine andere Ordnung auf der Erde, wenn sich die Menschen gegenseitig ebenso helfen würden, wie sich die Organe unter einander behilflich sind. In unserm Körper besteht eine wunderbare, harmonische Zusammenarbeit, weshalb das ganze Spezialistentum nur bedingt recht ist. Man sollte im Körper nie nur einen Faktor, sondern immer das grosse Ganze in Betracht ziehen, wenn man einen Kranken beraten will. Es ist recht, wenn man Spezialisten hat, aber der Nachteil besteht darin, dass man alsdann vielfach das Gesamte ausser acht lässt, wiewohl eines das andere beeinflusst. Nicht vergebens lesen wir schon in der Bibel die folgerichtige Erklärung: «Wenn ein Glied leidet, dann leiden alle Glieder». Wenn dieser Begriff biblisch auch vorwiegend als Bild auf das Geistige hinweist, so ist er doch auch buchstäblich vollständig zutreffend. Welche Aufgabe hat nun die Galle im Darm zu erfüllen? Nun, sie vollführt das Werk, das an und für sich der Seifensieder vollbringt.

Was der Fettchemiker mit viel Mühe zu unsrer Erleichterung herausgefunden hat, damit wir mittelst der Seife unsere Wäsche reinigen können, diese Tätigkeit und Funktion geht an und für sich in unserm Darm vor sich. Wenn man also bildlich reden will, dann muss man die erste Seifenfabrik nicht in Zürich oder Basel suchen, sondern sie hat sich bereits schon in Adams Körper vorgefunden. Schon damals war also das Problem gelöst, Fett in Fettsäure und Glyzerin zu spalten. Das ist die Funktion, die die Galle ausübt, bei der die Sekrete der Bauchspeicheldrüse etwas nachhelfen. Fett kann vom Körper nicht in der Form, wie wir es zu uns nehmen, aufgenommen werden; es muss, wie erwähnt, in Fettsäure und Glyzerin gespalten werden, genau, wie dies der Seifensieder bewerkstellt. Wer die Seifenproduktion kennt, weiß, dass Glyzerin ein Abfallprodukt der Seifenfabrikation ist. Nach dem Abspalten des Glyzerins wird die Fettsäure mit den Alkalien zusammen zur Herstellung der Seife verwendet. Den gleichen Vorgang können wir auch normalerweise im Darm feststellen. Das emulgirte Fett geht alsdann nicht direkt in das Blut, sondern wird von den Lymphen aufgenommen, geht durch den Milchrustgang hinauf und tritt erst bei der oberen Schlüsselbeinvene in den Blutkreislauf ein. Es ist ein äusserst interessanter Vorgang, an dem sich das Lymphsystem beteiligt.

Die Ausscheidung der Bauchspeicheldrüse sind Fermente und interessante Sekrete, die so genannte Ptyalin, die Diastase und wie sie alle heißen. Sie wandeln vor allem die Kohlehydrate, also die Stärke in Zucker um, wie wir solches z. B. im Weizenkorn deutlich beobachten können. Die haltbare Stärke des Weizenkorns wird durch das

Ferment, das der Keimling ausscheidet, in eine niedrigere Zuckerform umgewandelt und abgebaut, denn erst, durch diese Umwandlung, kann sie dem Keimling als Nahrung dienen. Jedes Getreidekorn ist zuerst süß, was man feststellen kann, wenn man unreifes Korn in milchigem Zustande isst. Zuerst wird im Weizenkorn also der Zucker gebildet. Damit dieser nun aber über den Winter nicht verdriickt, sondern auch im Boden erhalten werden kann, hat der Schöpfer dafür gesorgt, dass dieser Zucker in eine haltbare Form gelange und hat deshalb den Übergang zur Stärke in Erscheinung treten lassen. Damit diese aber ihrerseits dem Keimling wiederum als Nahrung dienen kann, wird sie ebenfalls abgebaut und verändert und wieder zu Zucker umgewandelt. Dieser Vorgang entspricht dem gleichen Vorgang, den wir in unserer Bauchspeicheldrüse beobachten können. In ihr wird das gleiche Ferment ausgeschieden, das alsdann im Dünndarm die Umwandlung der Stärke in Zucker bewerkstellt.

Durch all diese Beobachtungen können wir in der Natur interessante Parallelen beim Menschen, der bewussten Schöpfung, wie auch bei den Pflanzen, der unbewussten Schöpfung, feststellen. Diese Parallelen vermögen uns immer wieder zu zeigen, dass ein gemeinsamer Inspirator diese grossartigen Ideen geschaffen hat, die uns auf die wunderbare konstruktive Tätigkeit unsres Schöpfers aufmerksam machen.

Die Stärke ist, so wie wir sie einnehmen, zu grobstofflich, um von den ganz feinen Drüschen, den Saugröhren aufgenommen zu werden. Sie muss daher in Zucker umgewandelt werden. Der Abbauprozess wird durch die erwähnten Fermente durchgeführt und erst, wenn die Stärke in Zucker umgewandelt ist, kann sie der Körper aufnehmen. Dieser Zucker nun wird durch das Pfortader-system in die Leber hineingeführt. In ihr wird er wiederum in eine gewisse haltbare Form, in Glykogen, umgewandelt. Die Leber nun dient gewissermassen als Vorratskammer, denn sie sorgt dafür, dass die kleinen Zuckermengen, die für die Muskeln und den Verbrennungsprozess ausgeschieden werden müssen, gleichmässig verabfolgt werden. Es ist dies in der Tat ein ganz interessanter Vorgang. Die Leber wandelt das Glykogen immer erst wieder in Zucker um, wenn dies nötig ist und nur so viel als gebraucht wird. Dadurch wird verhindert, dass wir plötzlich unter einer Zuckerflut, also unter einer Erhöhung des Blutzuckers zu leiden haben. Dieser Umstand tritt bei der Zuckerkrankheit in Erscheinung, denn sowohl die Funktionen der Bauchspeicheldrüse, als auch diejenigen der Leber arbeiten bei dieser Krankheit nicht mehr richtig, weshalb der Blutzucker steigt. Der Körper kann mit dem Uberschuss nicht fertig werden, weil die Muskeln den Blutzucker nicht mehr aufnehmen können und er wegen Insulinmangel nicht mehr verbrannt werden kann. Dieser Umstand nun bedingt, dass er durch den Urin ausgeworfen wird, was alsdann den Urinzucker ergibt.

Es ist dies nur rasch in kurzen Zügen eine kleine Erklärung, was eine gewisse Auswirkung zur Zuckerkrankheit verursacht, denn die eigentliche Grundursache liegt noch etwas tiefer.

Bei vielen Menschen kann der Körper die Funktion der Umwandlung nicht mehr richtig ausführen und dann bleibt die Stärke eben nur als gequollene Stärke im Darm. Die Nährstoffe werden nicht herausgezogen, wie dies normalerweise sein sollte. Im Dickdarm wird nun aber diese unverdaute Masse gleichwohl eingedickt, wodurch dann die harten Stühle entstehen, die man bei strenger chronischer Verstopfung beobachtet.

Auch die Bauchspeicheldrüse hat zu dem erwähnten Umstand etwas zu sagen. Wir können bei ihr nicht nur eine äussere, sondern auch noch eine innere Sekretion feststellen. Bereits haben wir die Fermente, die für die Zuckeraumwandlung ausgeschieden werden, kurz gestreift. In der Drüse hat es aber noch kleine Inseln, und wenn man diese mit etwas Bildlichem darstellen möchte, dann könnte man sie mit Himbeeren oder Brombeeren vergleichen. Es sind dies ganz kleine Inseln, deren Funktion Professor Langerhans entdeckt hat, weshalb man sie die langerhans-

schen Inseln nennt. In ihnen wird das Insulin produziert, das in den Darm geht. Es handelt sich hiebei nicht um eine äussere Sekretion, d. h. die Sekrete werden nicht nach aussen in den Darm ausgeschieden, sondern hier handelt es sich um eine innere Sekretion, die ins Blut übergeht. Dieses Insulin kommt nun im Blut mit dem Zucker, der von der Leber ins Blut ausgeschieden wird, zusammen und sorgt dafür, dass der Zucker verbrannt werden kann. Das Insulin trägt also den zweiten Moment dazu bei, dass die Blutverbrunnung richtig vor sich gehen kann. Wenn man daher einen Zuckerkranken nicht mehr heilen kann, hilft man ihm noch durch Einspritzen von Insulin, was für ihn eine Hilfe, aber keine Heilung ist. Das wissen alle Zuckerkranken selbst, denn man gibt das, was der Körper selbst fabrizieren sollte, als fertiges Produkt. Dadurch aber läuft man Gefahr, dass die Produktion noch weniger in Erscheinung tritt, da sich der Körper durch die Darreichung fertiger Produkte selbst immer weniger bemüht, seine diesbezügliche Aufgabe zu erfüllen. Dieser Moment ist der Insulinbehandlung eigentlich zur Last zu legen, denn es befriedigt nicht vollauf, dem Körper etwas Fertiges darzurichten, das er selbst produzieren sollte. Allerdings kann man ihn auf diese Art und Weise doch über Wasser halten, denn dadurch kann er wieder Kohlehydrate zu sich nehmen, da der Zucker wieder verbrannt wird. Man hat somit eigentlich eine gewisse Auswirkung der Krankheit beseitigt, was also, um es nochmals zu betonen, eine Hilfe darstellt, nicht aber eine Heilung.

(Fortsetzung folgt)

## DIE WICHTIGKEIT DER KLISTIERE

Vielfach wird die grosse Bedeutung der Klistiere für die Krankenbehandlung viel zu wenig in Betracht gezogen. Ja, man denkt nicht einmal in gefährlichen Momenten, wie solche vor allem bei einer Sepsis in Erscheinung treten, nicht einmal daran, den Darm gründlich zu reinigen. Wie beruhigend aber ist es, wenn der Patient nach einem milden Kräuterklister, das seinen Darm von stinkenden, zersetzenden Stoffwechselmassen zu befreien vermochte, sich sogleich viel wohler fühlt!

Auch bei einer Blinddarmentzündung ist diese Darmpflege von grosser Wichtigkeit. Eine akute Blinddarmentzündung kann man sehr gut beeinflussen, wenn man sofort Klistiere durchführt, mit Fastenkuren beginnt und zugleich die innern Kräuter- oder homöopathischen Mittel einnimmt. Dies nun ist natürlich nicht zulässig für eine Blinddarmentzündung, bei der der Blinddarm bereits vereitert und eine Perforationsgefahr vorhanden ist. Aber bei akuten Blinddarmentzündungen ist das sofortige Eingreifen in dieser Hinsicht ein Heilweg.

Wenn nicht wirklich eine dringende Notwendigkeit vorliegt, weil die Situation, ehrlich gesagt, vernachlässigt worden ist, sollte der Blinddarm überhaupt nie entfernt werden. Er hat eine wichtige, innere Sekretion und viele Patienten, die den Blinddarm nicht mehr haben, klagen über Verdauungsstörungen. Auch Gedächtnisstörungen werden nach Blinddarmentfernung beobachtet. Es ist daher zu verstehen, warum heute bereits viele einsichtige Aerzte und Chirurgen nicht mehr zum Messer greifen, wenn sie einen andern Weg zu besserer Hilfeleistung erkennen können. Gerade die physikalische Therapie wie Wickel, Klistiere und ähnliches, verbunden mit Fasten und guten Naturmitteln ergibt eine erfolgreiche Behandlungsmöglichkeit.

Bei fiebigen Zuständen ist das Klistier ebenfalls immer in Betracht zu ziehen, denn in der Regel trocknet hiebei der Darminhalt ein und es tritt eine Zersetzung, ein Fäulnisprozess in Erscheinung, ein sogenannter fokulenter (faulender) Zustand. Die dadurch entstandenen Gifte giften enorm und sind vielfach die Ursache des eigen-

## An alle die **Joghurt** lieben

Wie oft hätten Sie gerne mehr Joghurt gegessen. Aber — Sie «durften» nicht, weil es zu teuer gekommen wäre. Kostet doch heute noch das 2 dl-Glas 25 Rp., der Liter also Fr. 1.25.

Unser IMMER-JOGHURT-APPARAT macht es Ihnen möglich,

### **Joghurt zum Mischpreis**

zu erhalten — köstlichen, echten Joghurt, vom besten den es gibt.

Stellen Sie sich vor was das heisst: Joghurt geniessen nach Herzenslust! ...

Die Handhabung des IMMER-JOGHURT-APPARATES ist kinderleicht und erfordert nur wenige Minuten. Sie brauchen dazu nicht einmal einen Thermometer. Auch das häufige Ansetzen frischer Fermente fällt weg.

Lassen Sie sich den IMMER-JOGHURT-APPARAT zeigen, oder verlangen Sie einen Prospekt!

### REFORMHAUS EGLI & CO., z. „Meise“, ZÜRICH

Münsterhof 20 Tel. (051) 25 26 26  
mit Filialen:  
Zürich 6, Universitätsstr. 118  
Küschnacht-Zch., b. Bahnhof

### REFORMHAUS RYFFLIHOF

Neuengasse 30 Tel. (031) 2 47 06

artigen Kopfwehs in der Stirne und den Schläfen. Auch Ubelkeit und Schwächegefühl hängen damit zusammen. Es ist deshalb dringend nötig, dass man in solchen Fällen den Darm mit Klistieren immer schön entleert. Wenn dann die übelriechenden Massen ausgeschieden sind, wird es dem Patienten rasch wohler.

Man darf nun die Klistiere allerdings nicht zur Gewohnheit machen, indem man eine Verstopfung nur einfach mit Klistieren behandeln will. Das wäre nicht der Gedanke. Eine Verstopfung gehört richtig behandelt, indem man die Leber und Bauchspeicheldrüse zur Tätigkeit anregt, was man vor allem durch eine entsprechende Umstellung in der Ernährung erreichen kann. Die stärkere Nahrung sollte möglichst gemieden und unbedingt schleimbildende Stoffe wie Psyllium, Leinsamen oder irgend etwas ähnliches eingenommen werden. Die Klistiere gelten in der Krankenbehandlung nur als Notbehelf. Gelegentliche Klistiere bei Verstopfung sind zu tolerieren, dürfen aber nicht zur Regel gemacht werden.

Wer im Sinne hat, eine Fastenkur durchzuführen, darf ebenfalls nicht vergessen, dass vorher unter allen Umständen der Darm mit Klistieren zu reinigen ist, denn es wäre ungeschickt, mit einer Fastenkur zu beginnen, ohne den Darm richtig zu entleeren. Es besteht sowieso die Möglichkeit, dass der Darm streift, wenn keine neue Nahrung hinzukommt. Bleiben die Stoffe dadurch liegen, dann zersetzen sie sich, wodurch eine indirekte Vergiftung in Erscheinung tritt, die ein gut Teil der vorteilhaften Fastenkur auf diese Weise wieder illusorisch macht.

Sehr gut ist es, wenn man besonders in Krankheitsfällen die Medikamente unter das Klistier mischt. Es wirkt sich dies vor allem bei Patienten, bei denen der Körper sogar die Mittel verweigert, vorzüglich aus. Die Einnahme der Naturmittel durch Klistiere ist in dem Fall besonders praktisch und wirksam, kann aber auch im allgemeinen empfohlen werden.