

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 6 (1948-1949)  
**Heft:** 10

**Artikel:** Magen- und Darmleiden : Vortrag [Fortsetzung]  
**Autor:** Vogel, A.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-968799>

### **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:** 02.05.2026

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

# Gesundheits-Nachrichten

MONATSZEITSCHRIFT FÜR NATURHEILKUNDE  
Naturgemässe Ernährung, Körperpflege und Erziehung

Abonnementspreise:		Redaktion und Verlag: A. Vogel, Teufen	Insertionspreis:
Inland . . . . .	Fr. 4.50	Telefon (071) 3 61 70 Postscheck IX 10 775	Die einspaltige Millimeterzeile 20 Rp.
Ausland . . . . .	Fr. 5.70	Druck: Isenegger & Cie., Villmergen	Bei Wiederholungen Rabatt

## AUS DEM INHALT

1. Weissdorn - 2. Magen- und Darmleiden (3. Fortsetzung). - 3. Dosierung von Naturmitteln. - 4. Morgen- oder Abendfasten? - 5. Schulmedizin oder Naturheilmittel? - 6. Unsere Heilkräuter: *Crataegus oxyacantha* (Weissdorn). - 7. Fragen und Antworten: a) Erfolgreiche Anwendung guter Ratschläge; b) Zur Frage der Aufklärung. - 8. Interessante Berichte aus dem Leserkreis: a) Zum Ansporn für Fettleibige; b) Verzögerte Geburt; c) Milchschorfbehandlung. - 9. Wichtige Mitteilungen: a) Behebung chronischer Verstopfung durch Säftefasten; b) Selbständige Zubereitung von Naturheilmitteln.

## Magen- und Darmleiden

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

### 3. Fortsetzung

Nach dem kurzen Spaziergang, den wir durch das Reich der Organe unternommen haben, um zu sehen, wie Letztere aufgebaut sind und wie sie arbeiten, möchten wir nun auch die Störungen und Krankheiten, denen sie unterworfen sein können, etwas näher kennen lernen, um zu erfahren, was man dagegen unternehmen kann.

Betrachten wir also in erster Linie einmal die Magenstörungen und zwar zuerst die einfachste Form der Störung, von der man im Volksmund sagt, man habe sich den Magen verdorben und es sei einem zum Erbrechen schlecht. Entweder haben wir in solchem Falle den Magen überladen oder aber durch verdorbene Nahrungsmittel eine typische Vergiftungserscheinung zustande gebracht. Wenn wir nun wissen wollen, was wir dagegen in erster Linie unternehmen sollten, beobachten wir wie üblich am besten die Natur und zwar einen ihrer lebendigen Vertreter, das Tier. Wer eine Katze, einen Hund besitzt, der weiss, dass Tiere ohne irgendwelche Belehrung unsererseits ganz instinktiv von sich aus bei Magenstörungen zu fasten beginnen. Sie schonen das belastete Organ, ohne von uns in irgend welcher Form hierüber unterrichtet zu werden. Würden auch wir immer und immer wieder die Natur befragen und beobachten, dann würden wir weit mehr lernen, als wenn wir Pülverchen um Pülverchen schlucken, um unsere Uebelkeit zu beheben. Wir würden im Gegenteil inne werden, dass Fasten unter normalen Voraussetzungen stets das Gegebene ist. Wohl gibt es einige Fälle, bei denen es eine gewisse Gefahr darstellt, so z. B. bei Tuberkulose, bei Basedow und gewissen Herzstörungen. Kurzes Fasten von 1 bis 2 Tagen aber wird in der Regel zwar auch bei diesen Krankheiten nicht schaden, während längeres Fasten bestimmt gemieden werden muss.

Haben sich die Kinder den Magen verdorben, dann sollten sie unbedingt fasten, denn dadurch werden sie ihn am schnellsten wieder in Ordnung bringen.

Da die Natur auch uns ihre Richtlinien gibt, sollten wir solche nicht unbeachtet lassen, denn wir ersparen uns dadurch viel Ungemach. Wenn wir eine gewisse Abneigung gegen das Essen feststellen können, dann sollten wir unsrer Appetitlosigkeit unbedingt Rechnung tragen und nicht glauben, durch gewisse Leckerbissen das Uebel beheben zu können. Es ist im Gegenteil verfehlt, einem Magen, der bereits die Nahrungsaufnahme verweigert, mit allerhand Ueberredungskünsten Speise aufzuzwingen. Er wird bestimmt streiken und das Genossene wieder von sich geben. Es ist infolgedessen ganz zwecklos, ein krankes Organ unnötig zu belasten und dadurch vermehrt zu

## Weissdorn

Weiss hast du im Frühjahr geblühet,  
In lieblichem Schmucke du prangst,  
Du hast dich redlich bemühet  
Und sieh nun, was du erlangtest?  
Du streckst neben Dornen entgegen  
Mir reichlicher Früchte Pracht,  
Wohl hütest du deinen Segen  
Bei Tag und während der Nacht,  
Von wen'gen nur bist du beachtet,  
Von vielen benötigt sehr,  
Und wer dich mit Liebe betrachtet,  
Find' bei dir der Gaben noch mehr.  
Den Weissdorn am Berge dort oben,  
Beim Eichbaum, am Waldesrand  
Ich möchte ihn immer loben,  
Doch ist mir auch noch bekannt  
Im Tal, beim Rhein eine Hecke  
Und nah der Stadt gar ein Baum,  
Wo immer ich Weissdorn entdecke,  
Erzählt er von seinem Traum,  
Von Liebe singt er und Güte,  
Die er gar treulich beschützt,  
Wie reife zur Frucht sonst die Blüte,  
Wenn er den Dorn nicht benützt?  
So ist es heut' noch im Leben,  
Wer nicht zu schützen sich weiss,  
Sät oft das Gute vergeblich,  
Die Treue, die Mühe, den Fleiss.  
Wer reichlich Früchte will bringen,  
Der sehe beizeiten sich vor,  
Soll ihm das Gute gelingen,  
Verschliess er vor Bösem das Tor.

schädigen. Wer den Magen verdorben hat, sollte unbedingt die Nahrungszufuhr einstellen. Ist die Störung durch verdorbene Nahrungsmittel aufgetreten, dann kann man den Körper nicht alleine mit sich fertig werden lassen, sondern sollte zur Feststellung einer guten Diagnose einen biologischen Arzt aufsuchen. Vielleicht aber kann auch die sofortige Einnahme von Lehm behilflich sein, denn Lehm hat die Eigenschaft, Giftstoffe aufzusaugen. Es ist dies eine gute Methode. Dass wir stets mit ganz natürlichen Mitteln eingreifen, sollte für uns ganz selbstverständlich sein. Vielfach aber schafft das Fasten schon die gewünschte Lösung.

Auch die Essenstechnik darf in diesem Zusammenhang nicht unerwähnt bleiben und zur bessern Illustration diene hiezu ein Beispiel. Ein Doktor phil., der ein schwieriges Magenleiden schon jahrelang mit den verschiedensten Mitteln und Methoden zu beheben suchte, wurde von einem Kollegen, der in England die Methode von Horace Fletscher kennen gelernt hatte, auf seine verkehrte Essenstechnik aufmerksam gemacht. Der Magenleidende musste bei seinem Freund nun längere Zeit richtig essen lernen. Anfangs fiel es ihm schwer, sich der neuen Taktik zu unterziehen, denn sein Kollege ass so langsam und durchspeichelte so gründlich, dass er nicht mit ihm Schritt halten konnte, sondern seinen Teller immer wieder viel früher leer hatte. Da er aber alsdann warten musste, bis sein Gastgeber mit seiner Ration ebenfalls fertig war, gewöhnte er sich allmählich an den langsamen Rhythmus, indem er selbst anfang, gut zu fletschern, wie man das gründliche Kauen und Durchspeicheln nennt, und siehe da, nach circa einem Vierteljahr war auch sein chronisches Magenleiden, ohne dass er irgend ein Mittel dagegen eingenommen hätte, verschwunden.

Nicht jedem gelingt es, die Speicheldrüsen so anzuregen, dass sie gründliche Arbeit leisten, besonders nicht jenen, die den Speichel durch Kaffee, Wein oder ein Mineralwasser ersetzen, indem sie eben den Speisebrei durch irgend eine Flüssigkeit herunterspülen. Der Speichel, den wir von der Natur zur Vorverdauung erhalten haben, ist für uns von grosser Bedeutung und kann durch keine Flüssigkeit ersetzt werden. Mindestens 50 Prozent aller Magenleiden könnten geheilt werden, wenn der gegebene Rat über die Essenstechnik befolgt werden würde.

Wohl wird mancher Arzt und Naturheilkundige diesen Rat als wenig einträglich begrüßen, doch umdesto wichtiger ist er für den Patienten selbst, denn er vermag in den meisten Fällen Linderung oder gar Heilung zu verschaffen und somit vor manchem Unheil zu bewahren. Dieser Umstand ist daher so wichtig, weil viele Medikamente, die man zur Behebung von Krankheitsfaktoren einnimmt, wohl ein Uebel zu beseitigen vermögen, dafür aber ein oder zwei weitere hervorrufen. Oefters wird mit einer medizinischen Behandlung der Teufel nur mit Beelzebub ausgetrieben. Wer von beiden alsdann der Schlimmere ist, merkt man oft erst nach Jahren.

Wer über eine Hyperacidität zu klagen hat, wer also Brennen und saures Aufstossen bei sich feststellt, der muss sich in erster Linie merken, dass er die übermässige Produktion von Salzsäure eindämmen kann, wenn er wenig Salz einnimmt. Der eine Komponent vom Kochsalz, also von Chlor-Natrium, nämlich das Chlor, ist zur Produktion von Salzsäure nötig. Es gehört daher zur ersten Forderung bei Hyperacidität, sich an salzarme Kost zu halten.

Bekannt sind gegen Hyperacidität auch verschiedene Mittel, so vor allem Natron. Da es sich bei Verwendung von Natron nur um eine chemische Neutralisierung der Salzsäure handelt, ist solches nicht zu empfehlen. Wer die Richtigkeit dieser Behauptung ausprobieren will, kann etwas Natron in Essig schütten, und er wird ein Aufschäumen feststellen können. Kostet er nachher diesen neutralisierten Essig, dann schmeckt er nicht mehr sauer, weil sich die Essigsäure mit dem Natron verbunden hat.

Von der Schule her mag manchem noch bekannt sein, dass, wenn sich ein basischer Stoff mit einem sauren Stoff verbindet, ein Salz entsteht. Das also ist die Kombination des Salzes. Es handelt sich hiebei also wie bereits erwähnt,

um einen chemischen Vorgang. Wenn wir nun immer wieder mit Natron neutralisieren, dann reduzieren wir auf diese Art und Weise die Produktion von Salzsäure nicht, sondern zwingen den Körper damit, manchmal nur noch mehr Säure zu produzieren. Dies verursacht eine Schädigung der Magenschleimhaut, die bis zum Durchbruch, also zur Perforation führen kann. Auf diese Art und Weise kann der Patient am Natronschlucken zugrunde gehen.

Es gibt noch raffiniertere Mittel, die eine ähnliche Funktion wie Natron ausüben, so die Aluminiumsilicate, wie Alucol und andere mehr. Sie bilden allerdings noch eine gewisse Gallerte, die die Salzsäure festhält und sie alsdann fortführt. Dies alles aber sind nur Hilfsmittel, die keine Heilung ermöglichen. Wir haben aber noch einfachere Mittel zur Verfügung, die nicht nur helfen, sondern auch heilen können.

Manchem ist der rohe Kartoffelsaft zur Neutralisierung bereits bekannt. Wir können auch gewöhnliche Buchen- oder Birkenasche einnehmen, denn auch diese neutralisiert, weil sie alkalisch ist. Wer hievon nicht überzeugt ist, kann wiederum zu einem Versuch greifen. Dass Asche laugenhaft oder alkalisch ist, wissen alte Frauen meist noch sehr gut, denn früher ging das Waschen nicht so leicht vor sich wie heute, da man im Laden nicht einfach nur Seife oder Waschlauge einkaufen konnte. Wenn man früher zum Waschen eine gute, weiche Lauge haben wollte, kochte man Buchenasche aus. Diesen Vorgang nannte man im Dialekt «buchen» und sogar heute ist dieser Ausdruck in gewissen Gegenden der Schweiz immer noch für das Waschen gebräuchlich, und auch das Waschhaus nennt man vielerorts immer noch «Buchhus», wiewohl ein Grossteil nicht mehr weiss, was diese Worte eigentlich zu bedeuten haben, und dass sie aus jener Zeit stammen, in der man die Lauge zum Waschen noch aus der Buchenasche gewonnen hat.

Im Magen, der an Hyperacidität leidet, findet bei Einnahme von Asche nun der gleiche Vorgang statt, indem sich die Säure mit der Lauge der Asche verbindet. Es ist dies ein einfacher Faktor, der auch von der Schulmedizin in gewissem Sinn beachtet wird, denn diese verabreicht gegen die Hyperacidität Kohlentabletten, um die Säure zu neutralisieren.

Wir haben auch noch ein einfaches Nahrungsmittel zum Neutralisieren zur Verfügung, nämlich gewöhnliche, rohe Haferflocken, besonders, wenn man sie durch gutes Kauen tüchtig durchspeichelt und dadurch alkalischen Speichel zur Verdauung mitgibt.

Eine andere natürliche Hilfe bietet der eigene Speichel, der ebenfalls neutralisieren kann, wenn man seine Absorption anregt, indem man einen Kiesel- oder Kirschstein in den Mund nimmt.

Ein wahres Wundermittel gegen Hyperacidität weist die Pflanzenwelt auf, nämlich Tausendguldenkraut, auf lateinisch *Eritrea centaurei* genannt. Es ist bei uns allerdings etwas selten, da es, wie sein Name verrät, nicht bei uns, sondern in Eritrea, also im Reiche des Negus heimisch ist. Bei allfälligem Sodbrennen würde diesem demnach genügend Tausendguldenkraut zur Verfügung stehen, doch da er sich jedenfalls naturgemässer ernährt als wir, wird er es kaum benötigen. Auch im Atlasgebirge, in Nordafrika, ist das Pflänzchen heimatberechtigt und kommt in grossen Mengen vor. Bei uns ist es im allgemeinen sehr selten und tritt meist nur ganz vereinzelt auf. Im Berner Jura dagegen kann man sich da und dort an dem Anblick ganzer rosafarbener Felder erfreuen, die zwar nicht zu häufig, aber doch da und dort zu finden sind. Das einzelne Pflänzchen gleicht in seinem Bau dem Wiesenschaumkraut, nur sind seine Blüten etwas kleiner. Wer nun unter Sodbrennen, also unter Hyperacidität zu leiden hat, soll, falls er auf seinen Spaziergängen Tausendguldenkraut findet, etwas davon geniessen, denn gerade in frischem Zustand wirkt es am allerbesten. Das ist auch der Grund, warum der Roh- oder Frischpflanzenextrakt tropfenweise eingenommen, so ausgezeichnet hilft. Da uns ein solch einfaches, harmloses Mittel zur Verfügung steht, wäre es

bestimmt verkehrt, diese natürliche Hilfe zu umgehen, um mit andern Mitteln ein gesundheitliches Risiko einzugehen.

Das Magengeschwür, ein weiteres Magenleiden, entsteht meistens durch zu heisses Essen. Man kann allerdings eine Erbanlage zu Geschwüren besitzen. Die Geschwüre selbst aber werden nicht etwa wie eine Infektionskrankheit übertragen, sondern man ererbt nur die Disposition dazu. In der Regel wird sich der Arzt, der einen Kranken röntget, auch danach erkundigen, ob die Eltern und Grosseltern nicht bereits an dem Uebel gelitten haben, denn er möchte die Erbanlage feststellen. Ist eine solche vorhanden, dann heisst es doppelt aufpassen. Man sollte alsdann mit der Disposition nicht auch die Fehler und Unsitten, denen die Vorfahren gefrönt haben, mitübernehmen. In der Regel ererben wir leider nicht nur die Neigung zu den verschiedenen Krankheiten, meist sind wir so sehr mit Sitten und Gebräuchen unsrer Angehörigen verknüpft, dass wir auch in allen Fehlern, die die Krankheit hervorrufen und fördern können, verharren. Wir huldigen dem gleichen Speisezettel, essen zu heiss oder zu kalt, schlingen alles rasch herunter, ohne an gutes Kauen und Durchspeicheln auch nur im entferntesten zu denken. Gerade auf diese Art aber wird sich die Disposition zur Krankheit auswachsen können. Dies ist der Grund, weshalb man sich nicht nur bei diesem Leiden, sondern auch bei allen andern Krankheiten nach der Disposition richten sollte, indem man diese durch gesundheitsfördernde Massnahmen zu überbrücken sucht, bevor die eintretende Krankheit diese Möglichkeit wesentlich erschwert oder gar verunmöglicht. Zu heisses und zu kaltes Essen beansprucht die Magenschleimhäute stark. Wenn man also weiss, dass der Vater schon siedend heiss gegessen hat, dass die Mutter schon leidenschaftliche Clacégeniesserin war, dann sollte man selbst so vernünftig sein und all dies meiden. Wer seine Schwächen kennt, tut gut daran, sich danach zu richten und aufzupassen. Ein Starker wird dies weniger nötig haben. Es schadet allerdings auch ihm nichts, wenn er sich nach gesundheitlichen Regeln richtet, denn dadurch wird er sich nur umdesto länger seiner Gesundheit erfreuen können, was ihm nur angenehm sein kann. Nie sollten wir es uns also zur Regel werden lassen, heisses Essen herunterzuschlingen. Die Natur hat uns einen guten Prüfstein verschafft, denn unser Gaumen ist auf starke Hitze sehr empfindlich. Im Magen ertragen wir ca. 2, 3, 4 Grad mehr Wärme als im Munde, denn die Zellen im Munde sind auf Hitze viel empfindlicher als die Zellen im Magen. Wir können also unsern Magen wesentlich schonen, wenn wir schon unserm Gaumen nicht zu heisses Essen zumuten. Niemals aber sollten wir nun einfach denken, was wir im Munde ertragen, kann auch der Magen leicht in Kauf nehmen. All die erwähnten Faktoren möchten nur ein klares Bild verschaffen, damit wir erkennen können, woher gewisse Misstände kommen können. Gar manche Patienten glauben, dass ihr Leiden wie angeworfen sei. Wenn sie sich aber die Ursachen und Umstände richtig und ehrlich vor Augen führen würden, dann müssten sie zu ganz andern Schlussfolgerungen gelangen. Man lässt sich nun allerdings gewisse Fehler, Schwachheiten und Unsitten nicht gerne bewusst werden, denn es ist so viel einfacher die alten Gewohnheiten als gut zu betrachten und gedankenlos in ihnen zu verharren. Auf diese Weise wird die Ursache eines Uebels meist am falschen Ort gesucht. Ist nun ein Geschwür vorhanden, dann ist das Fasten doppelt notwendig. Es ist oft interessant zu beobachten, wie sich die Patienten zur Forderung einer Fastenkur einstellen. So wollte denn einmal ein Tramangestellter entgegen dem Willen seines Arztes sein Magengeschwür nicht operieren lassen und unbedingt eine Fastenkur durchführen. Selbstverständlich erfolgte zuerst eine gründliche Darmentleerung- und Reinigung, damit die von unten herkommenden Giftstoffe nicht immer wieder wesentlich zu stören vermochten. Alle jene, die infolge Magen- oder Darmgeschwüren schlecht verdauen, haben in der Regel starken Hunger. Schaltet man nun ein Fasten ein, dann wird das Hungergefühl natürlich wesentlich gesteigert. Der erwähnte Patient hatte sich nun

### Von den wunderbaren Heilwirkungen des Kohlblattes

betitelt sich das Büchlein, das wir momentan ausgestellt haben.

Die einen «schwören» darauf — die andern staunen — die dritten schütteln ungläubig den Kopf...

Kaufen Sie sich's! Es liest sich wie ein Roman.  
Fr. 2.50 + WUS

**REFORMHAUS EGLI & CO., z. „Meise“, ZÜRICH**  
Münsterhof 20 Tel. (051) 25 26 26  
mit Filialen:  
Zürich 6, Universitätsstr. 118  
Küsnacht-Zeh., b. Bahnhof

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

Das praktische Rieselbad ist wieder erhältlich zum Durchführen der

## Kräuter-Rieselbäder

In jedem Haus, auch da, wo keine Badeeinrichtung vorhanden ist, ist das Kräuter-Rieselbad sehr praktisch und wohltuend für die Gesundheit und Körperpflege.

Das Rieselbad ist einfach und handlich und kann auch in die Ferien mitgenommen werden.

Es ist in nachstehend aufgeführten Reformhäusern erhältlich:

*Basel:* Reformhaus Fleischmann, Feldbergstr. 89  
*Biel:* Reformhaus Bucher, Rosius 8  
*Thun:* Reformhaus Bucher, Berntorgasse 12  
*Zürich:* Reformhaus Müller AG., Rennweg 15  
*Oerlikon:* Reformhaus Naef, Salerstr. 12

Preis nur Fr. 16.— komplett.

Wo nicht erhältlich, wende man sich an das: Laboratorium «Bioforce», Teufen (App.).

die Kur etwas leichter vorgestellt, denn er war gewohnt, seinem Hungergefühl nachzugeben. Vor der Fastenkur hatte er stets viel gegessen und gleichwohl immer abgenommen. Während dem Fasten erhielt er nun aber nichts anderes als Rohsäfte, vor allem Kartoffelsaft. Das Eigenartige an der Kur war nun, dass der Patient, statt durch die geringere Nahrungszufuhr noch mehr abzunehmen, leicht zunahm. Er war darüber zwar sehr verärgert, denn er hätte durch eine Gewichtsabnahme gerne bewiesen, dass er zu sehr von Kräften kam und deshalb mehr Nahrung bedürfte. Die Zunahme aber erfolgte, weil der Patient die rohe, flüssige Nahrung assimilieren konnte, während ihn die feste Nahrung nur belastet hatte, da er sie nicht mehr zu verarbeiten vermochte. Trotz seinem Unwillen hielt der Patient durch und fastete vier Wochen, worauf eine leichte Uebergangsnahrung eingeschaltet wurde. Nach erfolgter Heilung wurde fernerhin eine gewisse Richtlinie stetsfort innegehalten und der Erfolg war, dass sich die Krankheit auch nach Jahren nicht mehr wiederholte, was für einen Tramangestellten sehr viel bedeutet, ist er doch durch die ständige Erschütterung des Tramwagens einer nachteiligen Wirkung auf seine Disposition ausgesetzt. (Fortsetzung folgt.)