

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 6 (1948-1949)
Heft: 11

Artikel: Magen- und Darmleiden : Vortrag [Fortsetzung]
Autor: Vogel, A.
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-968803>

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. Kamille. - 2. Magen- und Darmleiden (4. Fortsetzung). - 3. Gesundheitspflege und Heilkräuter. - 4. Kinderlähmung. - 5. Traubenkuren. - 6. Unsere Heilkräuter: Chamomilla (Kamille). - 7. Fragen und Antworten: Es happert überall. - 8. Interessante Berichte aus dem Leserkreis: Carotten als Blutbildner. - 9. Reformsauerkraut. - 10. Vorträge über Kochkunst und damit zusammenhängende Fragen. - 11. Fruchtprisse.

Kamillen

Ein einsames Ecklein im Gartenland
Erspäh' ich zum Leben,
Denn selten sät eine kundige Hand
Mich aus, ich wachse vergeben.
Bescheiden an des Ackers Rand
Ich oftmals blühe,
Auch da sät mich keine liebende Hand,
Von selbst ich mich mühe.
Einst, als noch die Kinder tummelten gern
Auf ländlichem Boden,
Da war ich für sie ein kleiner Stern
Mit lieblichem Odem.
«Kamille, Kamille,» so riefen sie,
Und gern sie sich bückten,
Es war für sie eine kleine Müh',
Wenn meine Blüten sie pflückten.
Sie wussten, ich helfe ihnen oft,
Ein duftendes Bad kommt gelegen,
Bei Krankheit man vergebens nicht hofft,
Greift rasch man nach meinem Segen.
Doch heute beachtet man wenig mich nur,
Kann wen'gen nur Freude bereiten,
Und doch find ich immer des Glückes Spur
Und träume von friedlichen Zeiten.

Magen- und Darmleiden

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

Wie erkennt man nun normalerweise Geschwüre? In der Regel macht sich bei Geschwüren der Hungerschmerz geltend, indem sich in nüchternem Zustand ein Schmerzempfinden bemerkbar macht, während es verschwindet, sobald man Nahrung zu sich nimmt. Das Geschwür befindet sich alsdann meistens im Magen. Wenn nämlich die Magensäure, die das Geschwür anfrisst, vom Speisebrei aufgesogen wird, dann ist sie nicht mehr so konzentriert, weshalb sie auch die Magenschleimhaut nicht mehr so angreifen kann, wie im unverdünnten Zustand. Dies ist der Grund, warum sich der Schmerz vermindert oder sogar ganz aufhört. Es ist darum begreiflich, wenn solche Patienten immer gerne etwas essen, weil sie alsdann den Schmerz nicht spüren.

Stellt sich nun aber der Schmerz nach dem Essen regelmässig erst nach $\frac{1}{2}$ bis 2 Stunden ein, dann weiss man, dass sich das Geschwür im Dünndarm, bezw. im Zwölffingerdarm befindet. Sobald der Speisebrei in den Dünndarm gelangt, reizt er das Geschwür, weshalb sich alsdann auch der Schmerz meldet. Wie entsteht nun normalerweise ein Magengeschwür? Es können verschiedene Faktoren Veranlassung dazu bieten. So haben wir bereits festgestellt, dass es durch eine thermische Reizung, wie durch heisses oder kaltes Essen hervorgerufen werden kann. Es kann sich aber auch um eine chemische Reizung handeln, so z. B. durch Medikamente. Auch Berufsfaktoren können dazu Veranlassung bieten. Es gibt also verschiedene Ursachen, die dazu führen können. Eine einfache Ueberlegung mag uns etwas Aufklärung verschaffen. Bedenken wir einmal, warum sich eigentlich unser Magen nicht selbst verdaut. Essen wir einen fremden-Magen, also Kutteln, dann wird dieser fremde Magen, auch wenn wir ihn roh geniessen, verdaut werden. Wir erkennen hierin eine interessante Einrichtung der Natur, indem sie die eigene Magenschleimhaut zu schützen weiss. Wenn nun die Einrichtung, die diesen Schutz verursacht, in gewissen Partien durch etwelche Schädigungen ausser Kurs gesetzt wird, dann beginnt der Magen sich selbst zu verdauen. Auf diese Weise entsteht an und für sich die Voraussetzung zur Geschwürbildung. Eine Heilung ist nicht so einfach. Der Patient muss selbst dazu beitragen. Man besitzt heute ja biologische Mittel dazu und geht nicht mehr gleich vor wie früher, indem man auch nicht mehr so rasch zur Operation greift. Eine Operation bildet eben immer ein gewisses Risiko, da die Narbe wieder Schwierigkeiten verursachen kann. Wenn das gesunde Organ nicht mehr allen Anforderungen gewachsen war, wie sollte das geflickte dann den gestellten Aufgaben ohne weiteres standhalten? Es ist daher gut, wenn auch die Schulmedi-

zin zu Mitteln greift, die biologischer sind als die frühern, so z. B. Robuden und andere mehr. Man kann diese eher empfehlen, da man bessere, wenn auch nicht bleibende Erfolge damit feststellen kann.

Auf alle Fälle aber ist es unter allen Umständen notwendig, dass sich der Patient in bezug auf die Lebensweise und die Essenstechnik an gewisse Normen hält, sonst wird er eben wieder rückfällig werden. Es ist dies ein wesentlicher und wichtiger Faktor.

Ob nun ein Geschwür bösartig oder ob es gutmütig ist, das kann man an gewissen Symptomen feststellen. Diese Feststellung ist ja zwar allerdings Sache des Arztes, aber es schadet bestimmt nichts, wenn man auch hierüber einen gewissen Begriff erhält.

Die meisten bösartigen Geschwüre sind nicht auf saurer Grundlage entstanden. Es wird also keine Hyperacidität zu Grunde liegen, keine zu grosse Säureentwicklung, sondern ein Mangel an Säure. Das Aufstossen ist eher in Form des typischen Herzwassers, wie man es im Volksmunde nennt, und der Schleim, der von unten heraufkommt, ist erst weisslich und fast süsslich. Mit der Zeit wird er beinahe schokoladefarbig, vielfach mit roten Pünktchen durchsetzt, was auf Blutspuren hinweist und ist auch wieder nicht stark sauer, sondern eher süsslich. Es ist dies ein Symptom, das uns veranlassen sollte, unbedingt den Fall gründlich zu behandeln, weshalb es notwendig ist, einen guten Arzt aufzusuchen, um dies feststellen zu lassen. Es ist nicht angebracht, sich gegen eine gute ärztliche Diagnose zu sträuben, denn sie kann sehr zweckdienlich sein, wohl aber sollte man das Schlucken von Giftmitteln immer meiden. Wenn die Diagnose festgestellt ist, kann man mit manchem Arzt vernünftig reden und ihm sagen, dass man keine chemischen Mittel einnehmen wolle, und auch nur natürliche Anwendungen vorzunehmen wünsche. Ein alter Bauernspruch sollte in bezug auf das Medikamenteschlucken für uns alle massgebend sein. Er ist zwar etwas derb, aber immerhin einleuchtend, und lautet: «Was der Bauer nicht kennt, das frisst er nicht». Es mag manchem als unglauhbare Behauptung erscheinen, dass es zum grossen Teil von den Patienten selbst abhängt, ob die Schulmedizin umstellt oder nicht. Wenn keine Nachfrage nach einer Sache da ist, dann hört das Angebot auf. Würden wir alle übereinkommen, statt Modeschuhe zu tragen, einen gesundheitlich richtig gebauten Schuh einzukaufen, dann müssten sich auch die Schuhfabriken nach unsrer Nachfrage einrichten. Ebenso steht es mit den Medikamenten. Wenn in der Schweiz 100 000 Menschen in Zukunft nur noch Naturmittel fordern würden, wenn auch den Krankenkassen gegenüber eine vollständige konsequente Haltung eingenommen würde, dann müsste diese Stellungnahme auch gebührend berücksichtigt werden. In einem gewissen Sinn hat die entschiedene Einstellung mancher Patienten schon heute in der Hinsicht gute Früchte gezeitigt, denn jeder pflichtbewusste Arzt kann eine Hilfeleistung auf naturgemässer Basis nur begrüssen. Freilich benötigt er seinerseits auch die wirksame Mithilfe des Patienten dabei, denn es braucht eine gewisse Geduld, und etwas mehr Zeit, bis eine Störung auf naturgemässen Wege behoben ist. Schon mancher Arzt hätte gerne auf biologisches Heilverfahren umgestellt, wenn jeweils der Schmerz nicht schon in den nächsten 10 Minuten verschwinden müsste. Das ist der Masstab, nach dem sich viele Patienten richten. Kann diesem nun ein Arzt nicht gerecht werden, dann ist man eben mit ihm nicht zufrieden und wählt ganz einfach einen andern, der rascher helfen kann. Vielfach sind daher an dem heutigen Uebelstand auch die Patienten, die einfach nur ein schmerzbetäubendes Pflverchen fordern, um das Unangenehme der Krankheit raschmöglichst überbrücken zu können, selbst schuld. Legt man aber die getreue Alarmglocke des Körpers, den Schmerz still, dann hat man auch die Möglichkeit verloren, über die wirklichen Vorgänge in uns die Kontrolle zu behalten. Man sollte also nicht immer nur einseitig die Aerzte beschuldigen, weil es eine gewisse Aenderung im Kurse gegeben hat, sondern die Bequemlichkeit des Patienten hat womöglich noch weit mehr dazu

beigetragen. Darum eben könnten auch die vielen Kranken gesamthhaft den Kurs wieder ändern helfen, indem sie sich selbst vernünftig und naturgemäss einstellen würden.

Ein besonders wichtiger Faktor, der nun noch zu beachten ist, ist die Verstopfung, denn es ist dies bekanntlicherweise ein solch schlimmes Uebel, dass sich darüber ein Sprichwort geprägt hat: «Der Tod sitzt im Darm». Im Grunde genommen ist dieser Ausspruch keineswegs unberechtigt, denn gar manche gefährliche Uebel entstehen, weil man die Verstopfung nicht bekämpft. Leider verdienen viele Aerzte und Spitäler den Vorwurf, dass sie der Behebung der Verstopfung nur ungenügende oder gar keine Beachtung schenken. Es ist völlig unbegreiflich, dass man Patienten im Spital 4, 5 Tage liegen lassen kann, ohne dafür zu sorgen, dass der Darm richtig gehend arbeitet. Jeder Tierzüchter weiss, wie wichtig die Behebung der Verstopfung bei seinen Tieren ist. Doch beim Menschen wird diese wichtige Tatsache vielfach übersehen und scheint gerade bei jenen keine Bedeutung zu haben, die doch ihren Schutzbefohlenen im besondern dienlich sein sollten. Verschreibt man aber nur gewöhnliche Abführpillen, an die sich der Darm gewöhnt, ohne seine Funktion zur Selbsttätigkeit anzuregen, so ist auch damit nichts erreicht, denn eine Verstopfung kann damit nicht behoben werden. Ist nun eine Verstopfung zu verzeichnen, dann muss in erster Linie festgestellt werden, woher sie kommen mag. Es gibt verschiedene Möglichkeiten. So haben wir z. B. die sog. spasmodische Verstopfung, die mit dem Nervensystem im Zusammenhange steht. Je nach gewissen Nervenreaktionen krampft sich der Darm zusammen, so dass einfach nichts mehr durchgelassen wird. Geben wir in solchem Falle Abführmittel, dann wird die Verstopfung dadurch nur noch verschlimmert. Wenn ein Reiz auf die Darmschleimhaut ausgeübt wird, verkrampft sich der Darm und die Ringmuskeln ziehen sich zusammen, was alsdann die Verstopfung hervorruft. Der Darm besitzt bekanntlich Längs- und Ringmuskeln. Bei der normalen Funktion ziehen sich diese rhythmisch zusammen, wie ein sich vorwärts bewogender Wurm. Dies nennt man die Peristaltik des Darmes. Wenn nun eine solch spasmodische Verstopfung vorhanden ist, dann muss man die Nerven behandeln. Gleichzeitig muss man auch den Patienten seelisch beeinflussen. Man sollte Entspannungsübungen mit ihm durchführen, denn dies ist ein wichtiger Faktor, da im Leben alles auf einen Rhythmus von Spannung und Entspannung eingestellt ist. Diesem Rhythmus sollte man auch im Falle einer spasmodischen Verstopfung Rechnung tragen. Man sollte mit dem Patienten reden und ihn aus seiner angespannten Stimmung hinauszuhoben suchen. Ein grosser Prozentsatz von Menschen ist überhaupt in allem, was sie tun verkrampft und diese Verkrampfung sollte man zu lösen suchen. Manchmal gelingt dies auf seelischem Wege, denn das Seelische spielt bei den ganzen Verdauungsvorgängen eine grosse Rolle. Wer hat nicht schon erlebt, dass ihm eine Unglücksbotschaft oder eine ärgerliche Meldung den schönsten Hunger auf ein Mittagessen verdorben hat? Man sollte daher vor jedem Essen alles Aergerliche wohlweislich verschweigen. Scheint einem dies unmöglich zu sein, dann sollte man folgendem Rate Beachtung schenken. Ein vernünftiger Arzt verlangte von einer Frau, die meist im Zwiist mit ihrem Manne lebte, dass sie, damit die Verdauung besser schaffe, und die Leberstörungen weichen möchten, jeweils Zuckerwasser im Munde behalte, bis der Mann sein Essen beendet habe und erst dann selbst mit essen beginne. Auf diese Weise war jede Möglichkeit zum Streiten genommen und die Ursache zu Aergernis und Leberstörungen behoben. Es mag dies zwischenhinein als kleiner Ulk erscheinen, doch wird er wohl zur bessern Illustration dienlich sein können. Bestimmt wäre es am bequemsten, wenn man ein Rezept gegen den Aerger finden könnte, doch es wird schwer halten, eine solche Lösung zu schaffen. Da der ganze Organismus sehr stark auf das Seelische reagiert, ist es ferner auch nötig für einen angenehmen Anblick des Menues zu sorgen. Es erfordert dies keineswegs eine Kostspieligkeit, sondern lediglich eine kleine, freundliche Auf-

merksamkeit. Küchenkräuter, Radieschen, Tomaten, irgend ein grünes Blättchen spricht von Sorgfalt und Entgegenkommen, von Geschmack und Sinn und lässt sehr oft den Aerger, der sich draussen angesammelt hat, vergessen, so dass schon zum vorneherein für eine freundliche Entspannung gesorgt ist. Wie günstig wirkt sie und wie wenig kostet sie doch. Ein wenig Aufmerksamkeit und Liebe verschönert selbst die alltägliche Materie um vieles. Wer nicht gerade ein Schlemmer ist, wer nicht gerade sehr mit seinen Rappen zu rechnen hat, der wird weder nach der billigsten Gaststätte ausschauen, noch nach jener, wo er am reichlichsten bedacht wird, sondern sein Augenmerk wird sich auf die natürlichste Nahrung und die freundlichste Bedienung richten. Wie abtossend sind jene Gaststätten, die nur Massennahrung bereiten, und solche ohne persönliche Fühlungnahme, ohne jegliche menschliche Freundlichkeit auftragen, nicht besser, als wenn man einem ungeliebten, gefräßigen Hund sein Fressen hinstellt. In all seiner atemraubenden Geschäftigkeit vergisst der Mensch oft das Wichtigste, die innewohnende Freundlichkeit, die lebenerhaltende Wärme und Zuvorkommenheit, die indes nichts mit irgendwelchen Unschicklichkeiten zu tun hat. Erst hinter einem Trauerzug fühlen sich die meisten Menschen gerührt und scheinen zu merken, dass sie etwas verloren haben, was sie bis anhin unbeachtet liessen. Oft scheint die Zeit zu fehlen mit einer kleinen Freundlichkeit, mit einer angenehm empfundenen Aufmerksamkeit des Lebens materielle Kälte zu durchdringen, und doch, sie lohnt sich, denn sie ist das Gegengewicht zur Anspannung. Sie verschafft die wohlthuende Entspannung, die wir für unsern Körper nötig haben, ganz besonders, wenn er überarbeitet ist. Diese Entspannung muss man denn auch ganz bewusst pflegen und nicht durch Anhören aufregender Radiomeldungen stören. Viel besser ist es, man legt sich ein paar Minuten entspannt hin. Wer schon beobachtet hat, wie beispielsweise ein Neufundländerhund ruhen kann, der sollte versuchen, es ihm nachzumachen. Er ist nicht aus seiner entspannten Gelassenheit zu bringen, auch wenn wir ihn noch so eifrig necken. So sollten auch wir alles Beengende, alles Hastige und jeden Aerger abschütteln, um uns ganz entspannen zu können.

Gewisse Tierversuche haben gezeigt, dass Zorn und Wut die Sekretion der Magensäfte anregt, was auch beim Menschen festgestellt werden kann. Wie psychologisch gut äussert sich Gottfried Keller in seinem Gedicht vom Taugenichts über den alten Bettler, der im Zorn seinen Hecht frass, noch eh' er gar gesotten war. So lässt sich Zorn und Wut herunter würgen, nicht aber die Sorgen. Diese wirken nagend und hemmend und stoppen demnach die Sekretion. Wenn uns die Sorgen gewissermassen fast erdrücken, dann ist es besser, nichts zu essen, vor allem nichts Eiweissreiches, das wie Blei im Magen liegen bleibt und Schwierigkeiten verursacht. Besser ist es, wenn wir alsdann nur etwas trinken, einen Orangen- oder Traubensaft, ja noch besser einen Carottensaft, denn es ist dies ein wunderbares Lebermittel, was bei Sorgen vorteilhaft ist, da auch die Leberfunktion unter der Sorgenlast zu leiden hat. Eine schlechte Lebertätigkeit hat daher auch eine schlechte Verdauung zur Folge. Ist eine offensichtliche Störung vorhanden, die sonstwie schwer zu beheben ist, dann ist es gut, 2—3 Tage eine Diät mit Carottensaft einzuschalten. $\frac{1}{2}$ —1 Liter Rüebli-saft im Tag vermag Wunder zu wirken. Wenn wir die ganze Naturgesetzmässigkeit besser kennen würden, dann würde unsere ganze Medikamentierung und Behandlungsweise weit einfacher werden, denn alles Grosse ist im Grunde genommen einfacher Art. So kann z. B. reiner Brennesselsaft, der Vitamin D und Kalk liefert, bei Rachitis glänzende Heilerfolge verzeichnen. Es ist darum gut, wenn wir in den Naturschätzen graben, denn sie bieten ein reiches Feld einfacher Hilfe. Wenn man die gleich intensiven Forschungen in der Natur vorgenommen hätte, wie man dies auf chemischem Gebiet durchgeführt hat, dann würden wir heute über eine grosse Menge erfreulicher Schätze verfügen, die zum Wohle aller, ihr Bestes darreichen könnten. (Pörs. 1019)

Die wertvollsten Nahrungsmittel

sind die natürlichen. Ihnen dieses Beste frisch und in grosser Auswahl zu bieten, damit also Ihrem Wohlbefinden zu dienen, bleibt unser ständiges Bestreben.

Soeben ist unsere Liste der wichtigsten Reformprodukte erschienen. Sie führt Sie in das, worauf es ankommt, ein und hilft Ihnen, richtig zu wählen. Nennen Sie uns, bitte, Ihre Adresse, damit wir Ihnen das Verzeichnis zuschicken können!

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

Münsterhof 20 Tel. (051) 25 26 26

mit Filialen: Zürich 6, Universitätsstr. 118

Küsnacht-Zch., b. Bahnhof

REFORMHAUS RYFFLIHOF

BERN

Neuengasse 30 Tel. (031) 2 47 06

Gesundheitspflege

+ Heilkräuter

Es ist sehr erfreulich, erfahren zu dürfen, dass es Lehrkräfte gibt, die ihren Schülerinnen Vortragsthemen über Gesundheitspflege und Heilkräuter geben. Wenn nebst der Gesundheitspflege auch noch über Heilkräuter gesprochen werden soll, dann zeigt dies immerhin, dass sich der Vortrag auf naturgemässer Bahn bewegen muss. Heute aber, wo man allgemein allopathisch eingestellt ist, und wo das ganze Vertrauen mehr oder weniger immer noch den chemischen Produkten zugewandt ist, gehört es nicht so ohne weiteres zum geistigen Besitztum junger Menschen, über ein solches Thema ohne sichere Anhaltspunkte sprechen zu können. So gelangte denn eines Tages eine bescheidene Bitte um einige Angaben ins Haus der Gesundheitsfragen und Kräuterkunde. Die gegebenen Richtlinien mögen auch andere Leser interessieren und ein jeder mag sein Wissensgut darüber prüfen und versuchen, auch einen kleinen Vortrag daraus zu gestalten.

Wenn man über Gesundheitspflege reden muss, dann sollte man nicht vergessen, dass die *Haut* ein *Atmungsorgan* ist und sie *dementsprechend gereinigt* werden muss. Der eingetrocknete Schweiß sollte nicht auf der Haut belassen werden.

Auch auf die *Atmung* müssen wir unsere Aufmerksamkeit lenken, denn wenn wir zu wenig atmen, dann entstehen Kohlensäurestauungen. *Kräftiges Ausatmen* ist die einzige Abhilfe dagegen. Steigt man auf einen hohen Berg, dann verschwindet bei gutem, richtigen Durchatmen jegliche Beklemmung. Den Nutzen guten Atmens sollte man auch vor Prüfungen wohl beachten. Der Volksmund redet nicht vergebens von atemraubenden Begebenheiten. Wenn man also vor solchen steht, sollte man doppelt sorgfältig atmen, um sich die Lage wenigstens dadurch zu erleichtern.

Auch besondere Beachtung muss man der *Darmtätigkeit* zuwenden. Nie sollte man Verstopfung anstehen lassen. Vorbeugend wirken *eingeweichte Zwetschgen* und *eingeweichte Feigen*. Schokolade und Cacao sollte unbedingt gemieden werden. Ein einfaches Mittel gegen die Verstopfung ist auch *ein Glas Wasser*, das man morgens nüchtern trinkt.

Kalkreiche Nahrung ist eine unbedingte Notwendigkeit *zur Pflege der Lunge*. Rohe *Rüebli*, roher *Kabissalat*, *Erdbeeren*, *Feigen* und dergleichen mehr sollte man je nach Möglichkeit geniessen.

Auch mit *Kräutern* aller Art kann man bei den verschiedensten Unstimmigkeiten gut helfen. Wenn die *Niere*