Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 6 (1948-1949)
Heft: 12

Artikel: Magen- und Darmleiden : Vortrag [Fortsetzung]
Autor: Vogel, A.
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-968807

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: 20.02.2026

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

TEUFEN (App.), November 1949

Sechster Jahrgang - Nr. 12

A. Z.
Villmergen

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

AUS DEM INHALT

1. Berberitze. - 2. Magen- und Darmleiden. - 3. Gefässkrämpfe. - 4. Die umstrittene Frage der Ernährung. - 5. Lebensmittelfarben und Krebs. - 6. Unsere Heilkräuter: Berberis vulgaris. - 7. Fragen und Antworten: Erfolgreiche Behebung hartnäckiger Verstopfung. 8. Interessante Berichte aus dem Leserkreis: a) Schnelle Hilfe bei Venenentzündung; b) Neuer Lebensmut; c) Krampfadernbekämpfung und Geburtserleichterung; d) Günstige Behebung einer Nervenentzündung. - 9. «Staunend mich freu'n».

Magen- und Darmleiden

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

5. Fortsetzung

Ein weiterer Punkt, der zur richtigen Schonung unsrer Verdauungsorgane beachtet werden muss, betrifft das Quantum unsrer Nahrungseinnahme. Wer langsam isst, das heisst, wer tüchtig kaut und gut einspeichelt, der wird in der Regel nie zu viel essen. Es ist dies eine natürliche Regulierung des Quantums. Bei Stuhluntersuchungen lässt sich leicht feststellen, dass ein grosser Prozentsatz der Menschen nur einen Teil von dem verdaut, was er einnimmt. Im Durchschnitt werden 30 bis 50 Prozent von dem, was man isst überhaupt nicht assimiliert. Dies ergibt natürlich eine riesige Verschwendung. Wollte man ausrechnen, wieviel tausend Tonnen jeden Tag auf diese Weise verschwendet werden, dann müsste man sich darüber gewissermassen entsetzen. Der Automobilist geht mit seinem Wagen klüger um, als wir mit unsern Verdauungsorganen, denn er achtet darauf, alle Verbrennungswerte so stark wie möglich auszuwerten. Dies sollten wir auch für unssern Körper beachten. Um dies zu erreichen, müssen wir unsere innere Einstellung etwas ändern. Wir müssen unbedingt die erwähnten Faktoren berücksichtigen. Wer also anfängt, gut einzuspeicheln, wird die Beobachtung machen können, dass er schon nach acht Tagen bereits ein Drittel weniger isst als vorher, denn bei gutem Kauen und Durchspeicheln werden wir früher gesättigt sein, als wenn wir alles halbgekaut herunterschlingen. Es gibt ein Sprichwort, das uns anrät, dann mit dem Essen aufzuhören, wenn es einem am besten mundet, aber leider ist es nur bei diesem Rat geblieben, da ihn praktisch schwerlich jemand befolgen wird. Es gibt anderseits allerdings auch wieder Menschen, die in der Nahrungsaufnahme kein Mass kennen. Es sind dies in der Regel nicht die Gesündesten, nicht die Kräftigsten und vor allem auch nicht die Intelligentesten, denn es heisst nicht vergebens: «Wie der Mensch ist, so isst er.» Bestimmt wird der kultivierte Mensch, der auf einer gewissen geistigen Stufe steht, dementsprechend essen, wenn ihm dies auch nicht bewusst sein mag. Vertiefen wir uns einmal in die Biographieen bedeutender Männer, dann werden wir staunen, wie wenig sie oft zur Bewältigung grosser Anstrengungen an Nahrung zu sich nahmen. Stellen wir uns einmal die Anforderung, die das Bemalen der sixtinischen Kapelle für Michelangelo bedeutete, vor, und vergleichen sie mit unsrer Bemühung, wenn wir nur eine Decke weisseln müssen, dann können wir uns ein Bild davon machen, wieviel Körperkraft der Künstler neben seiner schöpferischen Arbeit, die bereits schon enorme geistige Kräfte erforderte, noch verausgaben musste und dies bei überaus geringer Nahrungsaufnahme. Solche Beobachtungen werden uns bestimmt einige Veranlassung zum Nachdenken geben.

Es ist mit dem Trinken genau der gleiche Umstand zu beobachten, wie beim Essen, denn in der Regel trinkt der Mensch nicht nur dann, wenn er ein Flüssigkeitsbedürfnis

Berberitze

Schon hat der Schnee den Berg gegrüsst,
Und allenthalben sind die Sträucher kahl,
Schon hat der bitt're Frost das Leben ernst geküsst,
Und keine bunte Farbe zieret mehr das Tal.
Was? Keine Farbe kannst du mehr erschauen?
Gewahrest du denn nicht, wie wir noch rot erglüh'n?
Wie wir trotz Kälte uns zu leben noch getrauen
Und uns zu leuchten noch bemüh'n?
Ja, wirklich, an des Berges Halde
Steh'n Sträucher noch voll rotem Schein,
Dicht, neben dunkelm Tannenwalde
Lädt Sauerdorn zur Ernte ein.
So spät noch, in des Jahres vorgerückter Stunde,
Schenkt die Natur von ihrem letzten Gut,
Nicht nur den Menschen, auch den Vögeln in der Runde
Spendet ihr Segen selbst im Winter frohen Mut.
Ist auch die Berberitze von den Früchten eine,
Die selten nur Beachtung kennt,
Ist sie in ihrem Werte dennoch eine Feine,
Die froh, in edlem Tun entbrennt.
Ein echtes Kind der herbstlichen Natur,
Die uns beschenkt in reichem Masse,
So steht sie zwischen andern Sträuchern nur
Versteckt an unsrer Lebensstrasse.

hat, sondern vielfach ganz gewohnheitsmässig, ja ein nicht geringer Prozentsatz sogar dann, wenn ihn ein Wirthausschild an den Durst erinnert.

Um nun nochmals auf die Verstopfung zurückzukommen, ist es notwendig, noch eine weitere Ursache, die dieses unliebsame Uebel hervorrufen kann, zu beleuchten. Es handelt sich hiebei um die Verstopfung, die durch mangelhafte Tätigkeit der Bauchspeicheldrüse hervorgerufen wird. In diesem Fall wird die Stärke nicht umgewandelt. Wird die Stärke aber nicht diastasiert, also nicht in Zucker abgebaut, dann haben wir die aufgequollene Stärke, die im Dickdarm eingedickt wird, was die harten Stühle ergibt. Zur Anregung der Bauchspeicheldrüse dienen in erster Linie feuchtbarme Wickel oder auch Sitzbäder und auch eine gute Bauchmassage. All dies wirkt übrigens auch anregend auf die Funktion der Langerhansschen Inseln und ist eine der besten Anwendungsformen bei Zuckerkrankheit. Der zweite Punkt, den wir zur Pflege der Bauchspeicheldrüse berücksichtigen müssen, besteht in einer Schondiät. Solange der Körper nicht selbst mehr richtig diastasieren kann, sollten wir ihn mit der Stärkeaufnahme möglichst verschonen. Wir müssen also die Stärkenahrung zu Gunsten der Zuckernahrung meiden, indem wir mehr Fruchtzucker und Traubenzucker einnehmen und dementsprechend weniger Stärke. Was enthält nun Stärke? Kartoffeln, Brot, Teigwaren, sowie alles, was mit Mehl zubereitet wird. Wenn wir auf diese Weise abbauen und mehr Fruchtzuckernahrung zu uns nehmen, werden wir die Beobachtung machen können, dass der Darm plötzlich besser zu arbeiten beginnt.

Bei jeder Verstopfung können wir aber auch noch schleimbildende Stoffe einnehmen, so frischgemahlenen Leinsamen, den man selbst nach Bedarf mahlen sollte, denn der Leinsamen wird, wenn gemahlen, sehr rasch ranzig. Mit ranzigem Leinsamen aber könnte man leicht noch seine Leber schädigen, also ist Vorsicht geboten. Wer die Mühe des Mahlens scheut, kann auch zum Psyllium, dem Flohsamen greifen, der so klein ist, dass man ihn ganz einnehmen kann. Er wird im Darm quellen und Schleim bilden und als Gleitstoff wirken. Es ist dies besser als das unverdauliche Oel, Parafinum liquidum, das Parafinöl, da es sich bei Psyllium um einen natürlichen Pflanzenstoff handelt. Es gibt nebst dieser guten Nachhilfe noch andere mehr, und wer eine chronische Verstopfung hat, sollte sämtliche Möglichkeiten in Betracht ziehen, um die notwendige Hilfe zu erlangen. So sollte er morgens nüchtern ein Glas warmes Wasser trinken, was bei vielen bereits schon wirkt, ohne dass andere Hilfeleistungen zugezogen werden müssten. Eine weitere Hilfe besteht darin, dass wir Zwetschgen und Feigen einweichen, um sie morgens nüchtern zu essen und das Einweichwasser zu trinken, auch dies ist eine natürliche Hilfe, die oft sehr gut wirkt. Man könnte auch zu einem Darmbad greifen, doch dient dies nur, um eine momentane Reinigung zu Stande zu bringen, denn diese Anwendung dürfte man nicht regelmässig vornehmen, sie wäre therapeutisch nicht richtig. Es ist gut, einmal richtig den Darm vom Unrat zu befreien, stellt aber keine Lösung des Problems dar. In ganz schweren Fällen wird es günstig sein, zur Fruchtsaftdiät überzugehen, um einmal den Darm mit seiner Arbeit restlos ausschalten zu können. Zuerst, also vor der Kur, wird es vorteilhaft sein, den Darm noch mit einem Mittel nebst Lehm gut zu reinigen und dann mit den Säften zu beginnen. Nach der Kur soll man eine Rohkostdiät einschalten, und nach einer gewissen Zeit erst, und zwar mit Hilfe von Psyllium, wird es angebracht sein, wieder in eine einigermassen normale Gemüse-, also vegetarische Kost überzugehen. Man muss, wenn man dem Darm richtig helfen will, unbedingt intensiv und konsequent vorgehen. Auf keinen Fall darf man nachgeben, bis man den restlosen Erfolg zu verzeichnen hat.

Es gibt auch unterstützende Kräutermittel, die gut wirken. Diese helfen jedoch in der Regel auch nur vorübergehend, und dann muss man mit einer ganz spezifischen Diät das Erreichte stabilisieren, bis der Darm dann alleine weiter arbeitet.

Wir besitzen auch ein speziell gutes diätisches Nahrungsmittel und dies ist rohes Sauerkraut. Es ist allerdings beim Genuss von rohem Sauerkraut darauf zu achten, dass man das richtig gewürzte, also schwach gesalzene Reformsauerkraut, das man sich sehr gut auch selbst zubereiten kann, verwendet. Die Milchsäure des rohen Sauerkrautes wirkt nämlich sehr gut auf unsere Darmflora, was wiederum ein hervorragendes Mittel zur Darmpflege bedeutet. Wir kennen ferner auch die Milchsäurewirkung des Joghurts, die ebenfalls die Darmflora äusserst günstig verbessert, also auch zu den gut wirkenden Mitteln gehört. Rohes Sauerkraut nun muss man unbedingt gut einspeicheln. Bei empfindlichen Magenschleimhäuten darf man jeweils nur ein kleines Quantum einnehmen und sollte es vielleicht am besten mit Kartoffelbrei oder etwas anderm, zusammen geniessen, das die Säure sogleich zu neutralisieren vermag, dann wird man es sehr gut ertragen.

Man sollte immer darauf achten, nie zu forcieren, denn es ist dies nicht natürlich, ist also nicht der Naturheilmethode entsprechend. Nicht jeder Mensch reagiert gleich, weshalb ein jeder seiner Reaktionsfähigkeit entsprechend, dosieren sollte. Sollte irgend ein Naturmittel zu starke Reaktionen hervorrufen, dann muss man einfach weniger und noch weniger einnehmen, bis man merkt, dass sich keine Störung mehr einstellt. Lieber nimmt man die Mittel alsdann etwas länger ein. Man muss hiebei individuell vorgehen, besonders, da es in Ausnahmefällen noch ganz spezielle indiduelle Empfindlichkeiten gibt, die man berücksichtigen muss. Ist es nicht auf eine sonderbare individuelle Sensibilität zurückzuführen, wenn z. B. jemand jedesmal nach dem Genuss von weissen Bahnen Schwellungen im ganzen Gesicht erhält? Es gibt sogar Menschen, die durch den Genuss von Aepfeln direkt eine Vergiftungserscheinung bekommen. Man sollte solches bei einem solch gesunden Nahrungsmittel kaum für möglich halten. Aber selbst auch Heidelbeeren können bei besondrer Sensibilität ebenso vergiftend wirken, dass ihr Genuss zum Erbrechen führt. Dies sind allerdings Ausnahmefälle, die aber gleichwohl immerhin beachtet werden müssen, denn sonderbarerweise kann sich diese individuelle Empfindlichkeit bei ganz gesunden Menschen zeigen. Diese Umstände und Möglichkeiten müssen speziell von den Eltern den Kindern gegenüber beachtet werden, besonders, wenn Kinder im übrigen normal essen und nicht nur einer Verwöhnung frönen wollen. Früher, wo man noch anders eingestellt war, glaubte man, ein Kind müsse unbedingt elles essen können. Heute aber weiss man, dass man gewisse individuelle Empfindlichkeiten berücksichtigen kann, ja sogar berücksichtigen muss, ohne dabei Gefahr zu laufen, das Kind dadurch zu verwöhnen. Wenn jemandem eine Nahrung prinzipiell widersteht, dann kann er sich höchstens damit vertraut machen, indem er anfangs nur ganz wenig davon versucht und es so lange bei dem Wenigen bewenden lässt, bis ihn der Geschmack nicht mehr befremdend anwidert, sondern er ihn ertragen kann. Es ist ja nicht unbedingt nötig, dass wir von allem geniessen müssen, nur manchmal ist es schade, wenn wir ein besonders wertvolles Nahrungsmittel nur wegen unsrer individuellen Empfindlichkeit meiden müssen. Was ist z. B. vernünftiger, als einem Kind, das an Eisen Mangel hat, eben den stark eisenhaltigen Spinat als bestes Heilmittel zu geben? Man sollte nun allerdings meinen, dass der Körper dann, wenn er ein Manco aufweist, doch selbst das Bedürfnis nach den entsprechenden Nahrungsmitteln aufbringt, die dieses Manco zu decken vermögen. Eigenartigerweise ist aber auch diese Selbstverständlichkeit nicht immer der Fall. Es gibt ausnahmsweise sogar Patienten, für die der Genuss von Brennesseln eine heilende Notwendigkeit bedeutet und dennoch ertragen sie nicht die geringste Menge davon, ohne empfindlichen Störungen ausgesetzt zu sein. In solchen Fällen nun muss man ganz einfach auf den Heilwert einer Nahrung oder eines Heilmittels verzichten, und mit jenen Möglichkeiten arbeiten, die nicht störend zu wirken vermögen.

Schluss folgt