

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

**Herausgeber:** A. Vogel

**Band:** 9 (1952)

**Heft:** 8

**Artikel:** Verschiedene Ansichten über Gallensteinkuren

**Autor:** [s.n.]

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-969069>

### 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:** 25.12.2025

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

*Neid und Missgunst* sind schlimme Feinde deines Friedens. Sie vernichten wie Wühlmäuse die Pflanze der Freude in deinem Herzensgarten, indem sie die Wurzeln zernagen und also das Lebensmark angreifen.

Es war einmal ein indischer Fürst, der sich über einen seiner armen Glaubensbrüder jeweils sehr wunderte, weil sich dieser völlig neidlos an der Anmut der Fürstin erfreuen konnte, obwohl sie ihm ja nicht selbst angehörte. Freudlich beantwortete der Arme des Fürsten Frage: «Wie sollte ich mich an etwas Schönen, das mir nicht im geringsten Sorge bereitet, nicht freuen können? Du hast ja die ganze Last zu tragen, die dir auferlegt wird durch die treue Pflege und die vielen Kostbarkeiten, deren deine Gemahlin bedarf; ich aber kann mich an ihrem Anblick ungetrübt und sorglos erfreuen.»

Wer sich am Besitz des andern neidlos sonnen kann, hat das erste grosse Examen bestanden, das ihm Freude und Friede seines Lebens sichert. So schwer sollte dies indes nicht sein, denn Besitz ist Last. Das, worüber man sich aber sorglos erfreut, besitzt man weit mehr als das, was das Leben belastet. Wir wandern nicht nur, um uns gesundheitlich zu nützen, sondern vor allem, um uns an der reichen Blütenpracht, an den fernen Bergen und grünen Tälern, den herrlichen Wäldern und fruchttragenden Feldern, zu erfreuen. Wir denken nicht daran, dass der blaue See, der sprudelnde Bach nicht unser Besitztum sind; wir haben nicht den Eindruck, dass die Schafherde, der wir begegnen, uns nicht persönlich angehört, weit mehr womöglich, als wenn wir sie behüten und pflegen müssten. Die zierlichen Sprünge der Jungtiere wecken keine Sorgen in uns, weil wir nicht befürchten, sie durch irgend ein Ungemach verlieren zu müssen. Wir freuen uns über sie tatsächlich weit ungetrüpter als ihr Besitzer. Besitztum ist eine reichliche Bürde und erfordert meist viel Tatkraft. Mancher, der sich danach mit Neid und Missgunst sehnt, würde die damit verbundene Last nicht zu tragen vermögen. Wer sich daher am Schönen ungetrübt erfreuen will, der verjage Neid und Missgunst als unliebsame Begleiter, die der Freude ermangeln.

*Fühlst du dich eines Tages der Freude beraubt*, so dass sie dich nicht mehr anspornend durchdringt, dann bereite andern Freude und sie wird wieder zu dir zurückkehren. Ein liebes, freundliches Wort, ein verständnisvolles Lächeln, ein trostreicher Blick, all dies sind kleine Freuden am Wege, mit denen du viel Gutes bewirken kannst. Wer andere in seelischer Not tröstet, wird dadurch sehr leicht selbst Trost empfangen, denn Geben ist bekanntlich seliger als Nehmen.

Ist nicht jeder Tag ein Geschenk? Warum sollen wir ihn also mit griesgrämiger Stimmung verderben? Viel gescheiter ist es, ihm mit wertvollen Gedanken und Taten zu erfüllen, denn er ist einmalig und wiederholt sich nicht mehr. Die Sorgen mögen ihn zwar durchziehen, aber die Freude und Dankbarkeit wirkt als bejahendes Gegengewicht und so zieht er vorbei ohne erfolglos verloren zu sein.

Bist du allein, dann kansst du dich der Stille erfreuen und dich sammeln, bist du unter Freunden, dann freu' dich ihrer Gemeinschaft und gestalte das Beisammensein wertvoll. Wenn dich die andern bereichert verlassen können, dann wird dies deine Freude erhöhen, wie der Nachklang einer schönen Symphonie. Inhaltsloses Gerede aber zeitigt innere Leere, die nach Betäubung und Zerstreuung verlangt. Lärmendes Lachen aber erzeugt keine fruchtbegrende Freude, sondern gleicht dem Scheinweizen, dessen Aehren hohl und leer sind.

(Schluss folgt)

### Als Ferienbegleiter

eignet sich «DER KLEINE DOKTOR» von A. Vogel ausgezeichnet. Bestimmt kann er dir viele nützliche Winke geben, wie du noch mehr von deinen Ferien profitieren und wie du dich für den Alltag gesund und leistungsfähig erhalten kannst. (Bestellschein siehe letzte Seite dieses Blattes).

### Verschiedene Ansichten über Gallensteinkuren

Ueber die Gallensteine herrschen verschiedene falsche Ansichten. Es ist richtig, wenn Aerzte den Patienten erklären, dass sich Gallensteine nur schwer auflösen lassen. Was aber nicht stimmt, ist die Behauptung, dass überhaupt keine auflösenden Mittel bestehen sollen. Verfügt die Schulmedizin über keinerlei Möglichkeit, die Gallensteine aufzulösen, ist damit noch immer nicht bewiesen, dass auch die Naturheilmethode hiezu keine hilfreichen Mittel besitze. Zudem ist es nicht immer nötig, die Gallensteine aufzulösen. Ist nämlich die Galle schön flüssig, dann hat man gar keine Koliken zu erwarten. Statt nun ein langsam wirkendes Mittel anzuwenden, kann man ganz einfach auch nur dafür besorgt sein, die Galle immer schön flüssig zu halten, weil sie dadurch in der Lage sein wird, um die Steine herum zu fliessen und ihre Aufgabe trotz dieser Steine richtig zu lösen. Bei allzu üppiger Mahlzeit ist nun aber eine übermässig grosse Gallenmenge erforderlich, wodurch die Möglichkeit entsteht, dass sich ein Gallenstein im Gallenkanal etwas verklemmt. Es herrscht nun vielerorts die Ansicht, dass nur ganz kleine Gallensteine durchgehen können, da der Gallenkanal zu eng sei, um grössere Steine hindurchzulassen. Dies nun stimmt nicht völlig, denn der Gallenkanal ist, wie alle diese Kanäle, aus elastischem Gewebe hergestellt und kann, wenn man durch heisse Wasseranwendungen gut erweicht, auch noch mittlere Steine durchlassen. Steine, die die Grösse von Baum- oder Haselnüssen aufweisen, gehen niemals durch, doch sind sie auch selten so gross. Sie bilden auch weit weniger eine Gefahr, da sie sich ohnedies nicht im Gallenkanal festrammen können. Viele Leute können daher Gallensteine haben, ohne etwas davon zu wissen, denn erst, wenn sich die Steine im Gallenkanal festklemmen, verursachen sie Schwierigkeiten und dies geschieht in der Regel durch Diätfehler. Stellt man nun aber durch Röntgen Gallensteine fest, ohne dass diese Störungen verursachen, dann muss man nicht unbedingt zur Operation greifen. Viel zweckdienlicher ist es, sich in der Ernährung richtig einzustellen, Fettgebackene Speisen nebst Süßigkeiten aus weissem Zucker, vor allem also auch Konditoreiwaren müssen bis zur völligen Heilung gemieden werden, so auch die meisten Früchte. Eine Ausnahme bilden Grape fruit, auch Aepfel und Beerenfrüchte, vor allem Heidelbeeren. Am besten aber ist es, wenn man sich vorwiegend mit Natrikreis, Gemüsen und Salaten ernährt, welch Letztere mit Citronen oder Molkenkonzentrat zubereitet werden müssen. Zu meiden sind alle jene Gemüse, die in gekochtem Zustand Darmstörungen verursachen. Kohl und Kabis dürfen daher nur roh gegessen werden. Wer Störungen und Koliken vermeiden will, muss sich unbedingt nach der notwendigen Diät richten.

Oekuren sind keineswegs unnütz, wenn sie richtig durchgeführt werden, wie dies in der Februarnummer erwähnt worden ist.

Es gibt allerdings Fehlschlüsse, auf die nicht nur die Aerzte, sondern auch die Naturheilmethode des öfters schon hingewiesen hat. Bei Oekuren beobachtet man nämlich nicht nur die eigentlichen harten Gallensteine, sondern oft auch viel grünliche Steine, die an der Luft weich werden und zerfallen. Dies nun sind nur Kotsteine, die mit den gefürchteten Gallensteinen nichts zu tun haben. Sie werden durch die Oekur aus den Schlingen des Dickdarmes herausgeschafft. Die Aerzte nun sind vielfach der Ansicht, dass die Kotsteine sich durch die Oekur bildeten, indem sich die Galle mit dem Oel verbinde. Es ist nun kaum anzunehmen, dass sich innerhalb kurzer Zeit Kotsteine bilden, sondern viel eher, dass sich diese durch die Einwirkung der Oekur eben entfernen. Da sie sich mit Galle vermischt haben, sind sie grünlich. Sie enthalten auch noch Glyzerin und andere Stoffe und zerfallen, wie bereits erwähnt, während die eigentlichen Gallensteine hart bleiben. Eine Oekur ist auf jeden Fall zu empfehlen. Schon

oft wurden Fälle, bei denen die Aerzte durch Röntgen Gallensteine festgestellt hatten und daher zur Operation rieten, ohne Operation behoben, da die Aerzte nach der Oelkur selbst feststellen konnten, dass eine Operation nicht mehr nötig sei. Solch drastische Heilwirkungen sollten die Aerzte wirklich selbst erleben, um sich von der Güte der Naturheilmethode überzeugen zu können. Es ist nur schade, wenn solch schöne Erfolge einer natürlichen Behandlung nicht zugleich auch zum Nutzen anderer Aerzte in der schulmedizinischen Literatur bekannt gemacht werden. Wievielen Patienten könnte dadurch geholfen werden!

Will man vorerst nicht zur Oelkur greifen, dann helfen Calculibilis D 5 und Chelidonium D 2 die Galle verflüssigen. Gehen die Schmerzen dadurch weg, dann kann man bei diesen Mitteln bleiben. Man kann sie von Zeit zu Zeit immer wieder einnehmen und muss auch die entsprechende vernünftige Diät einhalten. Sollten die Mittel nicht genügend wirken oder auch, wenn man die Steine weghaben will, dann kann man die Oelkur durchführen. Wenn auch diese nicht das gewünschte Resultat hervorrufen sollte, dann kann man eine Operation immer noch in Erwägung ziehen. Es ist auch dann immer noch früh genug dazu. Will man die Gallensteine operativ entfernen lassen, dann muss man in Zukunft eben auf seine Gallenblase und auf deren Vorteile verzichten. Anders als durch Entfernen der Gallenblase lässt sich nämlich die Operation nicht vornehmen. Auch die Gallenblase hat aber ihre wichtige Funktion im Körper zu verrichten, denn das Eindicken der Galle, das sie besorgt, ist zur Verdauung verschiedener Speisen notwendig. Fehlt nun aber die Gallenblase als Eindickungsorgan, dann wird dadurch auch die Verdauung empfindlicher, denn es steht ja nur noch frische Galle zur Verfügung. Um diese Schwierigkeit, die nachträglich nicht mehr behoben werden kann, zu umgehen, ist es vorteilhaft, sich in erster Linie einer vorbeugenden Kur zu unterziehen und erst zur Operation zu schreiten, wenn man den gewünschten Erfolg nicht erzielen konnte.

## Schreckhafte Kinder

Nur zu oft glaubt man, Kinder seien glückliche Menschen, weil sie alles leicht nehmen und rasch vergessen können. Wer aber einmal Einblick in die Kinderherzen mit ihren vielen Nöten genommen hat, der weiss, dass es oft sehr schwer ist, bei Kindern gewisse ungünstige Eindrücke wieder auszulöschen. Da ist ein Buch mit einer Schreckengestalt. Sie soll das Kind warnen und zum Gehorsam anspornen, aber o weh, die Dreisten unter der Kinderschar werden dadurch oft brutal und ahmen den Schrecken nach, während die Sensiblen ihn nicht mehr loswerden können. Es ist daher grundverkehrt, wenn wir den Kindern finstere Bilder vom Leben vorlegen. Gibt es nicht genug Schönes in der Natur, das uns als Erzählung reichlich Stoff bieten kann? Welch eine Fülle reicher Gedanken birgt nur schon allein das emsige Volk der Bienen in sich, und wie interessant sind die Ameisen, wenn man in der Natur ihren Bau betrachten und ihre Wanderungen verfolgen kann! Wer hat nicht schon zugeschaut, wenn Katzen ihre Jungen klettern lehren, oder wenn junge Entchen ihre Schwimmversuche vornehmen? Auch die Blumenwelt bietet reichen Stoff, denn unerschöpflich sind ihre Wunder. Warum sollen sich die Kinder nicht an all diesen reichen Bildern erfreuen? Warum sollen sie nicht Dank empfinden gegen den Schöpfer, den Urquell des Lebens? Wer früh schon die Natur bewundern lernt, ist viel weniger schreckhaft. Er fühlt eine gütige Macht, deren Weisheit alles wohl erdacht hat und dieses Bewusstsein schafft eine gewisse Sicherheit, dass auch für den kleinen Erdensänger gut gesorgt worden ist. Wenn nun nur unsere Tanten und Grossmütter nicht die Torheit begehen, mit dem Böllermann zu drohen, den Santiklaus schwarz an die Wand zu malen und anderes mehr, um Gehorsam erzwingen zu können! Füllt lieber die kleinen

Kinderherzen mit wertvollem Gut. Werdet nicht müde, ihre Wissbegierde zu stillen und ihre vielen Fragen wahrheitsgemäß, aber dennoch schön und gediegen zu beantworten! Erachtet man ein Kind für gewisse Fragen noch als zu jung, dann kann man die Antwort leicht umschreiben, denn Kinder sind verhältnismässig rasch befriedigt; nur muss die Antwort der Wahrheit entsprechen und darf sich später nicht als eine ausweichende Lüge entpuppen.

## Körperliche Mängel

Oft haben Kinder durch irgendwelche körperliche Mängel, vor allem die Lymphatiker mit ihrem schwächlichen Einschlag eine etwas schreckhafte Veranlagung. Können nun solche Kinder volles Vertrauen in ihre Erzieher haben, dann ist es gut, denn sie werden sich durch sie beruhigen lassen. Die Ruhe und Ueberlegenheit der Erwachsenen sollten für das Kind wie schützende Fittiche sein. Schrecken die Kinder geängstigt und weinend aus dem Schlafe auf, springen sie gar aus dem Bett und angstvoll in den Gang hinaus, ohne sich dessen bewusst zu sein oder sich nachträglich noch daran erinnern zu können, dann ist es gut, dem Kind beruhigend zum Bewusstsein zu bringen, dass kein Grund zu Furcht vorhanden ist. Kinder sollten nicht schreckhaft sein weder nachts, noch wenn sie alleine sind. Weder Keller noch Estrich sollten ihnen unheimliche Orte darstellen, in denen etwas Böses auf sie lauern könnte.

Kinder, die sich fürchten einmal allein zu Hause bleiben zu müssen, kann man sehr gut davon überzeugen, dass ihnen hiebei gar nichts Schlimmes geschehen wird, indem man sie beim Spiel in Hut und Mantel, also zum Ausgang gerüstet, überrascht. Wenn dann die Kinder beunruhigt sagen, sie möchten auch mitkommen, kann man ihnen an Hand der Einkäufe den Beweis erbringen, dass sie bereits schon alleine zu Hause gewesen seien, ohne davon etwas gemerkt zu haben. Das überzeugt die Kinder, dass gar kein Grund vorliegt, sich irgendwie zu ängstigen, denn geschieht einem nichts Böses, wenn man der Meinung ist, es gehe alles seinen gewohnten Lauf, warum soll sich dann das Böse durch bloße Einbildung einstellen?

Die überlegene, gütige Ruhe des Erwachsenen kann das kleine, nervöse Menschenkind meist zur Ruhe bringen. Lenkt man zugleich das aufgeregte Herz auf schöne Eindrücke, dann erstarkt auch das zaghafte Gemüt mit der Zeit.

## Frohsinn und Gelassenheit

Der Frohsinn ist ein wichtiger Gegenpol. Er verscheucht den Schrecken, nur darf er nicht übergehen in Uebermut, denn dieser stört erneut das seelische Gleichgewicht. Tummln im Freien ist gut, aber alles Uebertreiben sollte man zu meiden suchen. Alles, was zur Entspannung dient, ist geeignet, das Kind erstarken zu lassen, wenn aber der Ehrgeiz auf den Plan tritt, um zu Höchstleistungen anzuspornen, dann wird dies ein ohnedies geschwächtes Kind nur noch nervöser und unsicherer machen. Nehmen wir daher Zuflucht zur Freude, dann wird sich der Ansporn auf der richtigen Fährte bewegen.

Jedes zaghafte Kind sollte vor Verwöhnung geschützt werden. Die Freude, sich selbst helfen zu können, sollte in ihm geweckt werden, damit es möglichst selbstständig und unabhängig wird, denn dadurch verliert sich mit der Zeit auch sein unsicheres Gefühl, das ihm so manche schreckhafte Vorstellung vorzumalen vermag.

Schwächliche Kinder vereifern sich leicht, und es ist immer gut, sie davor zu bewahren und sie zur Ruhe abzulenken. Bei Spiel und Arbeit mögen sie sich ruhig vertiefen, denn es ist gut, wenn sie sich auf ein befriedigendes Wirken konzentrieren können, aber sie dürfen sich dabei nicht zu sehr verbrauchen und sich nicht förmlich in ihren Eifer hineinverkrampen. Abwechselung in Spiel und Arbeit schafft den notwendigen Rhythmus. Alles Uebertriebene aber führt zu allzugrossem Kraftverbrauch, und sind die Reserven erst einmal ausgegeben, dann lässt sich auch das