

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 13 (1956)  
**Heft:** 8

**Artikel:** Gallensteine  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-968859>

### **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:** 02.10.2025

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

gens und hie und da lieber hinter einem besinnlichen Buch, einem harmlosen Spiel oder einer schönen Handarbeit sitzen. Auch bei ihnen ist es sehr wichtig, mit wem sie Umgang pflegen, denn schlechte Gesellschaft verdirbt noch immer gute Sitten, und daß das Schlechte in der Regel stärker ist als das Gute, beweisen unsere wechselvollen Tage, die manch' Schlimmes, das früher mit Recht verpönt war, nicht nur dulden, sondern sogar gut heißen. Seien wir also nicht allzu unbesorgt, sondern haben wir im Stillen ein wachsameres Auge für all diese Klippen, an denen unsere Kinder vorbeistauern!

#### Im Kinderheim

Für unsere Kleinen, die wir gerne einmal allein ausfliegen lassen möchten, suchen wir uns ein geeignetes Plätzchen, wo sie nebst gesunder Kost auch die richtige seelische Betreuung haben, ja, wo sogar ihren geistigen Bedürfnissen noch Nahrung geboten wird. Haben die Kinder erst ihre Schulumüdigkeit abgeschüttelt, dann wandern auch sie gerne, besonders in höher gelegenen Gegenden, weil es ihnen dort viel leichter fällt als in der Tiefe. Mit einem frischen Wanderlied zusammen wird das Wandern bald zur beliebtesten Erholung. Wenn es sehr heiß ist, dann wählen wir vorzugsweise Waldwege. Ueberhaupt ist der Aufenthalt in würziger Waldluft für die Gesundheit, für die Erholung der Nerven und für das allgemeine Erstarren von großer Bedeutung! Hier im Walde wandert es sich nicht nur gut, es läßt sich auch gut ruhen oder spielen. Mit Vorliebe lauschen die Kinder einem trauten Flötenspiel oder hören einer Erzählung zu, die sie dann nachher ganz nach eigenem Gutdünken dramatisieren dürfen. Das gibt Stoff zu ungezwungenem Nachdenken, zu schöpferischem Gestalten und friedlichem Beisammensein.

Alles, was in der Juninummer über Spiel und Beschäftigung erwähnt wurde, gilt auch für die Ferienzeit! Diese sollte den Kindern ein liebes Erlebnis bedeuten, das nicht nur körperlich, sondern auch seelisch und geistig stärkt! Dann kehren sie bestimmt richtig erholt nach Hause, wo sie den Anforderungen der Schule und schlechter Witterung wieder viel besser zu trotzen vermögen und auch dem strengen Winter eher gewachsen sind. Nie werden sie mehr das Flötenspiel vergessen, das sie morgens zum Aufstehen rief und nie dasjenige, das sie abends in die Schlafstimmung versetzte. Auch der Geißpeter wird nicht mehr aus ihrer Erinnerung weichen, zog er doch jeden Morgen am Hause vorbei. Selbst der verschlafenste Träumer erwachte durch das muntere Glockenspiel seiner lebhaften Begleiter. Hörten die Kinder aber abends das Schellengetöse und das Herantraben und Hüpfen der kecken, fröhlichen Tiere, dann mußte selbst das Kleinste bei der Begrüßung dabei sein. Nein, diese freundliche, lebhaft Begebenheit werden die Kinder bestimmt nicht mehr vergessen!

Ja, Ferien sollten zur lieben Erinnerung werden. Wie auf ein Kinderparadies sollten sich die Kinder alljährlich darauf freuen können. Auch die Ferien im Winter werden gesundheitlich immer mehr ausgewertet. An Stelle des Wanderns tritt der Skisport. Wie können sich dabei die Lungen weiten und die Muskeln erstarren! Das ist gut, wie auch die Freude an der oft zauberhaft schönen Winterlandschaft! Im übrigen aber vergessen wir die in der Juninummer erwähnten Gefahren, die der Sport in sich bergen kann, nicht, und wir werden auch die Winterferien zu unserem Nutzen als erholende Entspannung begrüßen.

## Gallensteine

#### Ihre Bildung und Wesensart

Ohne Ernährungsfehler oder langandauernde Störung des seelischen Gleichgewichts kann man sich die Bildung von Gallensteinen nicht gut vorstellen. Wenn beide Nachteile zusammenwirken, ist allerdings die Steinbildung noch leichter möglich. In der Regel trifft man die

Gallensteinbildung im mittleren und vorgeschrittenen Alter an und zwar bei den Frauen häufiger als bei den Männern. Der Grund hierfür mag darin liegen, daß die Frauen weniger Bewegung im Freien haben und durch sitzende Beschäftigung mehr an Verstopfung und Stoffwechselstörungen leiden.

Viele Leute haben Gallensteine und wissen nichts davon, denn es treten nicht immer Koliken auf. Oft ist man bei Röntgenaufnahmen überrascht, Gallensteine, manchmal sogar größere, vorzufinden, ohne daß der Patient je über Koliken zu klagen hatte. Haben die Steine einmal, ohne während ihrer Bildung Koliken verursacht zu haben, eine gewisse Größe erreicht, dann kann man sie jahrelang in der Gallenblase mit herumtragen, ohne je etwas davon zu merken. Nur kleinere Steine sind als unliebsame Störfriede zu bezeichnen. Eine fettreiche Speise erfordert viel Galle, und mit dem vermehrten Gallenfluß kann ein Stein, der gerade noch knapp durch den Gallenkanal hindurchgleiten mag, mitgeschwemmt werden. Eine scharfe Kante kann dabei ein wenig reizen, was bereits genügt, um eine kleine Anschwellung zu verursachen. Der Stein bleibt stecken und verklemt sich, weshalb die nachdrängende Galle keinen Durchgang findet, was die bekannten Koliken zur Folge hat.

Auch während der Schwangerschaft treten oft Gallensteinbeschwerden auf, wobei aber die Schwangerschaft niemals für die Bildung der Steine verantwortlich gemacht werden kann. Die Zusammensetzung der Gallensteine gibt uns über die Störung im Mineralstoffwechsel, die zur Steinbildung führte, kein einheitliches Bild. Etliche sind Cholesterinsteine, andere Calciumphosphatverbindungen und sogar Magnesia und Calciumcarbonicum wird zeitweise in den Steinen gefunden. Das ist der Grund, weshalb es kein Gallensteinmittel gibt, von dem man mit gutem Gewissen sagen kann, es löse alle Steine auf, was manchmal aus Unkenntnis der Sachlage behauptet wird.

#### Ihre Behandlung

Wenn man sich die Entfernung der Steine zum Ziele setzt, ist die Behandlung dieser Erkrankung nicht sehr einfach. Als gute, natürliche Anwendung hat sich die Oelkur bewährt. Sehr gut erinnere ich mich in diesem Zusammenhang noch an eine Italienerin, die in meiner Sprechstunde jammerte, weil ihre Hausärztin, die eine Menge Gallensteine bei ihr festgestellt hatte, dringend zur sofortigen Operation riet. Da die Patientin aber vor einem chirurgischen Eingriff unheimlich Angst hatte, bat sie mich, ihr doch mit einer anderen Methode zu helfen. Italiener können bekanntlich gut Oel schlucken, und so empfahl ich ihr die Oelkur durchzuführen. Zu diesem Zweck ist es notwendig, erst den Darm gründlich zu reinigen. Dazu verhilft die Einnahme von eingeweichten Zwetschgen oder Feigen, frischgemahlenem Leinsamen oder Linosan. Sollte dies nicht genügen, dann kann man auch mit einem Klistier nachhelfen. Ist der Darm frei, dann nimmt man das Oel ein und zwar 100–400 cm<sup>3</sup>. Nach diesem legt man sich zwei Stunden ruhig und entspannt auf die rechte Seite. Einige Tage nach Durchführung dieser Kur kam die Italienerin freudestrahlend zu mir und erzählte mir, daß am Morgen nach der Anwendung eine Menge Steine weggegangen seien. Sie habe solche der erstaunten Aerztin, die diesen Erfolg kaum für möglich hielt, vorgezeigt. Eine Röntgenaufnahme bestätigte indes, daß die Gallenblase von den Steinen befreit und die Operation daher nicht mehr nötig war. Es verläuft allerdings nicht jede Oelkur so einfach, denn nicht jeder Patient kann einen halben Liter Oel auf einmal einnehmen, wie es diese Italienerin imstande war. Da heißt es dann, sich etwas anzupassen und die Oeleinnahme in kleineren Mengen auf etliche Tage verteilen. Dadurch bringt man kleinere Steine weg. Im übrigen aber erwirkt man eine solch gründliche Reinigung der Leber und vor allem der Gallenblase, daß auch bei größeren Steinen die Beschwerden für längere Zeit ausbleiben können. Es gibt nun aber leider auch alte, chronische Leiden, die plötz-

lich  
Blut  
muß  
die  
tion  
von  
hen,  
fügt  
sen  
ernä  
Gall  
fris  
gew  
Fett  
ver  
zeit  
entw  
auf  
Wir  
Die  
blas  
nich  
ken  
mur  
her:  
Das  
mög  
die  
ren,  
bei  
den  
auf  
Oliv  
teil  
lich  
hilf  
ken  
Aku  
In  
Mo  
lich  
Gre  
bei  
Nar  
zu  
har  
In  
oft  
dus  
Kri  
Bar  
He  
sie  
lich  
zur  
leir  
sch  
zen  
Ma  
alle  
Au  
eff  
der  
Be  
We  
der  
abe  
ber  
Ga  
Kr  
det  
nic  
du  
tig

lich mit hohem Fieber und einem Ansteigen der weißen Blutkörperchen wieder akut werden. In solchem Fall muß eine eitrige Entzündung in Frage gezogen werden, die leider chirurgischer Abhilfe unterliegt. Eine Operation ist allerdings nicht immer eine restlose Befreiung von Beschwerden, denn man muß dabei in Betracht ziehen, daß nachher keine eingedickte Galle mehr zur Verfügung steht. Dies bedingt die Einhaltung einer gewissen Diät. Wer sich trotzdem sehr eiweiß- und fettreich ernährt, setzt sich daher neuen Störungen aus. Wenn die Gallenblase fehlt, ist man eben nur noch auf die junge, frische Galle, die geradewegs aus der Leber kommt, angewiesen. Dieser Umstand bewirkt eine Mäßigkeit im Fett- und Eiweißverbrauch, wenn man neue Störungen vermeiden will. An festlichen Zusammenkünften, Hochzeiten und anderen Feierlichkeiten darf man sich dann entweder gar nicht beteiligen oder man muß dabei eben auf die reichlichen Mahlzeiten verzichten.

**Wirksamkeit der Oelkur**

Die Oelkur wirkt nicht etwa, weil das Oel in die Gallenblase läuft und diese dadurch ausputzt, nein, dem ist nicht so. Das Oel erwirkt einen großen Anreiz zur starken Ausscheidung, noch besser gesagt, zur Ausschwemmung der Galle, wobei die kleineren und mittleren Steine herausgespült werden.

Das Oel, das man zur Kur verwendet, sollte wenn immer möglich unraffiniert sein, da es viel wirksamer ist als die raffinierten Oele. Ob die hochungesättigten Fettsäuren, die in den naturbelassenen Oelen enthalten sind, dabei eine Rolle spielen, konnte noch nicht ermittelt werden. Es ist dies indes nicht ausgeschlossen, sondern voll auf möglich. Für die Oelkur eignet sich unraffiniertes Olivenöl, Baumnußöl, Sonnenblumen- oder Mohnöl. Vorteilhaft ist es, vor der Kur noch ein natürliches, pflanzliches Mittel einzunehmen, das die Galle verflüssigen hilft, wie das Chelicycynara, das Präparat aus Artischocken und andern Heilpflanzen.

**Akute Kolikanfälle**

In der Regel wird bei akuten Kolikanfällen einfach zur Morphiumspritze gegriffen. Es ist dies insofern begreiflich, da der Schmerz bei Gallensteinkoliken bis an die Grenze des Erträglichen gehen kann. Man sollte indes bei akuten Anfällen gleichwohl versuchen, mit einfachen Naturmitteln und physikalischen Anwendungen ans Ziel zu gelangen, denn Morphium ist ja bekanntlich nicht so harmlos.

In erster Linie wirken feuchtheiße Daueranwendungen oft Wunder. Man darf ruhig 5—10 Minuten lang so heiß duschen, als man es ertragen kann. Auch feuchtheiße Kräuterauflagen wirken vorzüglich. Man füllt zwei kleine Baumwollsäcklein mit Kräutern, entweder mit Kamillen, Heublumen, Quendel oder Eucalyptusblättern und brüht sie ab, worauf man eines der Säcklein so heiß als möglich auf die rechte Bauchhälfte legt. Sobald die Hitze abzunehmen beginnt, wechselt man mit dem andern Säcklein. Dies wiederholt man, bis sich der Krampf löst, was schon nach einigen Minuten eintreten kann. Unterstützend wirkt dabei noch die Einnahme von Chelicycynara, Magnesium phos D6 und Atropinum sulf. D4 und zwar alle 5 Minuten im Wechsel.

Auch heiße Halbbäder können den gleichen Wirkungseffekt haben, wie die Auflage von Kräutersäcklein, bei denen allerdings der Vorteil besteht, daß der Patient im Bett liegen bleiben kann.

Wer die Unerträglichkeit akuter Anfälle bei Gallenleiden kennt, der begrüßt jede Linderung, ganz besonders aber jene, die zugleich heilt und keine unliebsamen Nebenwirkungen mit sich bringt. Eine frühzeitige, richtige Gallensteinbehandlung kann ein Chronischwerden der Krankheit verhüten. Bei Vernachlässigung eines entzündeten Zustandes kann es zu Eiterbildung kommen, und nicht selten platzt eine so erkrankte Gallenblase. Dadurch entsteht eine nicht ungefährliche Lage, die sofortiges Eingreifen eines geschickten Chirurgen erfordert,

der über die Gefahrenzone hinwegzuhelfen vermag, wenn der Patient im übrigen noch über eine gesunde, starke Natur verfügt.

**Natürliche Behandlung bei Blinddarmentzündung**

Wenn früher jemand eine Blinddarmentzündung bekam, behandelte man diese meist erfolgreich mit heißen Salzwickeln und mußte infolgedessen nicht immer gleich zum Messer greifen. Ich weiß aus eigener Erfahrung, wie ich mir als Jüngling und noch als junger Mann durch Erkältungen öfters eine Blinddarmentzündung zugezogen habe. Diese heilte ich mir zwar jeweils nicht mit den erwähnten Salzwickeln, sondern mit heißen Kirschenstein- oder Kieselstein-Säcklein. Auch diese Heilmethode war früher nämlich als erfolgreich bekannt. Man röstete hierzu Kirschensteine in der Pfanne, band sie in ein Säcklein und legte sie ganz heiß auf. Auf diese einfache Art war es ebenfalls möglich, eine akut auftretende Blinddarmentzündung zu heilen. Es ist aber selten gut, wenn man eine sich oft wiederholende Blinddarmreizung auf diese konservative Art und Weise heilt, denn mit der Zeit entstehen dadurch Vernarbungen und Verwachsungen, was besonders bei Frauen unangenehme Folgen haben kann. Eine Reise in die Tropen sollte niemals mit solchen Beschwerden vorgenommen werden, da man sich dadurch unliebsamen Gefahren aussetzt. Es ist daher in solchem Falle unbedingt notwendig, den degenerierten Blinddarm vor Antritt der Reise entfernen zu lassen. Einen gesunden Blinddarm hingegen sollte man nie operieren. Dies geschieht sehr oft in Fällen, bei denen die Bauchdecke infolge einer vermeintlichen Blinddarmentzündung geöffnet worden ist. Trotz einwandfreier Feststellung, daß die Diagnose nicht stimmte, daß also eine andere Erkrankung vorliegt, wird alsdann, weil nun doch schon geöffnet ist, die Gelegenheit gleich benützt, und der gesunde Blinddarm muß weichen. Solch ein Vorgehen ist natürlich töricht, weil auch der Blinddarm, was wir heute einwandfrei wissen, zu unserem Nutzen seine bestimmte Aufgabe zu verrichten hat, denn der Schöpfer legte nichts Unnötiges in unseren Körper hinein. Dies gilt nicht nur für den Naturmenschen, sondern vor allem auch für den Kulturmenschen, der durch seine unnatürliche Lebensweise ohnedies doppelt darauf angewiesen ist, daß sämtliche Organe ihren Dienst erfüllen. Solange daher ein Blinddarm gesund ist, sollte er dem Körper erhalten bleiben, wenn er indes immer wieder erneuten Entzündungen ausgesetzt ist, muß ein solcher Zustand unbedingt als gefährlich betrachtet werden. Unter solchen Umständen sollte auch ein streng natürlich eingestellter Mensch vernünftig sein und die Operation ins Auge fassen.

Auch akut auftretende Fälle von Blinddarmentzündungen sind nicht immer ohne weiteres auf die erwähnte, natürliche Art zu beheben. Es gibt vielmehr auch Fälle, die ein rasches Zugreifen durch Operation erfordern, selbst wenn man sich dagegen sträuben mag. Bei naturgemäß Lebenden kommt dies allerdings weniger vor.

**Das steigende Sitzbad**

Wer zu Hause gerne auf einfache, billige Weise schwitzen möchte, kann folgendermaßen vorgehen. Er bereitet sich ein Sitzbad zu mit Badekräuterabsud, mit Santalflora oder dem Meersalzpräparat Santamare. Wer keine Sitzbadewanne besitzt, kann auch eine gewöhnliche Wanne benützen, nur wird ihm dies mehr Wasser benötigen. Man beginnt mit 37° und steigert langsam die Temperatur. Nach ungefähr 10—20 Minuten wird man zu schwitzen beginnen, wenn man zuvor schön durchwärmt war. Fröstelnd darf man das Bad nicht vornehmen, sonst kann man nicht schwitzen. Sollte man also durchkühlt sein, dann muß man zuvor eine gut warme, womöglich ansteigend warme Dusche nehmen. Man kann während