

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 13 (1956)
Heft: 11

Artikel: Verdauungsstörungen infolge früherer Gelbsucht
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-968887>

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: 29.12.2025

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

es hinter dem Ladentisch, dem Buffet oder im Fabrikssaale, haben doppelt schwer ihre Beine in Ordnung zu halten. Auch die heutigen Schuhe mit den hohen Absätzen wie noch andere ungünstige Kleidungsstücke sind oft Ursache von venösen Stauungen. Im Winter und besonders in der Uebergangszeit hat man kalte Füsse, da die Mode selten einen warmen Strumpf zuläßt. Mit den gebilligten Nylonstrümpfen aber wird man nicht nur frieren, sondern die Venen noch mehr schädigen.

Wie schnell ist in solchem Falle der Arzt dabei, mit Einspritzungen die am meisten betroffenen Venen zu veröden, wobei nicht selten an einem Beine beide Hauptvenen außer Kurs gesetzt werden. Wie soll da der rücklaufende Blutstrom noch normal funktionieren, wenn alles nur von den Nebenvenen bewältigt werden soll? Die bösen Folgen, die dies für das Alter haben kann, wird die Zukunft zeigen. Auch ist die Befürchtung, daß man mit einer zu starken Verödung womöglich sogar einen Altersbrand provozieren könnte, keineswegs ganz abwegig. Kommt es nach einer solchen Verödung noch zu einer Schwangerschaft, dann treten auch die Schwierigkeiten in vermehrtem Maße auf.

Welche Behandlungsweise ist nun neben der bereits erwähnten Atmungsgymnastik und Bewegungstherapie empfehlenswert? Es war in Freudenstadt sehr erfreulich festzustellen, daß die lang verachtete Blutegelanwendung, die in letzter Zeit auch in den Spitätern wieder eingeführt worden ist, besonders bei Koagulationsthromben von Prof. Storck befürwortet wurde. Dagegen lehnte er das aus Blutegeln hergestellte Hyrudin bei Schwangerschaft strikter ab.

Dr. Malten trat energisch für eine ganz einfache und natürliche Ernährung ein, indem er betonte, daß ohne eine richtige Diät auch mit den besten Mitteln und Anwendungen kein restlos befriedigender Erfolg erzielt werden könnte. Der weiße Zucker wie auch Weißmehl und die daraus hergestellten Teigwaren und Brot sind besonders als schlimme Uebeltäter gebrandmarkt worden.

Nebst der richtigen Diät sind auch noch Bewegung und Atmung zu den wichtigsten Heilfaktoren zu rechnen. Nicht vergessen dürfen wir dabei allerdings auch die bewährten Venenmittel aus vorwiegend Johanniskraut, nämlich Hyperisan und das Kastanienpräparat Aesculus hypocastanum. Oft ist auch eine Zufuhr von biologischem Kalk unerlässlich, weshalb Urticalcin das dritte Mittel im Bunde sein sollte.

Es ist erstaunlich, wie gut Schwangerschaften und Geburten bei Berücksichtigung der erwähnten Heilfaktoren vor sich gehen.

Ein gutes Rezept zur Erwirkung von möglichst schmerzfreien Geburten hat Dr. Aschner aus New York noch bekanntgegeben. Man mischt 80 g Brombeerblätter mit 20 g Zimminde, setzt diese Mischung in kaltem Wasser an und läßt sie langsam aufkochen. Dieser Tee soll bei den Frauen Wunder wirken. Er hat sich denn auch schon lange Zeit bewährt, denn es handelt sich hierbei um ein altes, gutes Bauernrezept.

Die Vorzüge des Meerwassers verstärkt

Obwohl im Meerwasser keine Vitamine enthalten sind, wie sich solche in unserer Nahrung vorfinden, können wir darin doch eine Menge wichtiger Mineralbestandteile und vor allem ungefähr 30 Spurenelemente entdecken. Sogar Gold, dieses für unsere Herzmuskelatur so wichtige Metall, ist in ganz feiner Lösung im Meerwasser enthalten, wenn es auch nur als Goldsalz und in verschwindend kleinen Mengen von hunderttausendstel Milligrammen darin vorkommt. Daß das für unsere Schilddrüse so wichtige Jod darin ebenfalls gefunden wird, ist allgemein bekannt. Weniger bekannt aber ist der Gehalt an Brom, das auf die Nieren so beruhigend wirken kann und nicht schädlich ist, weil es im Meerwasser ebenfalls nur in Mengen vorhanden ist, die dem Körper nützen.

Auch Fluor, das für die Zähne bekanntlich so wertvoll ist, fehlt im Meerwasser nicht, ebenso sind die Wismutsalze, die auf die Magenschleimhäute äußerst wohltuend zu wirken vermögen, in einer Menge vorhanden, die dem Körper sehr zuträglich ist.

All diese Spurenelemente sind noch viel besser assimilierbar, wenn sie mit den Vitalstoffen heilwirkender Pflanzen verbunden sind. Durch die Kombination von Meersalz mit Frischpflanzen konnte dieser Vorteil verwirklicht werden. Im «Herbamare» ist frischer Lauch verarbeitet, wie auch frische, biologisch gezogene Selleriepflanzen, während «Tocomare» Kressearten mit ihren antibiotischen Stoffen und frischen Meerrettich enthält. Durch diese vorzügliche Kombination der Mineralstoffe des Meerwassers zusammen mit den Frischpflanzen, die sowohl Vitalstoffe, als auch aktivierende, aetherische Oele enthalten, ist ein würzstoffhaltiges Nahrungsmittel entstanden, das im wahren Sinne des Wortes dem alten Grundsatz entspricht, nämlich: «Nahrungsmittel sollen Heilmittel und Heilmittel sollen Nahrungsmittel sein.»

Verdauungsstörungen infolge früherer Gelbsucht

Eine Gelbsucht kann nach Jahren noch unliebsame Auswirkungen haben. Dies bekam einer meiner Kollegen auf besondere Weise zu verspüren infolge eines Besuches, den er bei einer Tante in der Stadt ausführen mußte, wo er, wie dies seit seiner Kindheit üblich war, mit ausgezeichnetem Apfelkuchen bedient wurde. Noch immer war die ältere Dame eine gute Köchin, die es verstand, einen Teig zuzubereiten, der so zart war, daß er auf der Zunge fast verging, denn sie sparte die Butter nicht und verwendete für den Guß zudem noch reichlich Rahm. Von klein auf war dieser Kuchen ein Leckerbissen für meinen Freund gewesen, und er verspürte nach seinem Genuss auch nie irgendwelche Störungen. Umso eigenartiger mutete es ihn deshalb an, daß dies plötzlich nicht mehr so sein sollte, denn, nachdem er den Kuchen mit der üblichen Wertschätzung und gutem Appetit gegessen hatte, stellten sich Störungen ein, unter denen er früher nie zu leiden hatte. Erst wollte er dafür die Reise mit ihrer Aufregung, das viele Erzählen und späte Zubettgehen verantwortlich machen, als sich aber die gleichen Störungen auch nachträglich nach dem Genuss dieses Kuchens wiederholten, beriet er sich dieserhalb mit mir, weil ich mich in der Naturheilmethode gut auskenne und wir beide kamen zum gleichen Schluß. Da die Leber vor der Gelbsucht gut arbeitete, half sie auch den schmackhaften Kuchen gut verdauen, denn es war wirklich ein ausgezeichneter Kuchen, der ganz auf naturreiner Grundlage hergestellt war. Nichts Künstliches war dabei verwendet worden, nur wie üblich Mehl, Zucker, Äpfel, reichlich Butter nebst feinem Rahm und geriebenen Mandeln. Worauf waren also die Störungen zurückzuführen? Zuerst meldete sich ein leichtes Unwohlsein, dann stellten sich Darmgase und Gärungen ein, die nicht aufhören wollten. Als Folge war am andern Tag der Stuhl graugelb, zerfetzt und sehr schlecht im Geruch.

Noch eigenartiger muteten diese Störungen an, weil mein Freund bei einer andern Tante, die als Bauernfrau ihre Kuchen einfach nur mit Brotteig ohne Butter zubereitete, ohne Bedenken seinen Appetit stillen konnte. Wohl war das Gebäck nicht so zart wie jenes von der Tante in der Stadt. Auch der Rahm fehlte auf dem Guß, der mit etwas Milch, Honig und geriebenen Mandeln zubereitet war. Woran mochte es also liegen, daß dieser Kuchen, den man gründlich kauen mußte, der aber im Grunde genommen auch recht gut war, keine Schwierigkeiten für die Verdauung bereitete?

Wenn man solche Erfahrungen gründlich überlegt, dann kann man feststellen, daß die Leber unbedingt einwandfrei arbeiten muß, wenn man eine Zusammenstellung von Mehl, Zucker und Butter, vielleicht sogar von Schweine-

fett oder Nierenfett störungsfrei verdauen will. Selbst eine gesunde Leber wird durch die erwähnte Kombination belastet, da diese im gebackenen, gekochten, erhitzten Zustand Stoffe frei werden läßt wie Fettsäure, Buttersäure und anderes mehr. Wenn damit auch eine gut arbeitende Leber fertig wird, sind diese sich bildenden Stoffe doch für eine nicht gut funktionierende Leber wie ein ziemlich stark wirkendes Gift. Die akute Störung, die sich einstellt, ist gleich einer regelrechten Vergiftung. Was früher nur eine Belastung bedeutete, wird nun zum Gift. Weil schon die Bauchspeicheldrüse die erwähnten Stoffe nicht verarbeiten kann, stellen sich Gärungen ein. Die Leber versagt ihren Dienst schockartig und scheidet infolgedessen zu wenig Galle aus, da sich auf Grund der erwähnten Giftwirkung sogar gewisse Verkrampfungen auslösen. Daher also der gelbgraue Stuhl. Was bei Leberstörungen nach Wochen vorsichtiger Diät erreicht wird, kann auf solch ungeschickte Weise mit einem Male wieder zu Grunde gerichtet werden.

Wer daher nicht über eine ganz gesunde, einwandfrei arbeitende Leber verfügt, wer gar mit einem Leberleiden zu tun hat, sollte Besuche bei Bekannten nie zur Katastrophe werden lassen. Es ist nicht immer leicht, den guten Kuchen abzuschlagen, aber es ist doch besser, der Tante einfach zu erklären, warum man darauf verzichten muß.

Bei einer empfindlichen Leber ergeben alle Kombinationen von Butter oder andern Fetten mit weißem Zucker oder Rohrzucker und Stärke gebacken oder gekocht, Störungen.

Die Geschichte über die Entstehung eines neuzeitlichen Brotes

Brotbereitung in Griechenland und bei den Indianern

Als ich mich vor Jahren in den Berggegenden Griechenlands, vor allem in Pelopones aufhielt, um das Leben, die Sitten, Gebräuche und den Gesundheitszustand der griechischen Bergbauern zu studieren, ist mir dabei folgendes aufgefallen. Die Bergbauern, die ihren Weizen dort auf den Feldern zwischen den Olivenbäumen in die schöne, rotbraune Erde pflanzen, haben für ihr Brot eine eigenartige Zubereitungsart. Die Weizenkörner werden von den Bäuerinnen jetzt noch auf Steinmühlen gemahlen, und das erhaltene Mehl wird rasch verbraucht, sodaß keine großen Mehlvorräte in den griechischen Bauernhäusern gefunden werden, sondern eben nur Getreidevorräte. Ich habe mich bei den Leuten dann darüber erkundigt und die mir bereits bekannte Erklärung erhalten, daß eben das Getreide lange haltbar ist, während sich das Mehl verändert, sobald der Sauerstoff die einzelnen Teile angreifen kann. Normalerweise ist ja das Korn mit einer feinen Celluloseschicht umzogen, die vor jeder Zerstörung der Sauerstoffwirkung schützt, sodaß ein Getreidekorn jahrhunderte-, ja jahrtausendelang gut und sogar keimfähig bleibt. Ich habe beobachtet, wie bei jedem Bauernhaus, besser gesagt, Bauernhäuschen, denn es gibt ja in Griechenland keine selbständigen Großbauern, sondern nur Kleinbauern, immer ein Backofen steht, der fast wie ein Bienenkorb aussieht, halbrund und nicht höher als ungefähr $1-1\frac{1}{2}$ m hoch. Dieser kleine Backofen enthält unten eine Steinplatte und ist mit Steinen und Lehm aufgebaut, hat vorn eine Öffnung und oben noch eine kleine Öffnung für den Rauchabzug. Hier wird nun mit Sträuchern und Holz geheizt, und wenn die untere Steinplatte richtig heiß ist, dann kommt der tags zuvor bereitete Teig in diesen Ofen. Sowohl die vordere wie die obere Rauchabzugsöffnung werden alsdann geschlossen, wodurch das Brot im eigenen Dampf backen kann. Auf diese Art wird es schön kräftig, man kann sagen, durchgebacken und ist trotzdem nicht hart. Die Aromastoffe bleiben praktisch im Brote drin. Ich habe dieses Brot mit sehr großem Genuß gegessen und manchmal gedacht, es schmecke eigentlich besser als unsere Vollkornbrote, und

dabei handelt es sich ja wirklich auch um ein Vollkornbrot. Die Teigbereitung, d. h. die Herstellung des Hebels wird ähnlich gemacht wie bei uns im Wallis bei den Walliserbauern. Sie haben auch ein sogenanntes Sauer, das aus wilder Hefe und Milchsäurebakterien besteht, mit dem der Teig zum Heben gebracht wird. Das Brot, das, ganz ähnlich wie bei den Walliserbauern, in Fladen gebacken wird, schmeckt ausgezeichnet. Da die Griechen ziemlich viel Brot essen, ist es auf dem Lande ein bedeutendes Nahrungsmittel. In Griechenland wird ja alles in Olivenöl gekocht. Alles trieft von Oel, wenn man Gemüse isst. Die Bauern tauchen darum während dem Essen immer wieder Brot in das Oel und genießen so dieses ölgetränkte Brot zusammen mit der andern Nahrung, so daß am Schluß der Mahlzeit auch das reichliche Oel mit verzehrt ist. Trotzdem ich mich anfangs über diese Ernährungsweise sehr gewundert habe, ab ich dennoch auf die gleiche Art mit, und es bekam mir alles sehr gut. Erstaunlicherweise konnte ich die reichliche Oelnahrung ausgezeichnet ertragen, ja, es war mir gegen alle Erwartung sehr wohl dabei. Wenn ich zudem noch ein Gläschen Rezinawein, ein vorzügliches, pinienharzhaltiges Getränk, dazu genoß, dann war zur Förderung einer guten Verdauung reichlich gesorgt.

Einige Jahre später habe ich bei Indianern in Nordamerika die gleichen Backöfen neben ihren Hütten beobachtet. Interessanterweise war auch die Bereitungsart des Brotes ungefähr gleich wie bei den Griechen. Nur die Mahlart war etwas verschieden, da die Griechen runde Mühlen besitzen und mit ihren kleinen Handmühlen zwei Steine aufeinander drehen, während die Indianerfrauen mehr rechteckige Steinbecken benutzen und dann mit angepaßten Steinen das Mehl darin zubereiten. Im Uebrigen besteht kein Unterschied zwischen der griechischen und indianischen Brotbereitung. Beide verwenden das ganze Korn, beide mahlen das Mehl frisch, um es sofort zu gebrauchen. Beide erkannten also intuitiv, möglicherweise aber auch durch Ueberlegung, daß die Lagerung des Mehles eine Wertverminderung darstellt. Auch die Backöfen, diese kleinen, mit Kalk weißgetünchten Ofen, sind die gleichen, und ich war erstaunt zu beobachten, wie diese beiden Völker, die miteinander praktisch gar nichts zu tun haben, zu den gleichen Ueberlegungen kommen konnten, und wie sich diese zudem in den gleichen Formen ausdrücken, denn auch das Backverfahren ist im Prinzip das gleiche.

Vorteilhafte Auswertung

Auf Grund dieser Beobachtungen faßte ich den Entschluß, ebenfalls bei uns in der Schweiz ein solches Brot herstellen zu lassen, das den gleichen Anforderungen entspricht. Die Versuche wurden zu Hause nach der gleichen Backmethode im großen Stil durchgeführt und siehe, ein wertvolles Brot entstand, das ungefähr dem entspricht, was in Griechenland und bei den Indianern Nordamerikas gegessen wird. Da bei uns die Zahnkaries so stark zugenommen hat, was weder bei den Griechen noch bei den noch natürlich lebenden Indianern der Fall ist, habe ich in der Wahl der Getreide den Roggen vorgezogen, denn Roggen enthält neben dem Kalk auch Fluor, und dieser Fluorgehalt ist in erster Linie von großer Bedeutung für unsere Zähne zur Bildung der äußeren harten Schutzschicht, weshalb es notwendig ist, daß wir fluorhaltiges Getreide einnehmen und somit Roggen verwenden. Alle Mineralbestandteile, die uns fehlen, sollten wir nicht in reiner Form zugeben, denn reine Mineralsalze sind in der Regel für unseren Körper schädlich und kaum assimilierbar. Mineralien müssen zuerst durch die Pflanze verarbeitet werden, dann erst sind sie in der richtigen biologischen Form, um unserem Körper dienlich zu sein. Man kann also nicht einfach nur Fluor einnehmen, nicht einfach nur Wasser oder Milch trinken, die mit Fluor angereichert worden sind, denn dies ist eine sehr riskante, ja unter Umständen je nach der Dosisierung sogar eine gefährliche Methode. Aber das Fluor,