

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 Fabrik-
saale, 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 beson-
ders in der Uebergangszeit hat man kalte Füße, da die
Mode selten einen warmen Strumpf zuläßt. Mit den ge-
billigten Nylonstrümpfen aber wird man nicht nur frie-
ren, sondern die Venen noch mehr schädigen.

Wie schnell ist in solchem Falle der Arzt dabei, mit Ein-
spritzungen die am meisten betroffenen Venen zu ver-
öden, wobei nicht selten an einem Beine beide Haupt-
venen außer Kurs gesetzt werden. Wie soll da der rück-
laufende 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 Alters-
brand 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 er-
wähnten Atmungsgymnastik und Bewegungstherapie
empfehlenswert? Es war in Freudenstadt sehr erfreulich
festzustellen, daß die lang verachtete Blutegelanwendung,
die in letzter Zeit auch in den Spitälern wieder einge-
führt worden ist, besonders bei Koagulationsthromben
von Prof. Storck befürwortet wurde. Dagegen lehnte er
das aus Blutegeln hergestellte Hyrudin bei Schwanger-
schaft strikte 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 An-
wendungen kein restlos befriedigender Erfolg erzielt
werden könne. Der weiße Zucker wie auch Weißmehl und
die daraus hergestellten Teigwaren und Brot sind beson-
ders 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 biologi-
schem Kalk unerlässlich, weshalb Urticalcin das dritte
Mittel im Bunde sein sollte.

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

Ein gutes Rezept zur Erwirkung von möglichst schmerz-
freien Geburten hat Dr. Aschner aus New York noch
bekanntgegeben. Man mischt 80 g Brombeerblätter mit
20 g Zimtrinde, 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

Obschon im Meerwasser keine Vitamine enthalten sind,
wie sich solche in unserer Nahrung vorfinden, können
wir darin doch eine Menge wichtiger Mineralbestand-
teile und vor allem ungefähr 30 Spurenelemente entdek-
ken. Sogar Gold, dieses für unsere Herzmuskulatur so
wichtige Metall, ist in ganz feiner Lösung im Meerwas-
ser enthalten, wenn es auch nur als Goldsalz und in ver-
schwindend kleinen Mengen von hunderttausendstel Mil-
ligrammen darin vorkommt. Daß das für unsere Schild-
drüse 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 Wismut-
salze, 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 assimi-
lierbar, wenn sie mit den Vitalstoffen heilwirkender
Pflanzen verbunden sind. Durch die Kombination von
Meersalz mit Frischpflanzen konnte dieser Vorteil ver-
wirklicht werden. Im «Herbamare» ist frischer Lauch
verarbeitet, wie auch frische, biologisch gezogene Sel-
leriepflanzen, während «Trocumare» Kressearten mit
ihren antibiotischen Stoffen und frischen Meerrettich
enthält. Durch diese vorzügliche Kombination der Mine-
ralstoffe des Meerwassers zusammen mit den Frisch-
pflanzen, die sowohl Vitalstoffe, als auch aktivierende,
aetherische Oele enthalten, ist ein würzstoffhaltiges Nah-
rungsmittel entstanden, das im wahren Sinne des Wor-
tes dem alten Grundsatz entspricht, nämlich: «Nahrungs-
mittel sollen Heilmittel und Heilmittel sollen Nahrungs-
mittel sein.

Verdauungsstörungen infolge früherer Gelbsucht

Eine Gelbsucht kann nach Jahren noch unliebsame Auswir-
kungen haben. Dies bekam einer meiner Kollegen auf be-
sondere 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 ausgezeich-
netem 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, stell-
ten sich Störungen ein, unter denen er früher nie zu lei-
den hatte. Erst wollte er dafür die Reise mit ihrer Auf-
regung, das viele Erzählen und späte Zubettgehen ver-
antwortlich machen, als sich aber die gleichen Störungen
auch nachträglich nach dem Genuß dieses Kuchens wie-
derholten, beriet er sich dieserhalb mit mir, weil ich mich
in der Naturheilmethode gut auskenne und wir beide ka-
men zum gleichen Schluß. Da die Leber vor der Gelb-
sucht gut arbeitete, half sie auch den schmackhaften Ku-
chen gut verdauen, denn es war wirklich ein ausgezeich-
neter Kuchen, der ganz auf naturreiner Grundlage her-
gestellt war. Nichts Künstliches war dabei verwendet
worden, nur wie üblich Mehl, Zucker, Aepfel, reichlich
Butter nebst feinem Rahm und geriebenen Mandeln.
Worauf waren also die Störungen zurückzuführen? Zu-
erst meldete sich ein leichtes Unwohlsein, dann stellten
sich Darmgase und Gärungen ein, die nicht aufhören
wollten. Als Folge war am andern Tag der Stuhl grau-
gelb, 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 zuberei-
tete, 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 ge-
nommen auch recht gut war, keine Schwierigkeiten für
die Verdauung bereitete?

Wenn man solche Erfahrungen gründlich überlegt, dann
kann man feststellen, daß die Leber unbedingt einwand-
frei 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 jahrtausendlang 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—1½ m hoch. Dieser kleine Backofen enthält unten eine Steinplatte und ist mit Steinen und Lehm aufgebaut, hat vorn eine Oeffnung und oben noch eine kleine Oeffnung 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 Hebls 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, aß 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 benützen 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 Öfen, 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 Dosierung sogar eine gefährliche Methode. Aber das Fluor,