

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 14 (1957)  
**Heft:** 9

**Artikel:** Ein interessantes Verdauungs-Problem  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-553381>

#### 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:** 27.12.2025

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

Leber zur Herstellung neuer Blutkörperchen das Beste heraus, und das, was sich dazu nicht mehr verwenden läßt, gebraucht sie ganz einfach noch zur Bereitung der Galle.

## Ein interessantes Verdauungsproblem

Während meinem Sommeraufenthalt im Engadin konnte ich eine auffallende Beobachtung wahrnehmen. Auf dem Weg hinter meinem Alpinum lag frischer Pferdemist, den ich, um ihn rasch wegzuräumen, hinter einer Arve verstaute. Nach ungefähr 2 Wochen konnte ich mit Erstaunen feststellen, daß aus dem Häufchen Mist Hafer keimte. Der Keimling war bereits schon ziemlich hoch und schön grün. Es war nicht das erste Mal, daß ich eine solche Beobachtung machen konnte, und ich zog daraus die Schlußfolgerung, daß sogar das Pferd den Hafer, den es nicht kaut, nicht zu verdauen vermag. Wenn er nämlich noch keimfähig ist, dann ist dies ein Zeichen, daß er weder angegriffen, noch verdaut worden ist. Der Landwirt sollte daher den Hafer vor dem Verfuttern unbedingt erst etwas brechen, quetschen oder ihn auf irgend eine Art verletzen, wodurch er eine volle Auswertung erlangt.

Der erwähnte Mist stammte von einem Freiberger Pferd, also von einem gesunden, kräftigen Bergpferd, das bestimmt keine Verdauungsstörungen hatte. Es ist also nicht anzunehmen, daß der Hafer nur in solch einem Ausnahmefall keimen würde. Schon in meiner Jugend beobachtete ich oft, wie sich die Spatzen eifrig hinter den Pferdemist machten, um den Hafer daraus herauszupicken. Wenn er verdaut gewesen wäre, hätten sie sich bestimmt nicht die Mühe genommen, seiner habhaft zu werden.

Diese kleine Ueberlegung gibt uns den Beweis, daß weder die Menschen noch die Tiere von dem leben, was sie essen, sondern von dem, was sie verdauen. Warum geht denn oft ein Großteil der Nahrung wieder unverdaut fort? Die heutige Menschheit, die gewohnt ist, alles in Hast und Eile zu verrichten, hört es nicht gerne, wenn man als triftigen Grund zu rasches Essen erwähnt, aber gleichwohl hat die Beobachtung gezeigt, daß dem so ist. Wenn wir zu schnell essen, ohne gut zu kauen und zu durchspeichern, dann werden vor allem Nüsse, Körnerfrüchte und Samen ungenügend oder gar nicht verdaut, und wir haben nichts als nur Ballast durch den Körper geschleppt.

Hunderte von Stuhluntersuchungen haben mir dies seinerzeit bestätigt. Es ist daher folgerichtig, daß man, wie bereits schon erwähnt, nicht von dem lebt, was man isst, sondern von dem, was man verdaut. Viele wollen dies nicht begreifen und doch ist es besonders für Kranke, die dringender Schonung bedürfen, wichtig, daß sie diesen Grundsatz beachten. Jedes wildlebende Tier fastet, wenn es krank ist, und das gereicht ihm keineswegs zum Schaden, sondern hilft beim Heilungsprozeß wesentlich mit. Auch uns Menschen würde dies vonnutzen sein. Früher war man besonders bei fiebrigem Erkrankungen noch größtenteils so eingestellt, zum mindesten da, wo die Verwöhnung noch nicht herrschte. Wenn sich beim erkrankten Kind der Hunger nach einem trockenen Stück Brot wieder meldete, dann war dies für die Mutter ein Anzeichen der Besserung, während zuvor ein Fiebertränklein und ausgiebiger Schlaf als beste Heilmittel wirkten. Auch bei Beginn der Abänderungszeit ist es günstig, den Körper durch Beachtung des erwähnten Grundsatzes zu unterstützen. Wenn man bedenkt, daß die monatliche Reinigung wegfällt, ist es doppelt vertäglich, dem Körper nicht durch unnötigen Ballast zu schaden. Bei mangelhafter Verdauung sollte man ohnedies alles meiden, was Verstopfung verursachen kann. Man wird darüber erstaunt sein, bei Arthritis viel besseren Erfolg mit einer längeren Liegekur und einer

möglichst kleinen Nahrungsmenge zu haben, als wenn man der Meinung ist, man könne nicht ohne eine große, üppige Nahrungsaufnahme auskommen. Man lebt in der Tat von dem, was man verdaut, und wer diese goldene Regel beachtet, wird in gesunden und kranken Tagen Nutzen daraus ziehen können.

## Die Kunst des Schenkens

Das Beschenken ist eine alte Sitte und sie ist schön, wenn sie aufrichtig von Herzen kommt. Schon im Altertum war es üblich, sich bei gewissen Festlichkeiten, Anlässen und Besuchen zu beschenken. Alte Aufzeichnungen erzählen davon. Auch Abraham brachte Melchisedek, dem König von Salem, Geschenke, und überaus reichlich beschenkte die Königin von Scheba den König Salomo, als sie ihn besuchte. Auch bei den Naturvölkern herrscht die Sitte des Schenkens. Wird der Häuptling besucht, dann erhält er ein Geschenk, aber auch er selbst beschenkt seinen Gast.

Nicht allen bereitet das Schenken Freude. Manchen ist es eine saure Pflicht. Sie schenken, weil es üblich ist; es gehört zum guten Ton und zur Gewohnheit. Wer aber aus diesem Grunde schenkt, nicht aus Freude und aufrichtigem Drang des Herzens, um andern damit zu dienen, der ist bei der Wahl seiner Geschenke oft sehr ungeschickt. Es kann vorkommen, daß jemand einem Nichtraucher einen kostbaren Aschenbecher schenkt. Der Abstinenz erhält womöglich eine Likörflasche, der Vegetarier einen großen Schinken, einem Kranken, der nur von Naternahrung leben darf, verabreicht man Likör-Pralinés, und der Zuckerkranke darf sich am Anblick einer feinen, zuckerreichen Torte erfreuen, denn essen darf er sie ja nicht. Ins Krankenhaus bringt man dem Kranken gerne Blumen, denn irgendwie denkt man sich doch, daß Eßwaren nicht gerade angebracht seien. Wenn aber die Wahl auf narkotisch duftende Blumen fällt, dann ist auch dies verkehrt. Auch Kinder, die mit bleichen Stadtgesichtchen, mit empfindlichem, lymphatischem Naturell im Ferienheim anrücken, haben etwas anderes nötig, als die jeweilige Zusendung von Süßigkeiten und Schleckereien, denn es geht um die Gesundheit der Kinder. Wenn die Kinder an ihrem Ferienort Naturkost erhalten und sich wohl und daheim fühlen, sollte man ihnen gar nichts Störendes zukommen lassen. Inmitten der Natur erleben die Kinder soviel Neues und Schönes, das sie ausfüllt, und nur zu bald ist die Wonne der Ferienzeit wieder vorbei. Frohe Ferientage sind bestimmt ein reiches Geschenk, warum es also nicht dabei bewenden lassen?

Man kann durch die Wahl des Schenkens auch erzieherisch zum Guten hinwirken. Schenken wir einem Raucher ein Kistchen Zigarren, dann wird ihn dies zweifellos freuen, seine Leidenschaft wird dadurch aber sehr wahrscheinlich erhöht und seine Gesundheit noch mehr gefährdet. Statt irgend etwas Schädigendes zu schenken, sollte man viel eher etwas Gesundes wählen. Es braucht aber nicht immer etwas Eßbares zu sein; wir können auch einmal zu geistiger Nahrung greifen. Einem Kranken mag «Der kleine Doktor» gute Dienste leisten. Eine Mutter, die nicht zu erziehen versteht, findet in Gottfried Kellers Erziehungsbuch: «Frau Regel Amrein und ihr Jüngster» vielleicht den notwendigen Rat. Wer schwer hat, zeitig ins Bett zu gehen, sollte nicht den neuesten Radio oder Televisionsapparat geschenkt erhalten, sonst ist es um seinen Vormitternachtsschlaf gänzlich getan. Wer Arthritikern, Rheumatikern oder sonstwie sensiblen Menschen Nylonwäsche schenkt, leistet Ihnen keinen guten Dienst, weil sich dadurch ihre Schmerzen vermehren werden.

Wer andern eine Freude bereiten will, sollte zugleich auch darauf bedacht sein, damit zu nützen und zu dienen. Betrachtet man das Schenken von diesem Gesichtspunkt aus, dann ist es keine unerreichbare Kunst. Man