Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 14 (1957)
Heft: 12

Artikel: Vielseitige Wirksamkeit von Frucht- und Gemüsesäften
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-553518

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: 09.08.2025

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

Teufen (App.), Dezember 1957

14. Jahrgang — Nr. 12

A. Z.
VILLMERGEN

Gesundheits-Nachrichten

MONATSZEITSCHRIFT FÜR NATURHEILKUNDE

Naturgemässe Ernährung, Körperpflege und Erziehung

Jahresabonnement:	Redaktion/Verlag: Dr. h. c. A. Vogel, Teufen	Vertriebsstelle für Deutschland:	Insertionspreis:
Inland . . Fr. 4.80 Ausland . Fr. 6.—	Telefon (071) 23 60 23 Postcheck IX 10 775 Druck: Walter Sprüngli, Villmergen	VITAM-„Verlag" Hameln Abonnement: 4.50 DM Postcheckkonto Hannover 55456	Die 1spaltige mm-Zeile 30 Rp. Bei Wiederholungen Rabatt

AUS DEM INHALT: 1. Säfte der Natur. / 2. Vielseitige Wirksamkeit von Frucht- und Gemüsesäften. / 3. Lehmbehandlungen. / 4. Die Gallenblase. / 5. Amerikanisches Weißbrot. / 6. Wissenschaftlicher Kampfzug gegen Gelée Royale. / 7. Rohrzucker. / 8. Mundbakterien und Zahnpasta. / 9. Vom Lauf der Zeit. / 10. Fragen und Antworten: a) Günstige Beeinflussung eines schlimmen Hautausschlages; b) Vorteilhafte Hilfe bei Gelenkentzündung. / 11. Aus dem Leserkreis: Regelung der Monatsbeschwerden.

SÄFTE DER NATUR

Es reicht uns immer Jahr um Jahr
Natur die besten Säfte dar,
Nicht Obst und Beeren, Früchte nur,
Die all' gereift auf unsrer Flur,
Nein, solche auch aus fernem Land
Sind heute uns gar wohl bekannt.
Selbst das Gemüse spendet Saft,
Denn auch in ihm wohnt Lebenskraft.
Manch' Kräutlein wächst an stillem Ort,
Trägt Werte mit sich für uns fort,
Die unsre Wirksamkeit erneu'n
Und deshalb unsern Sinn erfreun.
Kein Mensch ersann solch reiches Gut,
Das vielgestaltig stärkt das Blut,
Nicht die Natur von sich aus schuf,
Was ihr geworden zum Beruf,
Nein, hinter diesem allem steht
Die Kraft, die nie im Wind verweht.

Vielseitige Wirksamkeit von Frucht- und Gemüsesäften

Frische Preßsäfte

Schon vor etlichen Jahrzehnten war es in neuzeitlichen Kreisen üblich, Fruchtsäfte zu trinken. Zwar schon viel vorher war bei uns in der Schweiz der frische Preßsaft aus Birnen und Aepfeln bekannt. Es verging wohl kein Herbst, an dem man sich nicht am Süßmost labte. Frisch von der Trotte war besonders der Apfelsaft aus guten Apfelsorten so aus Berner Rosen, den Goldpermänen und anderen fein aromatischen Arten, ein beliebter Genuß, den man noch erhöhte, indem man dazu Bauernbrot und Nüsse aß. Diesen Süßmost stellte man meist aus kleineren Früchten und Fallobst her. Zur Zeit der Traubenernte trat an Stelle des Süßmostes dann der sogenannte Sauser, der frisch gepreßte Traubensaft. Auch wenn er schon ein wenig kratzte war er immer noch ein Genuß zusammen mit dem krümeligen Bauernbrot und frischen Baumnüssen, besonders wenn diese noch so frisch waren, daß man ihre Haut noch schälen konnte. Dies war ein altes, schweizerisch bäuerliches Herbstereignis, das nicht nur dem Gaumen voll zusagte, sondern auch gesundheitlich ein einwandfreier Leckerbissen darstellte. Da heute leider die Leckerbissen andrer Art sind, schaden sie der Gesundheit mehr, als sie ihr nützen können.

Konservierungsverfahren

Später kam man dann auf den Gedanken, die Preßsäfte durch Konservieren haltbar zu machen. Leider hat man anfangs aber mit verschiedenen chemischen Stoffen nachgeholfen, so mit Benzoesäure, mit Nipagin und anderen mehr, bis man schließlich zur Haltbarmachung der Säfte zur keimfreien Filtrierung durch Seitz-Filter überging. Allerdings brauchte man auch da teilweise wieder etwas Schwefel, um die Flaschen und Tanks durch Ausschwefeln keimfrei zu machen. Aber auch in der Hinsicht hat man Fortschritte zu verzeichnen, so daß man heute verhältnismäßig reine Fruchtsäfte im Handel bekommen kann, die den naturgemäßen Anforderungen immer mehr entsprechen. Am besten sind freilich immer die frischen Preßsäfte, weshalb man die Gelegenheit benützen sollte, solche einzunehmen. Vom gesundheitlichen Standpunkt aus ist die Frischpressung die beste Methode, denn durch das Filtersystem, besonders durch die Tonfilterplatten gehen die Trübstoffe, die sehr aromatisch sind, aber gesundheitliche Werte in sich bergen, verloren. Man hat zwar neuerdings ein Verfahren gefunden, das ermöglicht, sogar naturreine Säfte mit Trübstoffen herzustellen, was ein weiterer Fortschritt auf diesem Gebiete bedeutet, denn diese Urtrüb-Säfte bieten geschmacklich und gehaltlich mehr als die klar filtrierten Fruchtsäfte.

Beerensäfte

Nach und nach kamen auch Beerensäfte in den Handel, so daß heute auch in den verschiedensten Gaststätten schwarzer Johannisbeersaft erhältlich ist. Dieser Saft ist sehr vitamin-C-reich und kann daher als flüssige Nahrung, wie auch als Heilmittel bezeichnet werden, dem Sinn entsprechend, daß Nahrungsmittel Heilmittel und Heilmittel Nahrungsmittel sein sollten. Der rote Johannisbeersaft mag geschmacklich beliebter sein, während der schwarze gesundheitlich noch wertvoller ist. Auch der Heidelbeersaft entspricht der Anforderung eines Nähr- und Heilmittels zugleich, denn er ist vor allem für die Leber ein Heiltrank. Leider besitzt er selbst sehr wenig Zucker, weshalb er ungesüßt nicht besonders gut schmeckt. Wir können aber mit Honig, Traubennährzucker oder auch mit Rohrzucker nachsüßen, und dann mundet auch dieses wertvolle Getränk herrlich.

Gemüsesäfte

Immer mehr werden auch die Gemüsesäfte als Heilspender bekannt. Bei ihnen ist die spezifische Wirkung noch stärker als bei den Fruchtsäften. Herrlich mundet vor allem der Rüeblisaft, besonders, wenn dieser aus Wurzeln gewonnen wurde, die in jungfräulichem Hochland gezogen worden sind. Nach einer Gemüsemahlzeit ist daher Rüblisaft eine delikate Nachspeise. Sie stillt das Bedürfnisnach etwas Süßem vollständig, ohne dabei den Nachteil

einer Gärung zu verursachen, da es sich hier ja ebenfalls um ein Gemüse handelt. Der Rüblisaft vermag bekanntlich den Hämoglobingehalt zu erhöhen, beeinflußt aber zugleich auch die Druckverhältnisse in den Adern, wodurch er den Blutdruck etwas höher steigen lassen kann, was für ältere Leute unter Umständen ein kleiner Nachteil bedeuten mag, aber auch nur, wenn sie einseitig zuviel Rüblisaft im Tage einnehmen. Wenn man zum Essen aber nur 1 dl davon einnimmt, dann ist diese kleine Menge nicht zu viel und deshalb auch die erwähnte Nebenwirkung nicht zu befürchten. Spinatsaft ist ebenfalls geeignet, um das Blutbild günstig zu verändern und den Hämoglobingehalt zu fördern. Auch auf die Leber wirkt er sehr gut, jedoch nur in rohem Zustande. Bei anderen Gemüsesäften muß man etwas aufpassen, besonders in bezug auf das Quantum. So sollte man den Selleriesaft nur in kleinen Mengen einnehmen. In der Regel genügt eine Dosis von 3, 4, 5 Eßlöffel voll, um eine gute Anregung der Nierentätigkeit zu erwirken. Nimmt man hingegen ein ganzes Glas Selleriesaft, dann kann dadurch vielleicht sogar eine kleine Reizwirkung ausgelöst werden. Auch noch andere Säfte, wie der Petersiliensaft und die Säfte der verschiedenen Kressearten sollen mit sehr viel Zurückhaltung genossen werden, denn diese wirken als Heilmittel, die nur in ganz kleinen Mengen eingenommen werden dürfen. Nur, wenn man die Dosierung sehr geschickt den Körperverhältnissen anpaßt, kann man eine gute Wirkung erwarten. Auch beim Rettichsaft heißt es aufgepaßt. Wer irgendwelche Schwierigkeiten mit der Galle hat, wer gar unter Gallensteinen oder unter Leberstörungen leidet, darf keine großen Mengen Rettichsaft einnehmen. Schon 1 dl Saft kann eine starke Kolik auslösen und große Schwierigkeiten mit sich bringen. Da der Rettichsaft hingegen in kleinen Mengen heilwirkend ist, sollte er gleichwohl, wenn auch sehr vorsichtig, angewendet werden. Eine bestimmte Norm kann man nicht aufstellen. Man muß ganz einfach nach der Sensibilität des Körpers dosieren. Oft genügt 1 Teelöffel voll Rettichsaft, um die Galle zu verflüssigen, die Leber in ihrer Funktion zu unterstützen und auf diese Weise eine wunderbare Wirkung auszulösen. Wenn man hingegen denkt: «Viel hilft viel», dann kommt man mit dem eigenartigen homöopathischen Prinzip in Konflikt, das feststellt, daß kleine Reize anregen, große Reize aber stören oder sogar zerstören. Es heißt darum mit solchen Säften stets vorsichtig sein.

Allgemeine Regeln

Was die Einnahme der Säfte anbetrifft, muß grundsätzlich folgendes beachtet werden: Man sollte Säfte nie längere Zeit kurmäßig einnehmen, sondern nur kurz, bis das erreicht ist, was man mit den Säften erwirken will und kann. Hat man dies zustande gebracht, dann sollte man wieder zum Vollprodukt, also zur ganzen Pflanze übergehen, denn die Säfte können bei längerem ausschließlichen Gebrauch einen kleinen Nachteil haben, da sie imGrunde genommen ja nur einen Teil der Pflanze darstellen. Weil sie sehr viele und sehr konzentrierte Vital- und Nährstoffe zur Verfügung halten können, besteht in gewissem Sinne durch sie die Möglichkeit, eine einseitige Wirkung auszulösen. Dies gilt nicht nur für Gemüse, sondern auch für Fruchtsäfte. Ein einfaches Beispiel liefert uns der gewöhnliche Apfelsaft. Es gibt Menschen, die durch dessen Genuß Sodbrennen erhalten, denn je nach der vorhandenen Veranlagung kann dadurch eine Hyperacidität in Erscheinung treten. Wenn nun jene, die das Brennen verspüren, die frischen Trester, die in der Presse zurückbleiben, essen, dann verschwindet das Brennen wieder. Das scheint äußerst interessant zu sein, ist hingegen sehr einfach, denn in den Säften sind mehr die sauren und säureanregenden Elemente enthalten, während im Trester die mehr alkalischen, basischen und säurebindenden Stoffe vorherrschen. Somit wird auch da der Grundsatz der Ganzheit, den ich immer wieder mit Recht vertrete, vollauf gerechfertigt, denn die ganze Pflanze vermag unseren Zustand am besten im Gleichgewicht zu halten. Wenn man ein Manko beheben will, dann kann man ruhig einige Zeit Säfte gebrauchen, sobald es aber gedeckt ist, sollte man wieder zur ganzen Pflanze übergehen. Das schließt hingegen nicht aus, daß wir nicht gewisse neutrale Säfte wie den Rüblisaft in kleineren Mengen zum Mittagessen als Getränk und Zusatz längere Zeit ohne Nachteil genießen dürfen. Handelt es sich aber um größere Quantitäten, dann muß man immer in Betracht ziehen, daß der Körper mit diesen Stoffen gesättigt werden kann und dies ganz besonders, wenn man eine einseitige Kur damit durchführt, was bei einem Saftfasten der Fall ist. Sobald der Körper gesättigt ist, ist auch das Manko behoben, und man sollte infolgedessen wieder zur Einnahme der Normalpflanze übergehen. Je nachdem eine Krankheit vorliegt, können die Säfte auch schaden. Orangensaft ist für Gesunde eine angenehme, nährende Erfrischung. Er mundet herrlich, ist gesund und reich an Vitamin-D; dessenungeachtet aber kann er beim Leberleidenden große Schwierigkeiten auslösen. Grape-fruit-Saft hingegen wirkt infolge seiner Bitterstoffe bedeutend günstiger auf die Leber, kann also auch Empfindlichen noch bekömmlich sein.

Die starke Wirkungsmöglichkeit der Säfte beruht auch auf der größern Menge konzentrierter Nahrung, die wir durch sie einzunehmen vermögen. Wir werden kaum in der Lage sein zu ein und derselben Mahlzeit 1 oder gar 2 kg rohe Rübli zu essen. Den Saft von dieser Menge aber sind wir ohne weiteres zu trinken im Stande. Auf diese Weise können dann dem Körper viel konzentriertere und größere Mengen von Mineral- und Nährstoffen zugänglich gemacht werden. Wem rohe Säfte als solche nicht bekömmlich sind, der kann sie vorteilhaft unter Suppen mengen, sie also ganz einfach einer Gemüse-Vollreis oder Weizensuppe roh beigeben, ohne sie mitzukochen. Wenn die Magenschleimhäute die Aufnahme der reinen Säfte ablehnen, obwohl ihre Nährstoffe notwendig sind, dann werden die Säfte durch die Beifügung in der Suppe erträglicher gestaltet.

Roher Kartoffelsaft, der bei Arthritis und Magengeschwüren heilend wirkt, kann geschmacklich verbessert werden, wenn man ihn mit etwas Rüblisaft vermengt. Auf diese Weise kann man dem Körper den Vorteil der Säfte zufügen, ohne daß dadurch gewisse Reizwirkungen und Nachteile in Erscheinung treten können. Weil die Säfte konzentrierte Kräfte sind, muß man sie dosieren und den Verhältnissen anpassen.

Man kann die Rohsäfte auch eindicken. Auf diese Weise stellen sie konzentrierte Nahrungswerte dar. So hat sich auch der eingedickte Rüblisaft, bekannt als Biocarottin, für die Lebertherapie als sehr gut erwiesen. Auch für Kleinkinder ist er vorzüglich. Eingedickter Traubensaft ist als Traubennährzucker eine gesunde, konzentrierte Kohlehydratnahrung, die unmittelbar ins Blut übergeht. Diese eingedickten Säfte sind ihrer Güte wegen sehr zu empfehlen.

Säftetage als Entlastung

Wer glaubt, sich nur von den Säften ernähren zu können, geht jedoch irre, denn wir haben nicht nur die leicht assimilierbaren Säfte notwendig, sondern eben auch noch andere Stoffe, solche, die unverdaulich sind wie die Zellulose. Mit den Säften allein würde man den Darm mit der Zeit verwöhnen. Säfte sind deshalb zur Entlastung, nicht aber zur beständigen Einnahme zu empfehlen. Jede Woche einen Safttag einzuschalten, ist sehr günstig. Auf diese Weise können wir den Darm wunderbar entlasten und ihm die Möglichkeit geben, sogar seine rückständige Arbeit zu erledigen. Dadurch wird der Körper entlastet, wie wir dies nicht schnell mit einer andern, teuern Kur zustande bringen können. Da das Mischen von Säften nicht jedem zuträglich ist, können wir tagsüber mit verschiedenen Säften abwechseln, indem wir morgens, mittags und abends jeweils einen anderen Saft einnehmen. Das Zusammenmengen von Gemüse- und Fruchtsäften, selbst wenn es geschmacklich manchmal gewisse Reize auslösen kann, ist ebenfalls nicht zu empfehlen, weil da-

durch oft Gärungen, also unangenehme, störende Darmgase entstehen. Es ist daher gut, die Regel zu beachten und entweder nur Gemüse oder nur Fruchtsaft einzunehmen. Sehr oft wird auch der Fehler gemacht, daß man zu Gemüsenahrung Fruchtsäfte genießt, was ebenfalls die Verdauung stören und erschweren kann. Wer eine ganz gute Verdauung hat, kann sich manches eher erlauben als der Empfindliche. Gewisse Kuren führt man jeweils nur durch, um seinen Gesundheitszustand zu verbessern, weshalb es töricht wäre, wollte man ihn nicht in jeder Hinsicht zu unterstützen suchen. Wenn wir demnach die Regeln beachten, werden wir auch gute Erfolge erzielen können.

Lehmbehandlung

Immer wieder trifft man in Kreisen der Naturheilbewegung, vor allem bei älteren Vertretern, solche an, die mit Vorliebe mit Lehm arbeiten. Sie sind daher in der Lage, über ihre vielseitigen Erfahrungen manch Interessantes zu erzählen. Kein Wunder, daß sie voll des Lobes sind über die günstige Wirkung des Lehms. Mit wieviel Eifer, Mühe und Aufopferung hat sich seinerzeit doch Meyer-Schlatter für die Lehmgeschichte eingesetzt. Kein Wunder, daß er viele erfolgreiche Erfahrungen sammeln konnte, da er Hunderten, ja sogar Tausenden mit seiner Arbeit einen großen Dienst geleistet hat. Auch Pastor Felke hat sich für den Lehm verwendet, und auch der Berner Anliker ist uns allen wohl bekannt, denn auch er hat manchem gute Weisungen gegeben über die Anwendungsmöglichkeiten und die Wirkung des Lehms. Ich selbst habe mich in Hünibach mit ihm eingehend über mancherlei Erfahrungen unterhalten. Wir haben dabei schon damals vor allem die Wunderwirkung der Kräuter in Verbindung mit den Lehmanwendungen in Betracht gezogen. Auch Vater Anliker stellte die Kombination von Lehm und Kräutern bereits in den Vordergrund. Mancher fruchtbare Gedanke wurde während unserm gegenseitigen Erfahrungsaustausch geäußert. Inzwischen sind die Erfahrungen reichlicher geworden, und die Kombination von Lehm und Kräutern hat sich stets als sehr gut erwiesen.

Kombination mit Lehm und Kräutern

Wir besitzen für Badezwecke, für Auflagen und Wickel ja die wunderbarsten Kräuter. Bekannt sind uns vor allem die Malven oder das Chäslikraut, Sanikel, Zinnkraut, Kamille, Quendel oder kleiner Kostens. Bloße Kräutersäckleinauflagen oder Umschläge mit Tüchern, die in Kräuterabsud getaucht worden sind, können in der Wirkung durch eine Kombination mit Lehm wesentlich gewinnen. Lehm und Kräuter spielen nämlich harmonisch zusammen. Wenn die Kräutersäfte vom Lehm aufgesaugt werden, verlängern und verstärken sie ihre Wirksamkeit. Es ist daher sehr empfehlenswert, den Kräuterabsud mit Lehm zu vermengen. Hierzu eignet sich vor allem das kieselsäurereiche Zinnkraut. Wir überbrühen das Kraut wie üblich, vermengen den Absud mit Lehm und legen den so entstandenen Brei warm auf. Auf diese Weise können wir auch im Winter Lehmpackungen durchführen, während wir sie im Sommer kalt anwenden können. Auch die thermische Wirkung wird dabei günstig sein. Gleichzeitig können wir dem Kräuterlehmbrei auch noch etwas Johannisoel beifügen. Dies hat verschiedene Vorteile, denn die Wirkung des Johannisoeles ist entzündungswidrig und nervenberuhigend, auch bleibt der Brei weich und kann nachher besser abgelöst werden, als wenn er nur mit Tee oder Wasser zubereitet wird.

Kombination mit Meersalz

In letzter Zeit hat sich auch eine weitere Anwendungsform sehr gut bewährt und zwar die Kombination von Kräuterlehm mit Meersalz. Man kann das Meersalz entweder mit frischen Kräutersäften auflösen und mit Lehm vermengen, oder man kann auch Santamare, das bereits eine Kombination von Kräutern und Meersalz ist, auflösen und den Lehm beifügen. Diese Anwendungsart ist besonders günstig bei Geschwulstbildungen, bei Oedemen, wie auch bei dicken, aufgedunsenen Füßen und Beinen. Obwohl bei diesen Früherscheinungen einer Wassersucht die innere Behandlung von Niere und Herz an erster Stelle steht, ist auch die äußere Behandlung nicht unbedeutend. Oft leiden besonders Frauen in den fünfziger Jahren bei Beginn der Abänderungszeit unter leicht geschwollenen Beinen, wenn sie tagsüber viel stehen müssen. Am Morgen ist die Störung zwar jeweils wieder verschwunden. Gleichwohl wird es seinen Vorteil haben, wenn man in solchem Falle abends oder die Nacht hindurch einen Lehmwickel, der mit dem Meersalzprodukt Santamare zubereitet worden ist, auflegt. Am Morgen sind die Füße und Beine wieder schön regeneriert und gekräftigt. Innerlich sollte man noch das Nierenmittel Nephrosolid einnehmen und zur Anregung der Herztätigkeit Convascillan, denn dadurch kann man die Störung wunderbar bekämpfen. Wenn auch die äußeren Salzanwendungen gute Erfolge zeitigten, darf doch innerlich kein Salz gegeben werden, da dies sehr nachteilig wirken würde. Aeußerlich aber wirkt das Salz osmotisch, indem es das Wasser herauszieht und auf diese Art und Weise ganz natürlich regeneriert. Wir können uns also auf die Kombination von Kräuterlehm mit Heiloelen oder Meersalzlösungen verlassen, denn sie wirken zuverlässig, wenn wir die Anwendungen richtig beachten und durchführen.

An unsere werten Abonnenten!

Der beiliegende Einzahlungsschein ist für die Erneuerung des Abonnements pro 1958 bestimmt. Zum voraus danken wir allen Lesern, die uns auch im kommenden Jahre die Treue bewahren, bestens.

Wer seiner Verpflichtung bereits nachgekommen ist oder erst im Laufe des nächsten Jahres das Abonnement zu erneuern hat, legt unsern gedruckten und numerierten Einzahlungsschein beiseite, um ihn später zu benützen, was uns die Kontrolle wesentlich erleichtert.

Die Gallenblase

Da, wo der Hauptgallengang die Leber verläßt, sitzt die Gallenblase, ein dünnwandiger, mit Muskelfasern umsponnener Schleimsack, der allerdings nur ungefähr 50 cm³ Fassungsvermögen hat. Er ist ein sehr praktischer Vorratsbeutel, der die aus der Leber fließende, frische Galle aufnimmt und sie eindickt. Die frische Galle ist hellgelb mit ungefähr 3% festen Stoffen. In der Gallenblase wird sie um das sechs- bis siebenfache eingedickt. Die Farbe wird dabei dünkler und zwar bis hellbraun und ins Grünliche übergehend. Alle, die schon Galle erbrechen mußten, wissen, daß sie bitter ist.

Die Gallenblase ist als Reservoir nötig, da auch dann Galle hergestellt wird, wenn wir nichts gegessen haben und der Darm somit leer ist. In diesem Falle ist der Ausgang des Gallenkanals durch einen kräftigen Muskel verschlossen, wodurch die Galle genötigt wird, in die Gallenblase zu fließen. Sobald nun Nahrungsstoffe, vor allem Fette, vom Magen in den Darm gelangen, öffnet sich dieser Schließmuskel am Gallenausgang und die Galle fließt nun in den Zwölffingerdarm, durchtränkt den Speisebrei und beginnt ihre Arbeit. Je reicher die Nahrung ist, umso mehr Galle wird ausgeschieden. Diese Regelung kommt durch wunderbar funktionierende Schaltapparate zustande, die durch genau arbeitende Nervenreflexe gesteuert werden, ohne daß wir etwas davon zu wissen brauchen. Sogar die Muskeln, die die Gallenblase umspannen, kön-