

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 17 (1960)  
**Heft:** 7

**Artikel:** Der Magen ist kein Vergnügungslokal  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-969515>

#### 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>**

beitragen würden, die lastenden Ernährungssorgen zu beheben, sollten auch diese unbedingt in Angriff genommen werden.

Wenn all diese erwähnten Hilfsleistungen berücksichtigt würden, wäre es möglich, im Lauf der Jahrzehnte oder Jahrhunderte sogar statt  $2\frac{1}{2}$  ruhig auch 20 Milliarden Menschen zu ernähren. Sicher hat der Schöpfer keine Fehlrechnung vorgenommen, als er dem ersten Menschenpaar den Auftrag erteilte, die Erde zu füllen und sie

sich untertan zu machen, wobei er allerdings nicht befahl, sie zu überfüllen. Würden wir zudem die Naturgesetze beachten, den weisen Kreislauf der Dinge nicht stören und nichts aus seiner schöpferischen Ganzheit reißen, dann würden wir dadurch unsern Pflichtenkreis bestmöglichst wahrnehmen und könnten alle weiteren Sorgen ruhig der Weisheit und Allmacht des Schöpfers überlassen.

## Erhöhte Widerstandsfähigkeit gegen Radioaktivität durch Kalkgenuss

Immer mehr beschäftigt die Frage der Radioaktivität unsere Gemüter. Es ist daher begreiflich, daß jede Hilfeleistung, mag sie auch nur klein erscheinen, sehr willkommen ist. Von wesentlicher Bedeutung sind für uns deshalb die Beobachtungen, die anzeigen, daß reichlicher Kalkgenuss, vor allem pflanzlicher Kalk, eine größere Widerstandsfähigkeit gegen radioaktive Strahlen erwirkt. Sehr kalkreich sind besonders die Blätter und Stengel der Oberkohlrabi, weshalb es einleuchtend ist, daß man diese stets verwertet und nicht etwas zum Abfall wirft. Auch sollte man darauf achten, viel Rohkost einzunehmen, da es eine erwiesene Tatsache ist, daß der Vegetarier, der zwar in anderer Hinsicht empfindlicher sein mag als der Fleischesser, besonders bei reichlicher oder ausschließlicher Rohkost unter der Radioaktivität weniger leidet als jener, der sich hauptsächlich von Fleisch ernährt. Dieser Vorzug ist dem größeren Mineralreichtum zuzuschreiben, den die Nahrung des ersten enthält. Auch die Milch und Milchprodukte, vor allem der Quark, sind in diesem Zusammenhang noch zu erwähnen, da auch sie in der Hinsicht eine ganz vorzügliche Nahrung darstellen. Alle, de-

nen die Milch bekömmlich ist, sollten sich ihrer daher reichlich bedienen. Sie hilft nicht nur, einen Teil des Eiweißbedarfes zu decken, sondern liefert zudem noch einen vorzüglichen, gut assimilierbaren Kalk und ist deshalb nicht nur für die heranwachsende Jugend, sondern auch für ältere Leute von großer Bedeutung. Man sollte viel mehr Buttermilch, Schotter, Käsemilch oder Quark und Joghurt genießen. Auch das Molkosan ist als Milchserum sehr reich an organisch gebundenem Kalk, der vom Körper leicht verarbeitet werden kann. In diesem Zusammenhang ist auch noch das ebenfalls leicht assimilierbare biologische Kalkpräparat Urticalcin zu erwähnen, da es besonders bei Kalkmangel günstig nachzuhelfen vermag.

Wir sollten also immer darauf bedacht sein, statt den üblichen Fleisch- und Eierspeisen, statt Makaroni, Spaghetti und andern Weißmehlprodukten nebst Weißzuckerwaren zuzusprechen, zu unveränderter Naturkost überzugehen. Diese Umstellung wird uns gegen die zunehmende Radioaktivität eine große, ja womöglich sogar die beste Hilfe darstellen, die wir bis jetzt gefunden haben.

## Der Magen ist kein Vergnügungslokal

Diesen eigenartigen Titel wählte seinerzeit vor 40 Jahren Dr. v. Borosini für eine seiner Arbeiten. Er wollte damit kraß zeigen, daß dem Magen nicht all das zugemu-

tet werden darf, was der Gaumen wahllos als Genuss empfindet. So ist es beispielsweise völlig verkehrt, nach dem Grundsatz zu handeln: «Eher den Magen verrenken,

als dem Writte etwas schenken!» Oft richtet eine Speise im Abfallkübel weniger Schaden an als im Magen. Eine Nahrung, die nicht gut ist, sollten wir nicht gleichwohl essen, nur weil man sie bezahlt hat. Lassen wir sie ruhig stehen; der Schaden ist kleiner, als wenn wir dadurch unsren Magen verderben und deshalb tagelang krank sein müssen. Es kann vorkommen, daß wir im Hotel besonders zur Sommerszeit und hauptsächlich im Süden verdorbene Nahrung erhalten. Vor allem heißt es bei Fleisch-, Fisch- und auch bei Eierspeisen sehr aufgepaßt. Ja sogar mit Gemüse und Salaten kann man sich Schaden zufügen, da es an deren Aufzucht oder Zubereitung hapern kann. Auch alte verdorbene Speisen, minderwertige Fette und dergleichen mehr können uns empfindlich schaden.

#### **Ein natürliches Ventil**

Es ist auch unweise, mehr zu essen als zur Sättigung nötig ist, nur weil noch Nahrung auf dem Tische steht, die bezahlt werden muß. Auch zu Hause dringt die Köchin oft darauf, daß alles aufgegessen wird, damit keine Resten entstehen. Auch das ist verkehrt, denn unserm Magen ist nur zuträglich, was er benötigt. Ist das Hungergefühl verschwunden, dann sind wir auch genügend gesättigt und haben unsren Magen zu schonen, damit er in Ruhe verdauen kann. Muten wir ihm aber nach ohnedies reichlicher Gemischtkost oder nach Gemüsenahrung noch eine süße Dessertspeise zu, dann wird er sehr Mühe haben, damit ohne unliebsame Gärungen fertig zu werden. Wir stören den ganzen Verdauungsgang und schaden uns mehr als der Genuss wert ist. Wenn wir nach den Mahlzeiten noch ein Süßigkeitsbedürfnis decken möchten, ist dies leicht möglich durch ein Glas frischgepreßten Karottensaft, der sehr angenehm, schmackhaft und erfrischend wirkt und keine Störungen verursacht.

#### **Jede Mahlzeit ein kleines Fest**

Auch das hastige Verschlingen unserer Nahrung schadet dem Magen, denn die Speicheldrüsen können die notwendige Vorverdauungsarbeit nicht verrichten, wenn

wir nicht langsam mit gutem Durchspeichern gründlich kauen. Es ist nicht richtig, wenn man glaubt, rasches Essen sei ein gutes Zeichen dafür, daß man auch rasch arbeiten könne. Im Gegenteil, besonders jener, der rasch und intensiv arbeitet, hat es nötig, sich vor dem Essen richtig zu entspannen, um sich dann ganz gelassen, förmlich gemütlich an den Tisch setzen zu können. Jede Mahlzeit sollte ein kleines Fest bedeuten, das man dankbar genießt, denn daß Speise da ist, haben wir schließlich dem Geber aller guten und vollkommenen Gaben zu verdanken. Wir können nur säen und pflanzen, nicht aber den Samen und das Wachstum schaffen. Wir haben auch den Gaumen und Hunger nicht selbst erfunden und doch sind beide nötig, um uns immer wieder erneut einen vollen Genuss am Essen darzureichen. Auch dafür dürfen wir dankbar sein, denn wenn wir ohne entsprechende Anregung nur essen und trinken müßten, um unsren Körper zu erhalten, dann wäre dies oft eine wenig erbauliche Mühe, der wir lieber ausweichen möchten, statt ihr regelmäßig unsere Aufmerksamkeit zuwenden zu müssen. Das kennen besonders jene mit mangelndem Appetit.

#### **Genug ist genug**

Es gibt Menschen, die eine natürliche Stoppvorrichtung zu haben scheinen, da ihnen das Essen nur solange schmeckt, bis sie gesättigt sind. Sie fühlen sich daher nicht angespornt, über den Hunger hinaus zu essen. Das ist gut, denn es schont den Magen. Ungünstiger ist es für jenen, dem jeder Bissen, der ihm zugeschoben wird, Genuss bedeutet, der immer und überall Lust zum Essen verspürt, denn er wird Mühe haben, zur rechten Zeit aufzuhören; er wird schwer haben nicht nach allem und jedem zu gelüsten, was er sieht; es wird ihm nicht leicht fallen zu verzichten, wenn die Wahl der Speisen nicht zusammen harmoniert. Auch wird er sowohl betreffs der Menge als auch betreffs der Auswahl kein Maß kennen und so seinen Magen förmlich zum Vergnügungslokal gestalten. Dazu wurde er aber nicht geschaffen, und man darf sich deshalb auch nicht darüber wundern, wenn er dann und wann oder mit der

Zeit überhaupt den Dienst versagt, weil ihm Unmögliches zugemutet wurde.

Zwischen dem Genuß, den sorgfältig gewählte Speisen, im richtigen Augenblick langsam entspannt und dankbar gegessen, verschaffen können und dem Schlemmern, das Unerträgliche und Trinker begehrn, ist ein Unterschied wie zwischen Tag und Nacht. Machen wir also aus unserm Magen in Zukunft kein Vergnügungslokal. Beden-

ken wir auch, daß ihm die große Hetze unserer Zeit auf die Dauer nicht zuträglich ist, weshalb wir stets beherrscht und maßvoll sein sollten, indem wir uns entspannt und ruhig für den natürlichen Genuß unserer sorgfältig zubereiteten und paßend zusammengestellten Nahrung die notwendige Zeit einräumen und uns somit auch die entsprechende Ruhe dazu gönnen.

## Allerlei Modetorheiten

### Sonnenbrillen

Bestimmt ist es gut, die Augen besonders im Winter in den Bergen bei reflexierendem Schnee gegen die zu intensiven Sonnenstrahlen durch eine Sonnenschutzbrille zu schützen. Ob es für die Augen aber auch gut ist, wenn man eine moderne Hornbrille mit dunklen Gläsern trägt, nur weil dies große Mode geworden ist, stellt eine andere Frage dar. Besonders junge Mädchen glauben oft, mit einer auffallenden Sonnenbrille einen wesentlich interessanteren Eindruck zu machen. Ist die Brille in der Form noch etwas schräg nach oben zugespitzt, dann ist dadurch sogar gewissermaßen ein exotischer Typ etwas betont, was die Möglichkeit, besonders aufzufallen, noch erhöht. Daß sich die Augen durch stetes Abschirmen des normalen Sonnenlichtes aber entwöhnen, so daß sie mit der Zeit sehr empfindlich reagieren, wenn man die Brille einmal vergessen hat, das ist den unerfahrenen, besser gesagt, den dummen Kindern meist nicht bewußt. Wir sollten uns im Leben jeweils nur vor zu starken Reizen hüten, an alles andere muß sich der Körper durch stete Einwirkung gewöhnen und anpassen.

Sven Hedin hat seinerzeit bei tibetanischen Mönchen, die sich aus religiösen Gründen, um sich zu kasteien, jahrelang in Felsenkellern einschließen ließen, die Beobachtung gemacht, daß diese das normale Sonnenlicht gar nicht mehr ertrugen und furchtbare Schmerzen und Entzündungen erhielten, wenn sie sich wieder dem üblichen Tageslicht aussetzten. Dies ist bestimmt ein sprechender Beweis dafür, daß sich unser Auge unbedingt an das natür-

liche Licht gewöhnen muß. Modetorheiten schädigen meist die Gesundheit und das körperliche Wohlbefinden, aber gleichwohl huldigt man ihnen, wo immer sie sich zeigen. So wird auch heute wiederum eine solche, die genau vor 45 Jahren die Gemüter der damaligen jungen weiblichen Generation beschäftigt hatte, erneut begrüßt, nämlich:

### Die Wespentaille

Für das zeichnerische Talent des Graphikers mögen die besonders auffallenden Figuren der Krinolinenzeit auch heute wiederum gute Anregung bieten. Während die Taille, betont durch einen breiten Gürtel, äußerst schmal sein mag, führt die Linie zum Röcklein plötzlich zu kräftiger breiter Rundung, die in einer weiten Glockenform endet. Beim Gehen wird sich diese Krinoline schön hin und her wiegen, wodurch die erzielte Wirkung, die Aufmerksamkeit auf sich zu lenken, erreicht sein mag. Ob die Leber jedoch auch so zufrieden sein kann wie Jungfer Schönheit und Eleganz, das ist einer näheren Ueberlegung wert. Wenn der Bauch etwas eingeengt wird, kann man weniger beanstanden, ob wohl auch dieser unnatürliche Eingriff für die Darmtätigkeit nicht vorteilhaft ist. Was aber sehr schlimme Folgen haben kann, das ist das Einschnüren unter den Rippen, da gerade dadurch die Leber und die Bauchspeicheldrüse schädigend eingeengt und unter Druck gesetzt werden. Gleichzeitig wird auch sowohl die Bauch- wie die Zwerchfellatmung verhindert, was sich vor allem für den normalen Gasaustausch sehr unangenehm auswirken kann. Da die Leber heute durch stets zu-