

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 22 (1965)  
**Heft:** 11

**Artikel:** Hernie, Eingeweidebruch  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-969195>

### **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:** 08.02.2026

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



an, ob wir Schwierigkeiten geschickt begegnen können, oder ob wir ihnen machtlos erliegen. Helfen wir also dem Kranken, in seiner bedrängten Lage Auswege zu finden, dann heben wir damit auch seinen Gesundheitszustand und können nur staunen, wie dankbar sich der Körper der scheinbar unbedeutenden Hilfe gegenüber einzustellen vermag. Gute Heilmittel sind in solchem Falle oft nur noch das Tüpflein auf dem i.

### **Das Überwinden eigener Hemmungen**

Wir sollten in Zukunft wirklich nicht versäumen, liebendes Verstehen mit seelischer Wärme und Mitgefühl als Heilfaktor zu Rate zu ziehen. Wer auf diese Weise geschickt ist, kann manchen Segen stiften. Dabei ist allerdings darauf zu achten, dass sich der Kranke nicht hilflos an uns kettet, sondern dass er von kummervoller Denkweise und Bitterkeit frei wird. Wenn wir auf diese Weise behilflich sein wollen, erkennen wir allerdings oftmals auch, dass uns ein solches Vorgehen nicht immer leicht fällt. Vielleicht entdecken wir in uns selbst eine Neigung zu pessimistischem Denken, auch können uns Hemmungen daran hindern, unser eigenes Leid zu überbrücken, um dem andern die anspornende Hand zu bieten. So mag es vorkommen, dass man das Kranken-

zimmer nicht mit dem erhofften Erfolg verlassen kann, sondern sich im Gegenteil innerlich Vorwürfe machen muss, dass man über das eigene Ich nicht hinweg klettern konnte. Wir wären dem Kranken zwar gerne ein Trost gewesen, indem wir ihn mit liebender Aussprache aufgemuntert hätten, aber eben, unsere eigenen Hemmungen standen uns im Wege, und wir konnten unsere Liebe nicht wie beabsichtigt auf den Kranken ausstrahlen lassen, wenn schon dies nicht nur ihm, sondern auch uns sichtlich wohlgetan hätte. Wir müssen also lernen, erst einmal in uns den Weg zu ebnen, bevor wir andern die in uns wohnende Wärme hilfreich entgegenbringen können. In kleinen Dingen fängt es an, wenn wir in großen Erfolg haben wollen. Wenn wir uns üben, im engsten Kreis der Familie durch liebende Rücksichtnahme heilsam zu wirken, dann werden wir auch im Kreis der Freunde anspornend helfen können.

Durch die ersten Erfolge ermutigt, wird es uns mit der Zeit gelingen, auch anderen Hilfebedürftigen durch unsere seelische Wärme helfend entgegenzutreten. Schütteln wir also die Verpflichtung des Wärmespendens nicht achtlos von uns, sondern pflegen wir sie immer mehr, dann werden viele daraus Nutzen ziehen können.

## **Hernie, Eingeweidebruch**

Das ganze Bauchfell ist derart gut konstruiert, dass es normalerweise keine Risse geben sollte, auch dann nicht, wenn wir einmal einer ganz ausserordentlichen Belastung ausgesetzt sind. Der gesunde Körper ist derart gut mit Reserven versehen und überdimensioniert, dass man sich wirklich einmal ernstlich fragen muss, woher denn eigentlich die vielen Risse mit all den Variationen an Brüchen in der Bauchwand überhaupt kommen können? Eine gute Beobachtung zeigt, dass entweder eine Erbanlage oder aber eine Operationsnarbe zur Schwächung der Bauchwand beigetragen hat, wenn ein Bruch entstehen konnte. Ist eine solche

Schwäche da, dann genügt ein Pressen, ja sogar ein starker Husten, um den Bruch auszulösen. Es braucht also nicht einmal ein schweres Heben schuld daran sein. Ist das Bauchfell zerrissen, dann kann der Darm durch die in Erscheinung getretene Öffnung herauskommen. Bringt man ihn nicht sofort wieder zurück, dann können auftretende Blähungen es verunmöglichen, dass man den Darm wieder hineinschieben kann, und es entsteht ein sogenannter eingeklemmter Bruch. Ein solcher erfordert oft einen sofortigen chirurgischen Eingriff. Ist ein Bruch jedoch nicht eingeklemmt, dann ist es nicht ausgeschlossen, mit einem gutsitzenden



Bruchband eine gewisse Hilfe zu erwirken.

### **Vorbeugende Massnahmen**

Es ist in jeder Lage gut, zu wissen, wie wir uns gegen irgendwelche störenden Vorkommnisse vorbeugend einstellen können. So ist es auch angebracht, vorbeugende Massnahmen zu ergreifen, wenn eine Operation hinter uns liegt. Eine regelmässige Bauchmassage mit Symphosan trägt zur Stärkung der Bauchmuskulatur sehr viel bei. Sie verhindert nebenbei auch unnötigen Fettansatz. Führt man zugleich ein bis zwei Sitzbäder mit Eichenrindenabsud in der Woche durch, dann unterstützt man die Wirkung der Massage dadurch wesentlich. Auch

Gymnastik stärkt die Bauchmuskulatur und macht die ganze Bauchwand widerstandsfähig, wenn man sie vorsichtig durchführt. Gleicherweise verhält es sich mit dem Sport, den man ebenfalls vernünftig betreiben muss, sei es nun Ruder- oder Skisport, denn auf diese Weise kann er als gutes Training zur Stärkung der ganzen Bauchmuskulatur betrachtet werden. Jener, der sich regelmässig einem vernünftigen körperlichen Training unterzieht, ist für Brüche viel weniger anfällig als es jene sind, die sich nur rein geistig betätigen.

Innerlich hat sich die Einnahme von kieselensäurehaltigen Kräutern, wie Zinnkraut und vor allem Galeopsis, gut bewährt. Auch Urticacin, also ein biologisches Kalkpräparat, sollte dabei nicht fehlen.

### **Hilfe bei Rheumawetter**

Über das schlechte Wetter, das uns die letzten Monate beschert haben, ist schon so viel geschrieben und geredet worden, dass es keinen Sinn hat, auch noch in die Klage über das überreichlich gespendete Nass mit einzustimmen. Wenn sich aber Tiefdruck, durchdringender Westwind und nasskalte Atmosphäre bei uns auch dadurch bemerkbar machen, dass uns Neuralgien, Rheuma, Arthritis oder gar Gicht plagen und in der Folge den seelischen Barometer noch tiefer sinken lassen, dann können wir wirklich etwas dagegen unternehmen, wenn wir auch das Wetter selbst nicht ändern können.

Gegen die erwähnten Krankheiten ist man schon von alters her mit den Heilkräften der Selleriepflanze vorgegangen. Der Genuss von Selleriesaft ist besonders wohl-

tuend für die Nieren, denn es wird dadurch eine zu starke Säurebildung im Blut verhindert, da Sellerie basenüberschüssig ist.

Viele können es aus eigener Erfahrung bestätigen, dass sich eine Anlage zu Gicht oder Rheuma durch regelmässige Einnahme von Selleriesaft oft nicht weiter entwickelt. Bereits bestehende Leiden werden zurückgehalten und nicht selten gelingt eine entscheidende Besserung oder gar Heilung.

Wer daher regelmässig Selleriesaft trinkt, kommt in den Genuss dieser Heilwirkungen.

Dreimal täglich vor dem Essen wird ein Gläschen Selleriesaft dazu verhelfen, das «Rheumawetter» besser zu überstehen.

---

**Mme Richard**  
**Pension Végétarienne, Lausanne**

---

Bonne Espérance 15, Telefon 28 71 40  
Voranmeldung erwünscht. Samstag geschlossen.  
Diät auf Wunsch.

---