

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 29 (1972)
Heft: 1

Artikel: Breidiät für Magengeschwürkranke
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-970651>

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: 03.04.2026

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

nehmen musste. Da ich von dieser Besichtigung mit einem Kopf zum Zerspringen zum Motel zurückkehrte, war mein gefälltes Urteil bestimmt gerechtfertigt, denn ich konnte klar erkennen, dass der Ford-Arbeiter durch die beruflichen Umstände gesundheitlich grosse Nachteile zu gewärtigen hatte, während der Mexikaner bei seiner freien Laufbahn gewissermassen einem Gesundheitssport obliegen konnte. Sollte die Arbeit vom göttlichen Gesichtspunkt aus dem Menschen nicht viel mehr eine Freude bereiten, statt ihn förmlich zur Sklaverei zu zwingen? Wenn ihm aber der Schöpfer damit Gutes beschaffen wollte, warum unterzog er sich denn selbst solch schädigenden Einflüssen? Ich war überzeugt, dass sich der Mexika-

ner durch seinen Arbeitseinsatz nie ein Gefässleiden zuziehen wird, dass er keinen Herzinfarkt zu befürchten hat und auch keinen Psychiater aufsuchen muss. Solche sind ohnedies dort nicht bekannt, denn 90 Prozent aller gesundheitlichen und womöglich auch wirtschaftlichen Probleme, mit denen sich der Arbeitskollege in Detroit oder irgendeiner anderen Industriestadt der Welt abplagen muss, sind unserem Mexikaner unbekannt. Der Segen handwerklicher Arbeit musste leider dem Sklaventum des Maschinenzeitalters weichen, und mochte früher auch manches anstrengender gewesen sein, war es gesundheitlich doch bei weitem nicht so zermürend, wie es heute die nachteiligen Folgen der technischen Zwangsjacke sind.

Breidiät für Magengeschwürkranke

Noch heute behandelt man in vielen Krankenhäusern den Magengeschwürkranke mit der üblichen Breidiät, und zwar bloss, weil noch kein Oberarzt den Mut aufbrachte, die Behandlung durch eine andere Diät zu versuchen. Es ist einesteils begreiflich, wenn man bei Magengeschwürerkrankung jegliche Zellulose in der Nahrung strengstens zu meiden sucht, da man dadurch die kranke, empfindliche, zeitweise sogar blutende Magenschleimhaut nicht unnötig zu reizen braucht. Andererseits ist jedoch auch in Betracht zu ziehen, dass der bereits geschwächte Patient durch eine solche Breidiät noch mehr geschwächt wird. Ein weiterer Nachteil liegt auch darin, dass diese Diät dem Kranken dermassen verleidet kann, dass er einen gewissen Ekel davor empfindet und sie unter solchen Umständen sowieso nicht richtig zu verdauen vermag.

Kein Wunder daher, dass es einen gewissen Mut erfordert, den Magengeschwürkranke mit einer Normalkost im Sinne einer Vollwertnahrung zu versehen. Grundbedingung für den Patienten ist in solchem Falle unbedingt gutes Kauen mit tüchtigem Durchspeicheln. Dies muss er mit unnachgiebiger Konsequenz und mit

viel Geduld erlernen, um das Ziel der Wiedergesundung auf dieser Ernährungsgrundlage erreichen zu können. Wenn durch dieses strikte Vorgehen dem Patienten die richtige Essenstechnik zur Gewohnheit wird, dann hat er dadurch doppelt gewonnen, denn die Hauptursache seiner Erkrankung beruht neben nervlichen Belastungen ja vor allem auf dem Umstand mangelhaften Kauens und Durchspeichelns.

Eine weitere Forderung sollte gleichzeitig noch Beachtung finden, denn es hat sich als vernünftig erwiesen und daher auch als gut bewährt, nur kleine Mengen auf einmal zu essen, dafür aber statt nur drei eben fünf Mahlzeiten pro Tag einzuschalten. Gewöhnlich weiss der Patient am besten selbst, was ihm bekömmlich ist oder was er schlecht und womöglich gar nicht erträgt, weshalb er dies ganz einfach meiden sollte. Als Regel gilt indes, wie bei der Leberdiät, alle erhitzten Fette völlig wegzulassen. Auch gekochte Kohlarten sind auf dem Speisezettel des Magengeschwürkranke gänzlich unangebracht. Solange Salate zur Verdauung Mühe bereiten, wäre es gut, diese im Mixer zu zerkleinern und einer Suppe roh beizugeben.

Die vorhandenen Spasmen kann man mit einem Petasitespräparat lösen helfen. Empfängt der Kranke morgens und abends als Hauptmedizin den Saft einer rohen Kartoffel, dann ist der Geschwürkranke sowieso nach 3 bis 5 Wochen völlig beschwerdefrei. Eine kleine Beigabe von rohem Karottensaft verbessert den herben Geschmack der rohen Kartoffel wesentlich, so dass dadurch die Einnahme erleichtert wird. Die Heilung kann durch zusätzliche Einnahme von Gastronol noch beschleunigt werden.

Nervliche und seelische Unterstützung

Die übliche Bettruhe kann das ohnedies gestörte seelische Gleichgewicht nicht günstig beeinflussen, sondern eher verschlechtern, denn der Patient hat dabei vielzuviel Gelegenheit über seine Krankheit nachzusinnen. Weit besser ist es daher, er geht spazieren, denn die Bewegung und die vermehrte Sauerstoffaufnahme können nur günstig sein, auch kann ihn die Ablenkung vor unfruchtbarem Grübeln bewahren. In diesem Zusammenhang steht auch die psychotherapeutische Behandlung, denn wenn man schon den Kranken durch die zuvor erwähnte Massnahme vor schädigendem Grübeln verschonen möchte, sollte man gleichzeitig auch für ein harmonisches Zuhause besorgt sein. Unstimmigkeiten im eigenen Heim, im Geschäft, unter Arbeitskollegen, sowie anderweitige Schwierigkeiten trugen ja ohnedies schon zu jenen Spannungen bei, die am Entstehen der Ge-

schwüre verantwortlich zu machen sind. Also ist es während der Krankheitszeit doppelt angebracht, solcherlei Spannungen wenigstens zu Hause zu vermeiden. Es ist indes auch möglich, dass bei der Erkrankung noch anderweitige Ursachen eine wesentliche Rolle spielten, so beispielsweise Genussgifte, vielleicht auch die Gewohnheit, zu heiss zu essen oder unmässig zu würzen. Daher mag es nützlich sein, dem Patienten durch eine Aussprache alle diese Nachteile klarwerden zu lassen, damit er gegen sie ankämpfen kann. Schädigende Gewohnheiten kann man überwinden lernen, und zwar am besten, indem man anfängt, gute und gesunde zu pflegen. Wird dem Patienten bewusst, wieviel er selbst durch vernünftige Einsicht an seinem Zustand zum Guten zu regeln vermag, dann wird er nachträglich viel weniger rückfällig werden. Unter allen Umständen ist der psychosomatischen Behandlung in erster Linie die volle Bedeutung beizumessen, denn die Ursachen bei Magengeschwürerkrankung liegen sicherlich mit 80 Prozent auf dem seelischen Gebiete. Es ist daher begreiflich, wenn der Erkrankte nicht alleine mit sich fertig werden kann, sondern einer seelischen Unterstützung der Angehörigen und des Behandlers bedarf. Wieviel Unheil könnte dadurch vermieden werden und wieviel Arbeit könnte man den Chirurgen abnehmen, wenn man dem Patienten etwas Zeit widmen und ihm das richtige Verständnis entgegenbringen würde.

Die umstrittene Eiweissfrage

Stellt man 10 prominenten Vertretern der ärztlichen Kunst die Frage, welches das gegebene Eiweiss für den Menschen sei und wieviel er davon benötige, um gesund und leistungsfähig zu bleiben, dann muss man nicht erstaunt sein, wenn man 8 oder 9 verschiedene Antworten erhält. Die Amerikaner waren bis jetzt auf viel Eiweiss eingestellt und ihr erster Wertmesser zur Prüfung der Nahrung richtet

sich auch heute noch immer nach dem Gehalt an Eiweiss. Auf der Remcon-Veranstaltung in London im März 1971 verkündigte Herr Hofmann, ein Vortragsredner aus Kalifornien, dass genügend gutes Eiweiss den Schlüssel der Gesundheit darstelle, und mir schien, er sei in der Hinsicht ein treuer Vertreter amerikanischer Ansichten. Einige Wissenschaftler treten für Pflanzeneiweiss ein und noch