

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 36 (1979)  
**Heft:** 8

**Artikel:** Folgen schlechter Essgewohnheiten  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-552908>

#### **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:** 22.02.2026

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

noch den Euphrasia-Komplex zu Hilfe, denn der Zustand seiner Augen verschlimmerte sich durch chemische Mittel, so dass er nicht mehr lesen und nur noch erschwert musizieren konnte. Zu Recht erwiesen sich daher die erwähnten Tropfen als hilfreich, denn Euphrasia heisst Augentrost. Darum lautet sein Bericht: «Die Augenschmerzen belästigten mich sogar nachts und hinderten mich am Schlafen. Seit ich aber täglich den Euphrasia-Komplex verwende, um meine Augen damit mehrmals einzureiben, lese und musiziere ich wieder wie ehedem.»

Natürlich zog der gesamte Gesundheitszustand auch aus dem regelmässigen Genuss von Fruchtsäften wie Grapefruit-, Cassis- und rotem Traubensaft reichlichen Nutzen, wobei auch die Heidelbeeren nicht fehlten. Die schon erwähnten Kräutersalze mit ihrem natürlichen Jodgehalt aus Meerpflanzen hatten ihre heilsamen Folgen zu verzeichnen, denn während unser Berichterstatter in jungen Jahren wegen eines Kropfes vom Militärdienst freigesprochen wurde, verlor sich dieses Uebel im Alter ganz durch den erwähnten Jodausgleich. Auch die Knoblauch-Kapseln und die Verwendung von Bärlauchwein fanden ein volles Lob zur Regulierung des Blutdruckes. Darum heisst es weiter in dem Bericht: «Heute, im Alter von 82 Jahren, bin ich völlig gesund, vital, arbeitsfähig, ja, arbeitsfähiger als in jungen Jahren, und besitze einen Blut-

druck von 140/80 bei wöchentlicher Kontrolle.» – In den kritischen Krankheitsjahren war dieser 180/100 wenn nicht sogar 200/100. Der damals 60jährige lag nach seinem Spitalaufenthalt kraft- und arbeitslos zu Hause, unfähig selbst noch lesen zu können, musste er sich vorlesen lassen. Der erfreuliche Wechsel hatte nur stattfinden können, weil sich der Kranke gegenüber besserer Einsicht nicht verschloss, sondern den gesundheitlichen Forderungen mit Entschlossenheit und Ausdauer Folge leistete. Er war sich dabei zudem auch bewusst, dass ein gesunder Körper auch einen gesunden Geist beherbergen sollte, denn hoffnungslose, angstfüllte Zustände vertreiben die Ruhe und den inneren Frieden, die das Herz ebenso sehr benötigt wie gesunde Ernährung und natürliche Heilmittel. Das erfordert allerdings einen geistig gesicherten Halt, der sich vom Wahlspruch: «Lasst uns essen und trinken, denn morgen sind wir tot», nicht hinreissen lässt. Der Bericht zeigt ohne Zweifel, dass einem entschiedenen Wollen auch ein erfolgreiches Handeln beschieden sein kann, was nicht nur Ratlosen zum Ansporn dienen sollte, es mit dem Mut aufzunehmen, denn auch Zweifler und Gegner naturgemässer Lebens- und Heilweise können womöglich von dem erlangten Erfolg beeindruckt werden. Das ist der Wunsch des Berichterstatters, dem wir durch diese Veröffentlichung Folge geleistet haben.

### Folgen schlechter Essgewohnheiten

Wenn Tiere, vor allem die Wiederkäuer, ihre Nahrung verschlingen, dann zeitigt dies keine bösen Folgen, denn ihre Verdauungsorgane arbeiten anders als die unseren. Für uns entstehen daher Nachteile, wenn wir uns zum Essen nicht genügend Zeit einräumen. Die Speicheldrüsen, die in unserem Munde eingebaut sind, sollten ihrem Zwecke dienen, sondern sie doch basische und laugenhaft wirkende Verdauungssäfte ab. Auf diese Weise geschieht die Vorverdauung bereits im Munde, indem Fette emulgiert und Säu-

ren zum Teil neutralisiert werden. Dies ist jedoch nur bei gutem Einspeichern der Speisen möglich, indem man sich für gründliches Kauen die nötige Zeit nimmt. Bringen wir hierzu keine Geduld auf, dann können wir uns womöglich gelegentlich Zeit nehmen müssen, weil wir krank geworden sind. Gutes Kauen und ebenso gutes Einspeichern sind Voraussetzungen einer guten Verdauung, denn dadurch verschafft sich die eingenommene Nahrung eine gute Verarbeitung. Wer gut einspeichert, wird weniger unter Gärungen,

Darmgasen und Verstopfung leiden. Nachdem die Nahrung mit Alkaloiden durchdrungen ist, kommt sie in das saure Element des Magens. Magensäure und Pepsin bearbeiten die Nahrung weiter, worauf sie im Dünndarm erneut einem alkalischen oder basischen Milieu begegnet. Hier nun beginnt die Galle vor allem die Fette in Fettsäure und Glycerin zu spalten. Die Enzyme der Bauchspeicheldrüse, besonders Ptyalin und Diastase, verarbeiten die Stärke in Zucker. Auf diese Weise wird sie aufgenommen und in der Leber als Glykogen für die Blutverbrennung und Muskeltätigkeit zur Verfügung stehen können. Wenn jedoch diese Umarbeitung der Stärke nicht gut vor sich geht, dann entsteht eine Art Stärkekleister, der im Dickdarm konzentriert wird und eine ganz schlimme Verstopfung auslöst. Die Grundursache jener schlimmsten Art von Verstopfung, die sich mit steinharten Stühlen äussert, so dass diese oft nur mühsam in harten Kugelchen weggeschafft werden können, liegt vorwiegend in schlechten Essgewohnheiten.

#### Entwertete Stärkenahrung meiden

Ein weiterer Grund, der zur Verstopfung führt, kann auch in zu reichlicher Aufnahme von reiner Stärke liegen. Weissmehlprodukte und weiss polierter Reis sind dafür verantwortlich. Die wertvolle

Kleie und der Keimling fehlen. Dies wirkt sich stofflich mangels Gehalt an Mineralien und Vitaminen ungünstig aus. Auch in energetischem Sinne fehlt der Einfluss der Vitalstoffe auf die Leber und Bauchspeicheldrüse. Wer indes gut einspeicheln lernt und zudem Vollkornprodukte isst, womöglich mit täglichem Zusatz von Vollwertweizenkleie, kann die Uebelstände der Verstopfung verhältnismässig rasch beheben. In besonders hartnäckigen Fällen kann man zeitweise auch mit schleimbildendem Samen nachhelfen. Hierzu dient der Flohsamen, also Psyllium oder auch der Leinsamen in Form von Linoforce.

Kleiereiche Vollwertnahrung finden wir im Vollwertmuesli, im Risopan und Vollwertbrot wie auch im Naturreis. Eine solche Nahrung verschafft die natürlichen Voraussetzungen für eine geregelte, gute Darmtätigkeit. Jahrelange Verstopfung kann dagegen zu schweren Darmleiden und nicht zuletzt zu Darmkrebs führen. Wir sollten daher gute Ratschläge nicht unbeachtet lassen. Wenn wir den natürlichen Forderungen des Körpers entsprechen und somit frühzeitig ändern, was an unseren Essgewohnheiten verkehrt ist, dann werden wir uns vor nutzlosem Leid bewahren können, statt abzuwarten, bis sie uns in eine hilflose Lage versetzen.

#### Gesundes Wohnen

Wenn bei Rheumatikern erprobte Heilmittel und entsprechende physikalische Anwendungen erfolglos bleiben oder womöglich nur vorübergehend ansprechen, ist es richtig, der Ursache auf anderer Fährte als üblich nachzugehen. Die Erfahrung einer Patientin führte mich hierbei auf den richtigen Gedanken. Sie war in einem gesunden Bauernhause aufgewachsen. Als sie aber in die Stadt übersiedelte, meldeten sich unglaublich starke Rheumaschmerzen, die ihr früher völlig unbekannt gewesen waren. Nachdem uns kein einziger Test auf die richtige Spur verhalf, vermutete ich, die Unstimmigkeit

könne mit der neuen Wohnung im Zusammenhange stehen. Als ich erfuhr, dass es sich hierbei um ein modernes Hochhaus handelte, und zwar um einen jener Eisenbetonbauten mit allem modernen Komfort, wunderte ich mich nicht mehr weiter über die gesundheitlichen Störungen. Ich veranlasste die Frau, mit ihrer Familie wieder in das alte Holzhaus zurückzugehen, was sie auch getreulich befolgte. Nachdem die Patientin dann wieder drei Monate in ihrer alten Umgebung zugebracht hatte, waren auch die starken Rheumaschmerzen verschwunden, und es blieb bei dem Erfolg ohne jeden Rückfall.