

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 38 (1981)  
**Heft:** 9

**Artikel:** Immer wieder Magenschmerzen  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-970142>

#### 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>**

halten, was uns zu schaden vermag. Dies würde allerdings eine grundlegende Änderung in der Ernährung und gesamten Lebensweise bedingen, und dazu gehört unfehlbar die notwendige vernünftige Einsicht nebst einer zielbewussten Einstellung. Wir können das naturgemäße Geschehen in uns mit wachsamer Wertschätzung hüten, wodurch es uns zur Regenerierung und zum Heilen zur Verfügung stehen kann.

Unser gesamter Organismus zieht reichlich Nutzen aus den natürlichen Bausteinen einer vollwertigen Ernährungsweise. Wir benötigen die Vitalstoffe, die uns in der Natur reichlich zur Verfügung stehen, und sollten uns davor hüten, sie uns entwerten zu lassen. Mit diesen vollwertigen Bausteinen werden wir uns anticancerogene Materialien und Einflüsse beschaffen können, die uns vor dem unheimlichen Wandel der Normalzelle zur Riesenzelle bewahren kann. Beachten wir die Naturgesetze im Kleinen und Kleinsten, so lange es nicht zu spät ist. Wir dürfen uns weder durch zu grosse Arbeitslast noch durch vergnügungssüchtigen Raubbau unsere Kraftreserven bis zur Erschöpfung entziehen lassen, denn wir benötigen sie als unentbehrliche Widerstandkräfte unbedingt zu unserer Gesunderhaltung. Daher sollten wir uns stets in vorbeugender Weise zum Wohle unserer Gesundheit an die naturgesetzlichen Richtlinien halten.

### Die richtige Einsicht verleiht Mut

Haben wir indes durch Unkenntnis unsere gesunde Grundlage eingebüßt, so dass wir uns zur Entfernung einer Krebsgeschwulst einer Operation preisgeben müssen, sollten wir nun doppelt bedächtig vorgehen, denn in der Regel ist dann noch immer Zeit, die Krebskrankheit zu bekämpfen. Da diese in den Körpersäften, in der Lymphe und im Blute zu liegen scheint, sich also nicht nur in der Geschwulst konzentriert, sollten wir zur Erneuerung und Erstarkung dieser wichtigen Körpersäfte unser Bestes bei-steuern. Das eben fehlt dem Genesenden oft, denn mit der Entfernung der Geschwulst ist nicht gleichzeitig auch die Schwächung des Organismus behoben. Wir müssen uns in solchem Zustand unbedingt auf gute ärztliche Ratgeber stützen können. Leider aber ist gerade dies ein wunder Punkt, weil die meisten Ärzte der Ansicht sind, mit der Operation sei bereits alles erreicht. Statt dem Kranken durch die notwendigen, aufklärenden Hinweise die richtige, gesundheitliche Unterstützung mit auf den Lebensweg zu geben, überlassen sie ihn dem früheren Schlendrian, der ihn doch in all die mannigfachen, unheilvollen krebsfördernden Gefahren hineingelotst hat. Wir dürfen uns daher nicht weiterhin schaukeln lassen, sondern müssen die einfachen, aber unerbittlichen Naturgesetze wertschätzen lernen und sie zu unserem Wohle walten lassen.

### Immer wieder Magenschmerzen

Tausende klagen von Zeit zu Zeit über Magenschmerzen, ohne dass sie sich bewusst wären, etwas Nachteiliges, das nicht einwandfrei gewesen wäre, gegessen zu haben. 50 % aller Patienten, die unter Magenschmerzen zu leiden haben, wären ohne jegliche Einnahme von Medikamenten in kurzer Zeit von ihrem Leiden geheilt, wenn sie lernen würden, langsam zu essen, die Speisen gründlich zu kauen und gut zu durchspeichern. Aber in der hektischen Zeit von heute stellen solche Forderungen ein Problem dar. Alles muss husch, husch verschlungen werden, weil man glaubt, die

nötige Zeit zur ruhigen Abwicklung natürlicher Angelegenheiten fehle einfach! Viele wissen zwar, dass sich ihre Hast mit der Zeit rächen wird, aber gleichwohl lässt sich eine gewisse Gelassenheit nicht ohne weiteres erzwingen, ebensowenig, wie man sich das Rauchen auf Kommando abgewöhnen könnte. Aber dessen ungeachtet wird man seine Magenschmerzen nicht loswerden können, wenn man sich nicht bemühen will, seine Mahlzeiten mit der notwendigen Entspannung zu beginnen und zu beenden. Das setzt allerdings eine gewisse Selbstbeherrschung voraus, aber sie lohnt sich.

### **Vom Verhalten des Magengeschwürs**

Wer sich vor dem Essen regelmässig über sogenannte Hungerschmerzen beklagen muss, hat in der Regel bereits ein Magengeschwür. Der Schmerz verschwindet nach dem Essen, weil die Salzsäure im Magen durch den Speisebrei verdünnt wird. Dadurch hört sie auf, ätzend auf die Magenschleimhäute einzuwirken, was die quälen den Schmerzen auszulösen vermag. Um gegen Magengeschwüre erfolgreich vorgehen zu können, müssen wir verschiedene, sehr gute Mittel kennenlernen. Unentbehrlich ist in solchem Krankheitsfalle der rohe Kartoffelsaft, ferner Kondurango, Hamamelis und noch andere Mittel, die «Der kleine Doktor» zu empfehlen weiss. Es ist daher gut, sich seiner zu bedienen, um folgerichtig vorgehen zu können.

### **Der Ärger, ein schlimmer Geselle**

Noch wichtiger ist allerdings die Beherrschung ärgerlicher Umstände, was man zwar rascher empfehlen als ausführen kann. Sobald man sich nämlich in einen masslosen Ärger hineinverbohrt, entstehen unwillkürlich Verkrampfungen, die Magengeschwüre verursachen können. Wenn wir uns jeweils nicht rasch zu beherrschen vermögen, entschuldigen wir uns allzuleicht mit der Ausrede, dass dieser Umstand unserem raschen Temperament zuzuschreiben sei. Aber dies ändert nichts an der Tatsache, dass man dadurch nichts gewinnt. Im Gegenteil, Temperament und Veranlagung können wie zwei wildgewordene Pferde allzu rasch mit uns durchgehen, und das Ergebnis hiervon ist bestimmt vermehrter Ärger. Es ist demnach keineswegs leicht, sich aus dem heutigen Labyrinth der Ärgernisse herauszuwälzen. Am besten gelingt es uns noch, wenn wir uns davor hüten, durch eine Unmenge von Pflichten allzusehr belastet und übermüdet zu werden. Wenn wir uns statt dessen durch Vormitternachtsschlaf genügend ausruhen können, werden wir eher über gewisse Kraftreserven zu verfügen haben. Dadurch wird es uns weit besser gelingen, unerwarteten Aufregungen mit entspre-

chender Überlegenheit zu begegnen. Es hilft uns dies dann eher, dem kraftraubenden Ärger zu entweichen. Viel nützlicher ist es für uns, weniger zu begehrn, als uns unnötig von Hast und Eile verbrauchen zu lassen. Warum nicht auf kraftraubende Vergnügungen verzichten, wenn uns doch ein ruhiger Schlaf durch das, was er uns einzutragen vermag, nämlich notwendige Stärkung für den Alltag, weit mehr Lebensgenuss und Freude verschaffen kann. Mit der richtigen Einstellung werden wir die Verhältnisse besser bewältigen und die uns zur Verfügung stehenden Naturheilmittel werden uns raschere Heilung verschaffen.

### **Massgebende Rolle der Magensäure**

Bekanntlich sind Operationen nur vorübergehende Lösungen, was selbst jeder ehrliche Chirurg zugeben muss. Oft ist es auch der Anfang vom Ende, sollte der Patient nicht gewillt sein, Vernunft anzunehmen und seine verkehrte Lebensweise zu ändern. Das krebsartige Magengeschwür äussert sich selten schon am Anfang mit Schmerzen, was ja auch bei anderen Krebskrankheiten der Fall ist und gewissermassen als unheimlich empfunden wird. Dem ist so, weil beim Krebs die Alarmglocke des Schmerzempfindens fehlt. Darum wird auch das Krebsgeschwür oft sehr spät, wenn manchmal nicht gar zu spät entdeckt.

Entsprechend meinen jahrelangen Erfahrungen entwickelt sich ein Magenkrebs nicht auf der Grundlage einer Übersäuerung als Hyperazidität, was sich im Sodbrennen äussern kann, sondern eher auf einem Mangel an Magensäure. Es ist daher bei Verdacht auf Krebs immer günstig, in erster Linie festzustellen, ob im Magen zuviel oder zuwenig Magensäure erzeugt wird. Auf das Thema Magenkrebs werde ich später eingehender zurückkommen, um die Möglichkeiten zu beleuchten, durch die er günstig beeinflusst werden kann. Es ist immerhin beruhigend zu wissen, dass auch für den Erkrankten bei vernünftiger Einsicht noch Abhilfe zu finden ist.