

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 40 (1983)  
**Heft:** 5

**Artikel:** Gutes Essen mit unangenehmen Folgen  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-970226>

### **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:** 05.04.2026

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

nach Hause nehmen, sondern nur einwandfreie, wenn möglich sogar biologisch gezogene Ware.

Sollte man in der Wahl seiner Freunde nicht ebenso verfahren und mehr auf Bildung als auf Wissen achten? Irgendwo hatte Salomo den Gedanken niedergelegt, dass man einen Menschen so lange für

weise achtet und einschätzt, bis er zu sprechen beginnt, denn dann merkt man, ob das, was er äussert, nur aus dem Gehirn kommt oder auch aus dem Herzen. Wissen oder Bildung könnte dann das Kriterium sein oder noch besser, Wissen, veredelt durch Bildung. Denn nur dann wird das Wissen wertvoll und geniessbar.

### **Gutes Essen mit unangenehmen Folgen**

Die ganze Freude an einem opulenten Mahl wird uns oft kurze Zeit danach geraubt – und zwar durch Sodbrennen. Wer kennt sie nicht, diese äusserst lästige Begleiterscheinung eines schwer verdaulichen Essens, besonders am späten Abend?

Wie entsteht das Sodbrennen? Es ist einfach ein Rückfluss von Magensaft durch den Mageneingang in die Speiseröhre. Da die Speiseröhre sehr zart mit Schleimhaut ausgekleidet ist, führt dieser Reiz zu plötzlichen brennenden Beschwerden.

Wie kann man Sodbrennen vermeiden? Vor allem sollte man nicht zu fetthaltige Speisen zu sich nehmen und dafür einer leichten und gut verdaulichen Kost den Vorzug geben. Ebenso locken Süssigkeiten aller Art und süsse Desserts die Säure geradezu heraus. Verkehrt ist es auch, noch spät am Abend zu essen. Nach Möglichkeit ist es vorteilhafter, die grossen belastenden Hauptmahlzeiten auf mehrere kleine Portionen am Tage zu verteilen. Alkohol und Nikotin provozieren in grossem Mass die Bildung von Magensäure und damit das Sodbrennen. Sind Sie übergewichtig, dann wird das Sodbrennen vielleicht nach einer Gewichtsreduzierung Besserung erfahren. Sollte Ihnen durch nächtliches Sodbrennen der Schlaf geraubt werden, versuchen Sie den Kopf

hoch zu lagern, indem Sie mehrere Kissen unter Ihr Kopfende legen.

Wie können Sie medikamentös bei Sodbrennen Abhilfe schaffen? Ein bewährtes Mittel ist hierfür Centaurium umbellatum, von dem eine halbe Stunde vor den Mahlzeiten 15 Tropfen in etwas Wasser eingenommen werden. Sie können aber auch bei Verdauungsstörungen, Magenkatarrh und Sodbrennen auf die Magenfunktion stärkend einwirken, indem Sie sich aus Centaurium, wie das Tausendguldenkraut genannt wird, eine Tasse Tee zubereiten und diese vor dem Essen trinken oder nach dem Auftreten der Beschwerden.

Wenn der Magen schon so überreizt ist, dass bereits die Gefahr einer Gastritis gegeben ist, dann helfen Gastrinol-Tabletten, die regelmässig vor den Mahlzeiten eingenommen werden.

Versuchen Sie auch psychische Erregungen und Stress zu vermeiden. Entspannen Sie sich öfters, machen Sie einen kleinen Spaziergang in der Natur, um auf diese Weise die Magennerven zu schonen und zu entspannen.

Eine ausgeglichene Lebensweise wird dazu beitragen, dass Sie Freude an einem schmackhaften Essen haben werden, ohne das quälende Sodbrennen befürchten zu müssen.

### **Unverständliche Zerstörungswut**

In Kanada, in vielen Gegenden der USA, ja sogar in Zentral- und Südamerika habe ich immer wieder gesehen, wie man Wälder

umlegt, die schönen, geraden Stämme zu Eisenbahnschwellen oder Bauholz verarbeitet. Die sogenannten Schwarten, die