Gutes Essen mit unangenehmen Folgen

Autor(en): **[s.n.]**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **40 (1983)**

Heft 5

PDF erstellt am: **01.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-970226

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://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 Gastronol-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