

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 43 (1986)  
**Heft:** 9

**Artikel:** Kann man Gallensteine vermeiden?  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-552819>

### **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:** 09.01.2026

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

wo immer man auch sei, in Basel, Madrid oder New York.

Ich erinnere mich an eine Spanienreise, die ich in ganz jungen Jahren mit einer organisierten Busreise unternommen hatte, wobei ich bei der Auswahl sorgfältig darauf geachtet hatte, dass das angebotene Programm nicht allzu überlastet war. In Madrid angekommen, waren wir alle recht müde, obwohl es erst die Mittagsstunde war. Alle wollten aber doch auf Entdeckungsreise, denn in Madrid gibt es so vieles zu sehen. Und man war mit mir nicht zufrieden, weil ich mich zurückzog, und mir die Freiheit nahm, eine Siestastunde einzuschalten. Aber ich behauptete mich. Nach der Ruhestunde war auch ich wieder bereit, mir die Umgebung näher anzusehen, nun geschah es mit neuer Entdeckungsfreude und mit neugewonnener Kraft. Während meiner Siesta tobte auch ein heftiges Gewitter, mit einem starken Platzregen, was jedenfalls auch die Mitursache unserer grossen Müdigkeit war. Am Abend traf ich

dann erneut mit meiner Gruppe zusammen, sie waren missgelaunt, durchnässt und natürlich noch müder als zuvor. Wie dankbar war ich deshalb für meine wohlthuende Siesta, dass ich wieder erneut entdeckungslustig und ausgeruht sein durfte.

Besonders wenn man mit kranken oder älteren Menschen zu tun hat, sollte man bei der Zusammenstellung eines Programms Vernunft walten lassen. Eine Pflanze muss ja auch individuell behandelt und gepflegt werden. Es gibt solche, die es trocken mögen, wie zum Beispiel ein Kaktus, der lange ohne Wasser bleiben kann, und andere wieder, die recht viel Wasser benötigen, um gedeihen zu können. Seien wir also nicht engherzig und kleinlich. Sobald jemand erschöpft ist, wird ihm auch Genuss zur Qual. Die Erschöpfungsgrenze liegt bei jedem Individuum auf einem anderen Niveau und sollte unbedingt berücksichtigt werden. So kann eine Reise auch für Menschen, die sonst nicht viel Abwechslung haben, eine Quelle der Erholung sein. R.V.

### **Kann man Gallensteine vermeiden?**

Es wäre gut, wenn Ärzte und Naturärzte bei Patienten, bei denen Gallensteine festgestellt wurden, immer genau abklären würden, wie diese Patienten gelebt haben, ob sie gewisse gesundheitliche Regeln berücksichtigten oder ob sie so, wie es allgemein üblich ist, einfach gegessen und getrunken haben, was ihnen schmeckte, ohne an gewisse Folgen besonders in bezug auf Organfunktionsstörungen – wie in unserem Falle hinsichtlich der Bildung von Gallensteinen – zu denken.

#### **Säureüberschuss vermeiden**

Ich weiss aus Diskussionen und einem eingehenden Gedankenaustausch mit Ärzten, Naturärzten und Therapeuten, die zum Beispiel in Kurhäusern diätetische und physikalische Behandlungen durchführen, dass Patienten, die Gallensteine bekommen, in der Regel vorwiegend säureüberschüssige Nahrung zu sich nehmen. Ihre Kost besteht hauptsächlich aus Fleisch, Eiern und tierischen Fetten. Wenn sie

Getreideprodukte als Ergänzungsnahrung konsumieren, dann sind es raffinierte Produkte aus Weissmehl und weissem Zucker. Skandinavische und englische Forscherteams haben bei Hunderten von Versuchspersonen festgestellt, dass bei vorerwählter Ernährung Gallensteine mehr als doppelt so oft vorkommen als bei Pflanzenessern, also Vegetariern. Von einem schwedischen Forscherteam weiss ich, dass bei Vegetariern auch der Cholesterinspiegel selten erhöht ist, was bei den sich vorwiegend säureüberschüssig, eiweissreich ernährenden Menschen nicht gesagt werden kann. Die Folgen sind hoher Blutdruck und die Gefahr einer frühzeitigen Arteriosklerose.

#### **Ein Ratschlag für Vegetarier**

Dem Vegetarier könnte man dann noch den Ratschlag geben, dass es gewisse Früchte und Gemüse gibt, die auch einen Säureüberschuss haben. Davon sollten nicht regelmässig grössere Mengen genossen werden. Dazu gehören Rosenkohl, Spargeln

und bei den Früchten sind es lediglich die Preiselbeeren, die sonst grosse Heilwerte besitzen. Was sich nachteilig beim Vegetarier auswirken kann, sind Tomaten, die statt vollreif mit dem hohen Zucker- und Vitamingehalt genossen, grün gegessen werden, wie das in Italien in letzter Zeit oft getan wird. Grüne, unreife Tomaten können für verschiedene Personen geschmacklich etwas bieten, sie sind aber stark mitverantwortlich bei der Bildung von Gallensteinen. Das liegt sehr wahrscheinlich an der Oxalsäure. Auch unreife Früchte, vor allem Steinobst, also Aprikosen, Pfirsiche und so weiter enthalten Stoffe, die noch nicht ganz umgearbeitet worden sind und deshalb zur Bildung von Gallensteinen beitragen können. Eine Tomate kann ja, wenn man sie dem Licht und der Sonne aussetzt, etwas nachreifen, obschon die wunderbare Zuk-

kerbildung, die sie an der Staude entwickelt, sich nicht mehr so gut entfaltet. Steinobst, vor allem Zwetschgen, Aprikosen und Pfirsiche reifen nicht nach, wenn man sie unreif pflückt, und das geschieht leider sehr oft mit der Bemerkung, besser transportfähige Früchte in den Handel und auf den Markt zu bringen. All diese unreifen oder halbreifen Früchte und Gemüse können bei der Bildung von Gallensteinen mitbeteiligt sein.

Bei Peperoni- und Paprikaschoten sind die reifen roten oder gelben Sorten gesünder, während die unreifen, die geschmacklich vielleicht etwas reizvoller sind, ebenfalls die Gallensteine fördern.

Die Vermeidung von Gallensteinen ist weitgehend davon abhängig, ob wir in unserer Ernährung etwas wählerischer werden und ihr mehr Aufmerksamkeit schenken.

## Gehirnerschütterungen

Gehirnerschütterungen sind nicht so harmlos, und oft werden die notwendigen Massnahmen, die man in einem solchen Fall ergreifen muss, vernachlässigt. Dann kann es nämlich zu unangenehmen Folgen kommen. Ein Erlebnis aus unserem Bekanntenkreis könnte dies am besten illustrieren.

### Ein Unfall mit Folgen

Ein 19jähriger junger Mann, der in einer Brauerei als Lehrling im dritten Ausbildungsjahr stand, ist mit seinem Motorrad gestürzt. Er erlitt eine Gehirnerschütterung. Nachdem er sich, nach seiner Auffassung, wieder etwas erholt hatte, ging er noch am gleichen Spätnachmittag mit seinem Verein Fussball spielen. Er wollte seine Kameraden nicht im Stich lassen. Das war für seinen sonst gesunden Körper aber zuviel. Obschon er sich in ärztliche Behandlung begeben musste, war er nervlich derart geschädigt, dass er seine Lehre nur noch mit knapper Not abschliessen konnte. Er musste dann aber, obwohl er für seinen Beruf als Brauer geeignet schien und die physischen und geistigen Voraussetzungen besessen hatte, eine andere Arbeit ergreifen, wo er mehr körperlich tätig war. Aber geistig

hatte er derart Schaden erlitten, dass er vorübergehend noch in einer Nervenheilanstalt behandelt werden musste. Dieser nun etwas tragische Fall soll illustrieren, was passieren kann, wenn man dem Körper die Möglichkeit vorenthält, sich wieder richtig zu erholen.

### Die notwendigen Sofortmassnahmen

Nach einer Gehirnerschütterung sollte man unbedingt ruhen und zwar am besten in einem abgedunkelten Zimmer. Wenn es einem nach einem solchen Unfall übel wird und man sogar erbrechen muss, dann ist es doppelt notwendig, dem Körper eine richtige Ruhepause zu gönnen. Man darf also eine Gehirnerschütterung, besonders wenn sie sich mit Erbrechen und Bewusstseinsstörungen bemerkbar macht, keinesfalls auf die leichte Schulter nehmen. Am besten wären einige Tage Bettruhe, wenn es sich um eine starke Erschütterung handelt. Man weiss auch nie, besonders wenn bei Sportunfällen, zum Beispiel Stürze beim Skifahren, Steinschlag beim Klettern eine kleine Gehirnerschütterung dazukommt. Deshalb ist es nötig, genügend Bettruhe im gut gelüfteten Zimmer einzuhalten.