

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 47 (1990)
Heft: 3

Artikel: Magengeschwüre sind heilbar
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-554385>

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: 26.12.2025

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

Zur Linderung der Beschwerden nimmt man zwei bis drei Esslöffel Lehm, und unter Zugabe von Johannisöl vermischt man es zu einem dickflüssigen Brei, der auf ein Tüchlein ausgebreitet, direkt auf die entzündliche Stelle aufgelegt wird.

Ähnlich geht man bei Quetschungen und Verstauchungen vor. In solchen Fällen fügt man der geschmeidigen Heilerde dreissig Tropfen Eukalyptus und zwanzig Tropfen Pfefferminzöl bei.

Die Kombination von Lehm, Johannisöl und anderen ätherischen Ölen hat sich besonders gut bewährt.

Ganzheitliche Lehmanwendung

Zuweilen wird der Arzt bei rheumatischen Erkrankungen Moorbäder verschreiben, was einer erweiterten Lehmbehandlung gleichkommt. Meist werden Moorbäder in therapeutischen Badeanstalten unter Aufsicht verabreicht, denn diese intensive Anwendung der Heilerde kann den Kreislauf unter Umständen übermäßig belasten. Man darf nämlich nicht vergessen, dass sich die Heilerde aus mineralischen Stoffen zusammensetzt, die zusammen mit Wärme den Stoffwechsel aktivieren.

Eine weitere Lehmanwendung ist zum Bei-

spiel die nach Pastor Felke benannte Felke-Kur, die noch heute auf beachtliche Heil Erfolge zurückblicken kann. Meist im Freien, setzen sich die Patienten in eine flache Lehmgrube, wobei die Beine und der Bauch mit Lehm bedeckt sind. Der Oberkörper bleibt frei.

Grundsätzliche Regel

Lehm darf man niemals auf offene Wunden legen.

Bei Entzündungen wird nur ein kalter Brei angerührt und auf die betroffene Körperstelle aufgelegt. Nach Erwärmung des Lehmwickels diesen wechseln und durch einen kühlen Wickel ersetzen.

Warm Lehmwickel werden eher bei chronischen Erkrankungen angewandt, wie bei Rheuma.

Der Patient fühlt selbst, ob ihm kalte oder warme Lehmwickel guttun. Danach richtet sich die Therapie.

Wir dürfen nicht vergessen, dass die Lehmbehandlung zu den intensiven physikalischen Therapien gehört. Partielle Anwendungen am Arm oder Knie sind harmlos, hingegen müssen Moorbäder oder Ganzheitspackungen mit Vorsicht gehandhabt werden.

Magengeschwüre sind heilbar

Von einem bekannten Spezialarzt bekam ich dieser Tage die interessante Mitteilung, dass Patienten, die rauchen, mindestens dreimal so viele Geschwüre entwickeln als Nichtraucher. Es ist erstaunlich, dass die Neigung zur Geschwürbildung an verschiedenen Stellen des Körpers zum Ausdruck kommt; nicht nur Magengeschwüre, sondern auch am Kehlkopf und anderen Partien. Jede Geschwürbildung kann durch die «Rauchergifte» negativ beeinflusst werden. Ich habe bei einigen Rauchern sehr gute Erfolge mit einem einfachen Ratschlag erzielt: Wenn ein Raucher Mühe hatte, sich von diesem schädlichen Laster zu befreien, riet ich ihm, Weinbeeren oder Sultaninen in die Tasche zu nehmen. Von Zeit zu Zeit sollte

er eine Beere in den Mund stecken. Durch das Aussaugen von Traubenzucker kann man die Lust auf Zigaretten dämpfen oder unterdrücken. Solange man diesen Zuckersaft mit dem Speichel vermengt und schluckt, entsteht kein Bedürfnis zum Rauchen.

Und wenn man Gelüste nach Zigaretten oder Zigarren als Belastung verspürt, sollte man immer eine Weinbeere oder Sultanine in den Mund nehmen und geniessen. Auf diese Art und Weise haben sich schon zahlreiche meiner Bekannten das Rauchen abgewöhnen können. Allerdings braucht es dazu den guten Willen und Geduld!

Es ist ja eine einfache und billige Sache, und es wäre all den Rauchern, die sich

Mühe geben wollen mit dieser Sucht aufzuhören, zu empfehlen, diese Methode auszuprobieren.

Genussmittel meiden

Wer bereits an einem Magengeschwür leidet, der sollte unter allen Umständen sehr vorsichtig sein mit dem was er isst und trinkt, um keine unnötigen Reizungen auszulösen. Solange eine Geschwulst besteht, sollte man möglichst alkoholische Getränke meiden. Pfeffer, Paprika, alle scharfen Gewürze stehen ebenfalls auf der Verbots-

liste. Durch das gute Einspeichern und Kauen wird auch das Nahrungsquantum geregelt, das Sättigungsgefühl tritt eher ein. Das Verschlingen und Schlucken von unzerkauter Nahrung ist ebenfalls Gift für den Magen. Zum gesunden Leben gehört auch eine gewisse Essenstechnik, die man sich angewöhnen kann und muss, oder man könnte es auch so ausdrücken: Eine gewisse Essensdisziplin muss eingehalten werden. Man hat damit nicht nur bei Geschwüren, sondern überhaupt in Gesundheitsfragen besseren und mehr Erfolg, als mit dem Einnehmen von allerlei Mitteln.

Buchbesprechung

Ich möchte nicht verfehlten, das kleine Buch mit einführender Broschüre von Frau Edith Klesch, mit dem Titel «Lebendige Ernährung» in den «Gesundheits-Nachrichten» zu erwähnen.

Es hat nur 79 Seiten, aber das wesentliche, was jede Hausfrau über eine gesunde Ernährung wissen sollte, ist einfach und leicht verständlich dargelegt.

Frau Klesch schreibt ganz richtig: «Mein Buch empfiehlt eine leichtverdauliche, das heisst transportstoffreiche, ausschliesslich aus pflanzlichem Eiweiss konzentrierte Vollwertkost, die dem Körper alle Stoffe, die er braucht, um vital und leistungsfähig zu bleiben, in hochwertiger Form zuführt.» Sie schreibt ebenfalls völlig richtig: «Ein Überschuss, vor allem an tierischem Eiweiss, führt zu einer Übersäuerung des

Körpers und kann Stoffwechselkrankheiten zur Folge haben.» Ein Grossteil unserer zivilisierten Menschheit leidet sehr an den Folgen von Stoffwechselkrankheiten.

Auch der folgende Satz ist völlig korrekt: «Die säurebildenden Produkte sind vor allem Käse, Fleisch, Fische, Eier, Weissmehlprodukte und Weisszucker.»

Die von Frau Klesch selbst zusammengestellten und ausprobierten Rezepte sind wirklich ganz hervorragend.

Sie hat dieses kleine, aber vorzügliche Buch im Eigenverlag herausgegeben. Wir möchten es den Lesern der «Gesundheits-Nachrichten» wärmstens zum Studium empfehlen. Es ist erhältlich bei Frau Edith Klesch, Hagedornstrasse 2, D-8000 München 40 – zum Preis von DM 29.50 plus Versandkosten (Buch und Broschüre).

Umfrage betreffend Kiwis

In der Schweiz fanden die Kiwis so grossen Anklang, dass sie nun auch hier angebaut werden. Dies hat einen grossen Vorteil gegenüber den Import-Früchten: Sie können am Baum voll ausreifen. Sie sind reich an Vitamin C, an Vital- und Mineralstoffen. Wir selbst schätzen die Kiwis ebenfalls sehr, hörten nun aber, dass es Leute gibt,

die sie nicht vertragen. Warum das wohl so ist, wo liegen die Zusammenhänge?

Liebe Leserinnen und Leser, wenn Sie irgendwelche Erfahrungen und Resultate gesammelt haben – Heilwirkungen, Verträglichkeit und andere Faktoren – wären wir Ihnen sehr dankbar, wenn Sie uns diese mitteilen würden.