

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 48 (1991)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Magen-Darm : eine Warnung vor "Kanonenschüssen"  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-969786>

### **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>**



## Magen-Darm: Eine Warnung vor «Kanonenschüssen»

Schon seit alten Zeiten haben pflanzliche Heilmittel, die sogenannten Phytotherapeutikas, wie heute ihre wissenschaftliche Bezeichnung lautet, bei Leiden des Magen-Darm-Traktes eine grosse Rolle gespielt. Davon zeugen eindrucksvolle Berichte und Schilderungen in Kräuterbüchern des Mittelalters und in vielen Apothekerrezepten, die sich bis in die heutige Zeit erhalten haben. Auch wenn wir in früheren Arzneiverordnungen blättern, finden wir zahlreiche Hinweise und Rezeptvorschriften für Pflanzenheilmittel gegen solche Erkrankungen. Erst in den letzten zehn Jahren haben die «hochmodernen» chemischen Arzneimittel die natürlichen Mittel geradezu überwuchert. Ebenso hat die Zahl der Magenoperationen rasch zugenommen. Doch viele praktische Erfahrungen zeigen immer wieder, dass es sich bei der Mehrzahl der Kranken mit Magen-Darm-Beschwerden nicht um organische, sondern um funktionelle Störungen handelt – und dass diese mit der sanften Pflanzenmedizin weit erfolgreicher behandelt werden können.

Viele Ärzte, die sich mit der natürlichen Medizin auseinandersetzen und sie, wo angebracht, auch praktizieren, sind inzwischen zur Auffassung gelangt, dass auf den von Schulmedizinern so unbedacht praktizierten Einsatz von starken Medikamenten gegen Magen-Darm-Beschwerden weitgehend verzichtet werden könnte. Auch müsste viel weniger Cimetidin (eine starke, vielfach abgegebene, chemische Substanz zur Hemmung der Säureabsonderung im Magen) abgegeben und könnten die Patienten in vielen Fällen vor Magen-Operationen verschont werden. Doch dazu bräuchten unsere Ärzte ein umfassenderes Verständnis dieser weitverbreiteten Beschwerden und ihrer Ursachen. Um der Natur wieder auf die Beine zu helfen, muss mit dem Patienten gesprochen werden, sollte meistens eine Umstellung in der Ernährung erzielt und andere Therapiemethoden vermehrt kombiniert angewendet werden.

### Kamille gegen Magengeschwüre

Dass man in allerjüngster Zeit bei Magenleiden wieder vermehrt zu den Heilpflanzen zurückfindet, hat einen einfachen Grund: Bei mehr als der Hälfte der Patienten kann auch mit einer Röntgenuntersuchung keine organische Störung festgestellt werden. Im Magen und im Darm funktioniert's einfach

nicht mehr richtig! Bei solchen, sogenannten funktionellen Leiden, kommt man mit einfachen und weitgehend nebenwirkungsfreien Mitteln aus. Am besten eignet sich hierfür natürlich die Kamille. Sie wirkt entzündungshemmend und krampflösend. Darüber hinaus hat man vor kurzem herausgefunden, dass die Kamille auch eine schützende Wirkung auf die Magenschleimhäute hat, das heisst, dass Kamille die Bildung von Magengeschwüren verhindert und die Heilung beschleunigen kann, weil der Schutz der Schleimhaut vor der Aggression durch die Magensäure zunimmt.

**Der Vater der wissenschaftlichen Pflanzenheilkunde in der Bundesrepublik Deutschland, Professor Weiss (ein Freund Dr. h. c. Vogels), berichtet von grossen Erfolgen bei Magengeschwüren mit der Kamillen-Rollkur. Sie besteht darin, dass der Kranke jeden Morgen nüchtern eine Tasse doppelt starken Kamillentee als üblich, gut warm, aber nicht zu heiss, langsam schluckweise zu sich nimmt. Dann bleibt er zehn Minuten im Bett auf dem Rücken liegen, dreht sich danach für zehn Minuten auf die rechte Seite, für weitere zehn Minuten auf den Leib und legt sich zum Abschluss für zehn Minuten auf die linke Seite. So kommt die Kamillenlösung mit allen Teilen der Magenwand in Berührung.**



Das wird mindestens zehn Tage lang jeden Morgen wiederholt. Ausserdem trinkt der Patient nach dem Mittagessen und nach dem Abendessen in gleicher, ruhiger Weise je eine Tasse warmen Kamillentee. Dies wird noch einige Zeit über die Zehn-Tage-Rollkur hinaus weitergeführt. Solcherart wurden, vor dem Aufkommen von Cimetidin und anderer der neusten chemisch-

synthetischen Mittel, viele Magengeschwürkranke erfolgreich behandelt. Hier scheint längerfristig die Natur wieder Oberhand zu gewinnen, da bei den vielen chemischen Methoden schwerwiegende Nebenwirkungen ohne wesentlich bessere Heileffekte beobachtet werden. Eine Kamillen-Kur ist überdies weit billiger und ambulant durchführbar.

## **Alters- und Pflegeheim für Vegetarier eröffnet**

Obwohl es in unserer hochtechnisierten und reichen westlichen Welt eigentlich ganz anders sein müsste, ist das Los der alten und schwachen Mitmenschen nicht dazu angetan, als Beispiel für Mitgefühl und soziale Verantwortung zu dienen, wie das die Politiker in ihren Reden so gerne hervorheben und dabei vor allem sich selber auf die Schulter klopfen. In der Tat verhält es sich nämlich so, dass die Menschen heutzutage zwar älter werden, ihre Lebensqualität in der anonymen, kalten Welt der modernen Altersheime aber wohl eher vermindert wird. Hinzu kommt die in der überwiegenden Mehrzahl absolut ungenügende, denaturierte, verkochte, jeglichem Ernährungsbewusstsein Hohn sprechende Kost, die den Insassen der Alters- und Pflegeheime vorgesetzt wird. Dabei benötigen doch gerade die älteren Menschen einen erhöhten Bedarf an hochwertiger, vitamin- und mineralstoffreicher Ernährung. – Nunsind mutige Leute zur Tat geschritten: In Niederbuchsiten (Kanton Solothurn) ist im letzten März ein Alters- und Pflegeheim für Vegetarier eröffnet worden: Für die Freunde individueller Pflege und einer vollwertigen, naturnahen Lebensweise.

Der Schweizerische Verein Alters- und Pflegeheime für Vegetarier (SAPV) suchte schon seit 1972 nach einer Möglichkeit, ein massgeschneidertes, funktional optimal eingerichtetes und ökologisch beispielhaftes Kleinpflgeheim für Vegetarier zu errichten und zu betreiben. Der in Niederbuchsiten gefundene Standort liegt in unmittelbarer Nähe des eidgenössisch geschützten Dorfkerns von Niederbuchsiten. In der Nähe geplant sind ausserdem noch Wohnungen für Alterspensionäre, die später vielleicht mit dem Vegetarier-Altersheim eine gemeinsame Trägerschaft bilden könnten.

In dem neuen Vegetarier-Pflegeheim steht die gesunde Ernährung und naturgemässe Lebensweise zur Persönlichkeitsbildung bis ins hohe Alter im Vordergrund. In der Gemeinschaft sollen das geistige Interesse sowie der Kontakt zu den Mitmenschen und zur Tier- und Pflanzenwelt gepflegt werden. Aus dieser Lebenseinstellung heraus versteht es sich von selbst, wie die Trägerschaft betont, dass das Heim in höchstem Masse nach baubiologischen Zielsetzungen und Grundlagen aufgebaut wurde. Konventionelles Bauen wurde zugunsten der Baubiologie aufgegeben. Als das Herz des Hauses wird in Niederbuchsiten die Küche bezeichnet. Sie ist auf vegetarische Kost ausgerichtet und mit vitaminkonservierenden Apparaten ausgestattet. Ein Gemüsegarten auf der Südseite des Heimes wird einen Teil der Rohkost gleich selbst liefern.

(BN)



## Gefühle schlagen auf den Magen

Bei Magen-Darm-Leiden ist der psychisch-seelische Faktor nicht zu unterschätzen. Berufsstress, Schwierigkeiten im Gefühlsleben, mit Mitmenschen oder in der Familie «schlagen auf den Magen», wie der Volksmund zu Recht sagt. Es kann ein dauernder Reizzustand im Magen entstehen. Er äussert sich mit unbestimmten Beschwerden wie Völlegefühl, Aufstossen, Magendruck

und schlechter Verträglichkeit mancher Nahrungsmittel. Bei derartigen Beschwerden sollte Kamillentee regelmässig nach jeder Mahlzeit, aber mindestens für drei bis fünf Wochen, als regelrechte Kur eingenommen werden. Als Abwechslung dazu kann man auch einmal zu Fencheltee greifen.

Anders wirkt demgegenüber die Pfefferminze, die sich besonders bei Zuständen

## Wenn der Amtsschimmel wiehert . . .

In den Amtsstuben Berns ist vor kurzem eine Idee in die Tat umgesetzt worden, die bei grossen Teilen der Bevölkerung auf Unverständnis und Kopfschütteln gestossen ist. Um die Leute «vor falschen Heilanpreisungen zu schützen», wie die Interkantonale Kontrollstelle für Heilmittel (IKS) betonte, ist am 1. Januar 1991 eine neue Verordnung in Kraft getreten. Sie enthält eine Liste jener Teesorten, welche als Genussmittel gelten und deshalb frei verkauft werden können. Dazu gehören beispielsweise Pfefferminze, Hagebutten oder Lindenblüten. Insgesamt sind es 29 Teesorten.

Geht der einigermaßen Kräuterkundige die Liste durch, entdeckt er aber bald einmal, dass darauf einige bekannte Namen nicht zu finden sind. So etwa Brennessel, Salbei, Eisenkraut oder Thymian. Was ist geschehen? Diese und viele weitere Kräuter gehören seit 1991 zu den Heilkräutern. Nun sind sie also zwingend der Heilmittelverordnung (Liste E) unterstellt und müssen in Bern registriert werden. Pro Heilmittel will die IKS dafür alle fünf Jahre 1800 Franken in Rechnung stellen. Viele in der Vereinigung Schweizer Bio-Bergkräuter zusammengeschlossene Bauern müssen nun angesichts ihres Kräuterangebots (von dem sie ja ihren Lebensunterhalt bestreiten) jedes 5. Jahr bis zu 30 000 Franken entrichten. Also sind sie geradezu gezwungen, gegen das Gesetz zu handeln, wenn sie finanziell überleben wollen.

Unsere Gewürz- und Heilkräuter sind in der Volksheilkunde seit Jahrhunderten stark verwurzelt. Über Anwendungen und Erfahrungen berichten wir regelmässig auch in den «Gesundheits-Nachrichten». Wir glauben, unsere Behörden täten besser daran, uns vor den Auswüchsen der hochtechnisierten Chemie- und Apparatemedizin zu schützen, als vor angeblichen Falschanwendungen mit natürlichen Kräutern, die weitverbreitet und geschätzt sind. Durch bessere Aufklärung schützen müsste man die Leute ebenso sehr von den verheerenden Folgen der Eiweissüberfütterung, vor zuviel Fett und zuviel raffinierten Kohlenhydraten. Aber auch das liesse sich wohl kaum durch Paragraphen durchsetzen.

Zum Glück nimmt man die neue Verordnung (bzw. dieses Wiehern des berühmten Amtsschimmels) in den Kantonen nicht allzu ernst. Einige liessen bereits durchblicken, dass sie nicht gewillt sind, auf die Kräuterverkäufer eine «Razzia» anzusetzen. Da gäbe es in der Tat Wichtigeres zu tun! (BN)



mit Übelkeit, Brechreiz und Erbrechen eignet. Das ist häufig bei akuten Magenbeschwerden, etwa nach einer Magenüberladung mit zu fetthaltigen Lebensmitteln, nach manchen Medikamenten wie Aspirin und auch den neueren, chemisch so verschiedenartigen Antirheumatika, unter Umständen auch nach Röntgenbestrahlungen der Fall. Bei einem Reizdarm haben sich Tausendgüldenkraut oder der gelbe Enzian (als Tee oder Tinktur erhältlich) bewährt, während die Zitronenmelisse vor allem bei allgemeiner Übererregbarkeit des Magens, wobei vielfach gleichzeitig Kopfschmerzen oder Herzbeschwerden aufkommen, als Naturheilmittel angezeigt ist. Sinnvoll kombiniert werden kann die Melisse mit dem gleichfalls beruhigend wirkenden Baldrian.

#### **Bitter soll es sein!**

Als eigentliches Magen- und Darmmittel hat sich natürlich der Wermut bestens

bewährt. Er hilft hinweg über die kleinen Beschwerden und die schlechte Bekömmlichkeit mancher Speisen, über Völlegefühl und Gasauftreibungen. Er ist vortrefflich bei unruhiger Gallenblase. Zur «Gilde» der hilfreichen Heilpflanzen bei Magen-Darm-Erkrankungen gehören natürlich auch die Schafgarbe, Kümmel, Anis, Dill und Koriander. Je nach Befund wird der pflanzenheilkundige Arzt oder Naturarzt einzelne Heilpflanzen oder eine geeignete Kombination verschreiben – anstelle der starken, chemisch-synthetischen Mittel, die gerade bei der Vielzahl von Erkrankungen ohne organischen Befund umstritten sind und eher undifferenzierten Kanonenschüssen gleichen als einer spezifischen Therapie zum Wohle des Menschen.

Wie heisst es doch in der «Geschichte vom bösen Friedrich» des illustrierten Kinderbuches «Der Struwwelpeter»: «Und der Herr Doktor sitzt dabei und gibt ihm bitt're Arznei.» (BN)

## **Schenken Sie sich neue Vitalität mit einer Entschlackungskur**

Das wunderbare Erwachen der Natur aus der winterlichen Ruhe ist für den aufmerksamen Menschen jedes Frühjahr ein eindruckliches und freudiges Erlebnis. Doch vielen unter uns ist es in dieser Zeit kaum möglich, mit der «Aufbruchstimmung» der Natur einigermaßen Schritt zu halten. Man fühlt die sogenannte Frühjahrsmüdigkeit in den Gliedern, es mag sich bemerkbar machen, dass wir dem Körper weniger Vitamine zugeführt und uns in den kalten Tagen und Wochen weit weniger bewegt haben, als zu wärmeren Zeiten – und dass uns der untrügliche Spiegel im Badezimmer vielleicht erst noch verrät, wo unnötige «Winterpolster» angelegt wurden. Nach der in der März-Nummer vorgestellten Sauerkraut-Frühjahrskur möchten wir Ihnen nun mit unserer Reis-/Molkenkonzentrat-Kur einen Weg zu neuer Vitalität, zu einem innerlich gereinigten und erleichterten Körper aufzeigen.

Sinn und Zweck dieser einfachen, billigen und erst noch leckeren Kur – ohne Hunger – sind ein Abbau überflüssiger Eiweissablagerungen in den Arterien, eine Sanierung des Verdauungstraktes und ein Abbau der «Fettreserven». Je nach begleitender sportlicher Betätigung nehmen Sie zwei bis drei Kilogramm ab. Auch Ihre Haut wird es Ihnen danken. Sie wird straffer, und wer zu

Unreinheiten neigt, spürt eine erhebliche Besserung. Diese Kur kann jeder gesunde Mensch ohne ärztliche Aufsicht fünf Tage lang durchführen.

Nehmen Sie sich erst mal einige Tage Zeit, um sich geistig auf die bevorstehende Kur vorzubereiten. Dann fangen Sie einfach an! Zum Beispiel zu Beginn einer neuen, ereig-