

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 50 (1993)
Heft: 9: Schleudertrauma : Halswirbel haben viele Tücken

Artikel: Nicht Bitternis, sondern Bitterpflanzen braucht der Magen!
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-557978>

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: 24.02.2026

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

Nicht Bitternis, sondern Bitterpflanzen braucht der Magen!

Magenbeschwerden wie Bauchkrämpfe, Magenschmerzen, Blähungen, Übelkeit oder Brechreiz sind in unserer hektischen Zeit sehr weit verbreitet. Denn entgegen der landläufigen Meinung entscheidet nicht nur die Nahrung, sondern vielmehr auch der Gemütszustand darüber, ob der Magen gereizt reagiert oder dankbar aufnimmt, was man ihm «vorsetzt».

«Hat Ihnen etwas auf den Magen geschlagen?» Eine solche Frage könnte Ihnen ein ganzheitlich orientierter Arzt stellen, wenn die Diagnose «Magenerkrankung» feststeht. Ärger und Sorgen, Leistungsdruck oder starke seelische Spannungen haben eine direkte Auswirkung auf den Magen. Dem Magenkranken fehlt dabei die Fähigkeit, mit seinen Problemen bewusst umzugehen.

Der Magen reagiert also weniger auf falsche Ernährung (diese macht sich dafür über andere Organe bemerkbar), als auf die Reize, denen der Mensch sich aussetzt. Typische Magen-Patienten sind Menschen, die innerlich nicht ausgeglichen sind, häufig zur Zigarette (als Ersatzbefriedigung) greifen und den Ärger, statt nach aussen zu tragen, in sich hinunterschlucken.

Dabei spielt natürlich auch eine grosse Rolle, wie die Nahrung eingenommen wird – ob sie genussvoll und ausgiebig vorgekaut oder nur hastig und ohne Appetit hinuntergeschluckt wird. Wenn wir Appetit verspüren, regen wir dadurch die Ausscheidung des Magensaftes an. Wie wichtig es ist, immer für guten Appetit zu sorgen, sagt uns auch Dr. Vogel in seinem Buch «Der kleine Doktor»: «Jedes Essen sollte ein kleines Familienfest sein, an dem man nicht nur gute Speisen geniesst, sondern auch durch erbauliche Gespräche freudig angeregt werden kann».

Neben viel Bewegung an der frischen Luft gibt es gute Magenkräuter, die den Appetit anregen; und zwar sind dies stets bitter schmeckende und aromatische Heilpflanzen – das Tausendgüldenkraut, der gelbe Enzian, das Benediktenkraut, die Engelwurz, die Schafgarbe und der Löwenzahn. Diese Heilkräuter werden sowohl als Tee wie auch als Frischpflanzentropfen (Gastrosan) verwendet. Die Kombination dieser Heilkräuter ergibt eine hervorragende Mischung, da jede einzelne Heilpflanze ihren bestimmten Wirkungskreis hat.

Der gelbe Enzian – ein Verdauungshelfer

Zwar gehören sie derselben Familie an, doch im Aussehen übertrifft der herrlich blau blühende Enzian seinen gelben Bruder, der durch seine stattliche Grösse allerdings auch nicht zu übersehen ist. In den Alpen ist der gelbe Enzian leider schon vielfach ausgerottet,

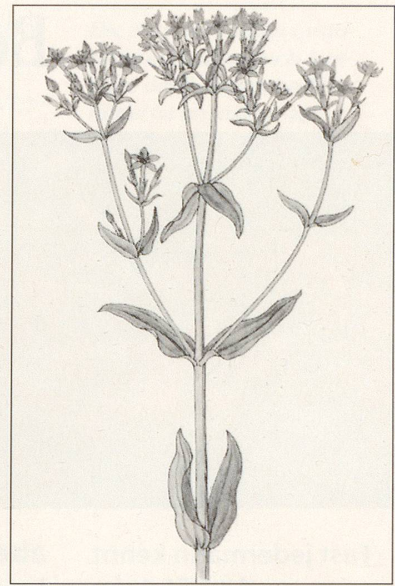


Der Löwenzahn: Im Frühling sieht er aus wie die Sonne, danach verwandelt sich jede Blüte in einen Sternenhimmel. Die Löwenzahnmilch ist wertvollster Verdauungssaft, der auch den ganzen Leberstoffwechsel wieder in Ordnung bringt.

weshalb man dazu übergang, ihn auch in der Ebene mit Erfolg anzupflanzen. Der gelbe Enzian ist – wie das Tausendgüldenkraut – ein reines Bittermittel. Aus ihm wird – abgesehen vom Enzianschnaps – eine Tinktur hergestellt, die als Verdauungsförderer auch nach dem Essen hilft, schwer im Magen liegende Nahrung zu verdauen.

Das Benediktenkraut für den Darmkatarrh

Der Benediktinen-Magenlikör wurde einst von den Benediktiner-Mönchen aus diesem Kraut hergestellt. Das Benediktenkraut stammt aus den Mittelmeerländern, ist jedoch auch bei uns in feuchten Wäldern anzutreffen. In der Heilkunde gilt das Benediktenkraut wegen seiner anregenden und nervenstärkenden Wirkung auch als gutes Mittel bei Darmkatarrhen und Stoffwechselstörungen.



Die Engelwurz – auch krampflösend

Bis zu zwei Meter hoch wird dieses Doldengewächs, das konsequenterweise eigentlich den Namen Erzengelwurz tragen müsste (Archangelica). Seine Zusammensetzung ist recht komplex, in der Wurzel finden wir ätherisches Öl, Harze, Gerbstoffe und Angelikasäure. Der würzige und bittere Geschmack verleiht dem Heilmittel eine beruhigende, magenstärkende und verdauungsfördernde, krampflösende Wirkung. Engelwurz wird insbesondere bei psychisch bedingten Magenbeschwerden empfohlen, wie bei nervösem Magen, Magenkrämpfen, Blähungen und Aufstossen.

Hinweis für D: Anstelle des nicht erhältlichen Gastrosan gibt es die im Fachhandel zu beziehenden Tausendgüldenkraut-, Enzian- und Löwenzabntropfen (Tarasan).

Das Tausendgüldenkraut: Schon vor unserer Zeitrechnung kannte man diese Heilpflanze als wertvolles Naturmittel für den Magen. Die tausend Gulden wurden dem Tausend-Gulden-Kraut auch bestimmt nicht wegen seines unscheinbaren Äusseren, sondern aufgrund seiner berühmten Heilkraft «zugesprochen».

Die Gastrosan-Magentropfen

In den neuen Magentropfen von A. Vogel sind Heilpflanzen in einer idealen Mischung enthalten, in welcher der bittere Geschmack voll zum Tragen kommt. Wichtig für die Anregung des Magensaftes ist ja in erster Linie dieser bittere Geschmack. Pharmakologische Untersuchungen haben nämlich bewiesen, dass Bittermittel nur über den Geschmacksinn die Ausscheidung von Verdauungssäften auslösen. Direkt in den Magen ein-

gebracht, hätten sie keinen Einfluss auf die Sekretmenge, weshalb zum Beispiel Tabletten dazu ungeeignet wären. Die Umschaltung entsteht im Gehirn, welches – wie wir wissen – eng mit dem Magen in Verbindung steht. Bei diesem Vorgang werden gleichzeitig auch Leber, Galle und Pankreas zur Sekretion mit angeregt, und es kommt zum positiven Erlebnis Appetit.