

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 57 (2000)  
**Heft:** 2: Männer und die Gesundheit

**Artikel:** Pannenhilfe im Verdauungstrakt  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-557503>

### **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:** 14.01.2026

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



## Pannenhilfe im Verdauungstrakt

Wie Sie zuvor schon gelesen haben, besteht ein grosses Problem der Männer in Schwierigkeiten mit dem Verdauungstrakt. Zuerst muss man auch hier wieder sagen, dass eine ausgewogene, ballaststoffreiche Ernährung kombiniert mit zwei Liter Wasser pro Tag, ausreichender Bewegung und entsprechenden Entspannungsphasen die sinnvollste Massnahme darstellt.

- ▶ **Geschwüre:** Ob im Magen oder im Zwölffingerdarm ein Geschwür entsteht, hängt neben der erblichen Veranlagung von vielen Faktoren ab, die Sie selbst beeinflussen können: Stress, Alkohol und Nikotin fördern die Entstehung. Achten Sie auf eine leichte, gesunde Ernährung und dosieren Sie Schwarztee und Kaffee vernünftig. Das Bakterium *Helicobakter pylori* kann Geschwüre verursachen – hier muss jedoch der Arzt nach entsprechender Diagnose mit Antibiotika behandeln. Auch Cortison und einige über längere Zeit eingenommene Schmerzmittel können die Entstehung von Geschwüren fördern.
- ▶ **Verstopfung:** Viel Trinken, viel Bewegung und eine ausgewogene Ernährung sind die Grundvoraussetzungen dafür, dass es regelmässig klappt. Chemische Abführmittel leisten der Darmträgheit Vorschub und haben einen ungünstigen Gewöhnungseffekt. Um dem Darm auf die Sprünge zu helfen, nehmen Sie lieber morgens nüchtern ein Glas heisses Wasser, Zwetschgen- oder Feigensaft oder Brennesseln. Man kocht frische Brennesseln in Milch (morgens nüchtern trinken; hilft auch bei Gallenerbrechen mit Migräne), isst sie roh im Salat und gibt sie feingeschnitten in eine Suppe. (Hat den schönen Zusatzeffekt, dass auch das Blut günstig beeinflusst wird.) Auch Flohsamen und Leinsamen sind wirkungsvolle natürliche Abführhilfen.
- ▶ Dauert die Verstopfung jeweils nur kurz und wechselt mit Durchfall, lassen Sie die Ursache von einem Arzt klären.
- ▶ Frische Ananas und Papaya wirken verdauungsfördernd und eiweisspaltend und vertreiben das Völlegefühl nach einer zu üppigen Mahlzeit. Hat man diese Früchte nicht frisch zur Hand, nimmt man *Papaya-Fruchtabletten* (in D: *Papayaforce*) von A. Vogel, die aus reinem Fruchtpulver bestehen und reich an nützlichen Enzymen, Vitaminen und Mineralstoffen sind.
- ▶ Pflanzliche Bitterstoffe regen nicht nur den Appetit an, sondern bringen auch die Magen-Darm-Funktionen auf Trab und haben einen günstigen Einfluss auf die Leber- und Gallentätigkeit. Bewährte Bitterstoffpflanzen sind Enzian, Tausendgüldenkraut, Löwenzahn und Artischocke. Sollen eher Krämpfe gelöst und der Magen beruhigt werden, sind Fenchel, Melisse und Pestwurz wirkungsvolle Pflanzen.

*«Gastrosan» von A. Vogel, eine Komposition aus Frischpflanzentinkturen verschiedener Kräuter, regt den Appetit und die Magentätigkeit an (nicht in D).*

*«Petadolor N» mit dem Extrakt der Pestwurz ist angezeigt bei krampfartigen Schmerzen im Magen-, Darm- und Gallenbereich.*