Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 14 (1957)
Heft: 12

Artikel: Die Gallenblase
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-553534

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: 15.07.2025

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

durch oft Gärungen, also unangenehme, störende Darmgase entstehen. Es ist daher gut, die Regel zu beachten und entweder nur Gemüse oder nur Fruchtsaft einzunehmen. Sehr oft wird auch der Fehler gemacht, daß man zu Gemüsenahrung Fruchtsäfte genießt, was ebenfalls die Verdauung stören und erschweren kann. Wer eine ganz gute Verdauung hat, kann sich manches eher erlauben als der Empfindliche. Gewisse Kuren führt man jeweils nur durch, um seinen Gesundheitszustand zu verbessern, weshalb es töricht wäre, wollte man ihn nicht in jeder Hinsicht zu unterstützen suchen. Wenn wir demnach die Regeln beachten, werden wir auch gute Erfolge erzielen können.

Lehmbehandlung

Immer wieder trifft man in Kreisen der Naturheilbewegung, vor allem bei älteren Vertretern, solche an, die mit Vorliebe mit Lehm arbeiten. Sie sind daher in der Lage, über ihre vielseitigen Erfahrungen manch Interessantes zu erzählen. Kein Wunder, daß sie voll des Lobes sind über die günstige Wirkung des Lehms. Mit wieviel Eifer, Mühe und Aufopferung hat sich seinerzeit doch Meyer-Schlatter für die Lehmgeschichte eingesetzt. Kein Wunder, daß er viele erfolgreiche Erfahrungen sammeln konnte, da er Hunderten, ja sogar Tausenden mit seiner Arbeit einen großen Dienst geleistet hat. Auch Pastor Felke hat sich für den Lehm verwendet, und auch der Berner Anliker ist uns allen wohl bekannt, denn auch er hat manchem gute Weisungen gegeben über die Anwendungsmöglichkeiten und die Wirkung des Lehms. Ich selbst habe mich in Hünibach mit ihm eingehend über mancherlei Erfahrungen unterhalten. Wir haben dabei schon damals vor allem die Wunderwirkung der Kräuter in Verbindung mit den Lehmanwendungen in Betracht gezogen. Auch Vater Anliker stellte die Kombination von Lehm und Kräutern bereits in den Vordergrund. Mancher fruchtbare Gedanke wurde während unserm gegenseitigen Erfahrungsaustausch geäußert. Inzwischen sind die Erfahrungen reichlicher geworden, und die Kombination von Lehm und Kräutern hat sich stets als sehr gut erwiesen.

Kombination mit Lehm und Kräutern

Wir besitzen für Badezwecke, für Auflagen und Wickel ja die wunderbarsten Kräuter. Bekannt sind uns vor allem die Malven oder das Chäslikraut, Sanikel, Zinnkraut, Kamille, Quendel oder kleiner Kostens. Bloße Kräutersäckleinauflagen oder Umschläge mit Tüchern, die in Kräuterabsud getaucht worden sind, können in der Wirkung durch eine Kombination mit Lehm wesentlich gewinnen. Lehm und Kräuter spielen nämlich harmonisch zusammen. Wenn die Kräutersäfte vom Lehm aufgesaugt werden, verlängern und verstärken sie ihre Wirksamkeit. Es ist daher sehr empfehlenswert, den Kräuterabsud mit Lehm zu vermengen. Hierzu eignet sich vor allem das kieselsäurereiche Zinnkraut. Wir überbrühen das Kraut wie üblich, vermengen den Absud mit Lehm und legen den so entstandenen Brei warm auf. Auf diese Weise können wir auch im Winter Lehmpackungen durchführen, während wir sie im Sommer kalt anwenden können. Auch die thermische Wirkung wird dabei günstig sein. Gleichzeitig können wir dem Kräuterlehmbrei auch noch etwas Johannisoel beifügen. Dies hat verschiedene Vorteile, denn die Wirkung des Johannisoeles ist entzündungswidrig und nervenberuhigend, auch bleibt der Brei weich und kann nachher besser abgelöst werden, als wenn er nur mit Tee oder Wasser zubereitet wird.

Kombination mit Meersalz

In letzter Zeit hat sich auch eine weitere Anwendungsform sehr gut bewährt und zwar die Kombination von Kräuterlehm mit Meersalz. Man kann das Meersalz entweder mit frischen Kräutersäften auflösen und mit Lehm vermengen, oder man kann auch Santamare, das bereits eine Kombination von Kräutern und Meersalz ist, auflösen und den Lehm beifügen. Diese Anwendungsart ist besonders günstig bei Geschwulstbildungen, bei Oedemen, wie auch bei dicken, aufgedunsenen Füßen und Beinen. Obwohl bei diesen Früherscheinungen einer Wassersucht die innere Behandlung von Niere und Herz an erster Stelle steht, ist auch die äußere Behandlung nicht unbedeutend. Oft leiden besonders Frauen in den fünfziger Jahren bei Beginn der Abänderungszeit unter leicht geschwollenen Beinen, wenn sie tagsüber viel stehen müssen. Am Morgen ist die Störung zwar jeweils wieder verschwunden. Gleichwohl wird es seinen Vorteil haben, wenn man in solchem Falle abends oder die Nacht hindurch einen Lehmwickel, der mit dem Meersalzprodukt Santamare zubereitet worden ist, auflegt. Am Morgen sind die Füße und Beine wieder schön regeneriert und gekräftigt. Innerlich sollte man noch das Nierenmittel Nephrosolid einnehmen und zur Anregung der Herztätigkeit Convascillan, denn dadurch kann man die Störung wunderbar bekämpfen. Wenn auch die äußeren Salzanwendungen gute Erfolge zeitigten, darf doch innerlich kein Salz gegeben werden, da dies sehr nachteilig wirken würde. Aeußerlich aber wirkt das Salz osmotisch, indem es das Wasser herauszieht und auf diese Art und Weise ganz natürlich regeneriert. Wir können uns also auf die Kombination von Kräuterlehm mit Heiloelen oder Meersalzlösungen verlassen, denn sie wirken zuverlässig, wenn wir die Anwendungen richtig beachten und durchführen.

An unsere werten Abonnenten!

Der beiliegende Einzahlungsschein ist für die Erneuerung des Abonnements pro 1958 bestimmt. Zum voraus danken wir allen Lesern, die uns auch im kommenden Jahre die Treue bewahren, bestens.

Wer seiner Verpflichtung bereits nachgekommen ist oder erst im Laufe des nächsten Jahres das Abonnement zu erneuern hat, legt unsern gedruckten und numerierten Einzahlungsschein beiseite, um ihn später zu benützen, was uns die Kontrolle wesentlich erleichtert.

Die Gallenblase

Da, wo der Hauptgallengang die Leber verläßt, sitzt die Gallenblase, ein dünnwandiger, mit Muskelfasern umsponnener Schleimsack, der allerdings nur ungefähr 50 cm³ Fassungsvermögen hat. Er ist ein sehr praktischer Vorratsbeutel, der die aus der Leber fließende, frische Galle aufnimmt und sie eindickt. Die frische Galle ist hellgelb mit ungefähr 3% festen Stoffen. In der Gallenblase wird sie um das sechs- bis siebenfache eingedickt. Die Farbe wird dabei dünkler und zwar bis hellbraun und ins Grünliche übergehend. Alle, die schon Galle erbrechen mußten, wissen, daß sie bitter ist.

Die Gallenblase ist als Reservoir nötig, da auch dann Galle hergestellt wird, wenn wir nichts gegessen haben und der Darm somit leer ist. In diesem Falle ist der Ausgang des Gallenkanals durch einen kräftigen Muskel verschlossen, wodurch die Galle genötigt wird, in die Gallenblase zu fließen. Sobald nun Nahrungsstoffe, vor allem Fette, vom Magen in den Darm gelangen, öffnet sich dieser Schließmuskel am Gallenausgang und die Galle fließt nun in den Zwölffingerdarm, durchtränkt den Speisebrei und beginnt ihre Arbeit. Je reicher die Nahrung ist, umso mehr Galle wird ausgeschieden. Diese Regelung kommt durch wunderbar funktionierende Schaltapparate zustande, die durch genau arbeitende Nervenreflexe gesteuert werden, ohne daß wir etwas davon zu wissen brauchen. Sogar die Muskeln, die die Gallenblase umspannen, kön-

nen durch den gleichen Schaltmechanismus zusammengezogen werden, so daß die sich darin befindende Galle herausgepreßt wird und zwar in der jeweils benötigten Menge.
Ueberall im Körper begegnen wir Wundern, die die kompliziertesten Schaltapparate menschlicher Technik weit übertreffen. Obwohl wir von dieser Schalteinrichtung, die so die Regelung des Gallenflusses gewährleistet, vielleicht nichts wissen, kann sie uns doch einen bösen Spuk spielen, wenn wir uns entweder ganz gehörig ärgern oder übermäßig sorgen. In solchem Falle kann sich alles verkrampfen, so daß die Galle in die Leber zurückgedrängt wird. Ist die Verkrampfung besonders stark, dann wird die Galle sogar ins Blut getrieben, und wir haben die schönste Stauungsgelbsucht.
Alles Vollautomatische ist sehr gut, so lange es einwandfrei funktioniert. Wehe aber, wenn die Funktionen außer Kurs kommen! Leben wir natürlich, wie dies noch unsere Vorfahren taten, oder wie es einzelne wildlebende Naturvölker noch gewohnt sind, dann arbeiten Leber und Galle wunderbar. Die Galle fließt regelmäßig, wenn die Notwendigkeit dazu da ist. Als selbstfermentlose Flüssigkeit aktiviert sie alsdann die fettspaltenden Fermente der Bauchspeicheldrüse, wodurch alles in bester Ordnung läuft. Durch die modernen Ernährungstorheiten, vor allem durch die Einnahme denaturierter Nahrung, wie Weißmehl, weißer Zucker, raffinierte Fette und anderes mehr, wird der ganze Mineralstoffwechsel, vor allem im Cholesterinsektor gestört, so daß sich in der Gallenblase Ausscheidungen bilden, die zuerst grießartig sind, dann aber größer werden, bis sich Steine daraus ergeben, die die Größe einer Baumnuß erlangen können. Die Gallenblase kann auf diese Weise ganz mit Steinen gefüllt werden, ja, es kann sogar vorkommen, daß sie bis zum dreifachen Normalgewicht Steine enthält. Solange diese klein sind, scheiden wir sie immer noch reibungslos aus, so daß eine solche Störung jahrelang unbemerkt bleiben kann. Nach einer reichlichen Fettmahlzeit, nach einem guten Kuchen oder nach Erdbeeren mit Schlagrahm kann nun aber einmal ein Gallenstein im Gallenkanal stecken bleiben, weil er zu groß werden konnte, um durchzukommen.
Dies verursacht alsdann die gefürchteten Kolikschmerzen, die so stark werden können, daß sie der Kranke kaum auszuhalten vermag, so daß er sich dieserhalb oft sogar am Boden herumwälzt. Erst heiße Dauerwickel vermögen ihn von dem furchtbaren Schmerz zu befreien. Wenn diese nicht genügen, wird oft sogar zur Morphiumspritze gegriffen. Eine Gallensteinbehandlung, wie beispielsweise eine Oelkur, kann die Beschwerden wohl beheben, eine wirkliche Heilung aber wird nur durch eine gründliche Umstellung auf Naturnahrung erreicht werden, denn dadurch wird das verlorene Gleichgewicht im Mineralstoffwechsel langsam wieder hergestellt, was zur Heilung unerläßlich ist.

Amerikanisches Weissbrot

Schon oft mußte das amerikanische Weißbrot eine scharfe Beurteilung erfahren, denn wenn man es mit unseren Forderungen, die wir an das Brot als Nährmittel stellen, vergleichen, dann ist es ausgeschlossen, ihm ein Lob zu spenden. Ich habe es seinerzeit als Schaumgummibrot bezeichnet, denn es ist so luftig und so leicht, wie ein Schaumgummikissen. Setzt man sich darauf, dann gibt es nach, erhebt man sich wieder, dann kehrt auch der Gummi in seine ursprüngliche Stellung zurück. Das gleiche Empfinden nun hat man, wenn man ein amerikanisches Weißbrot betrachtet. Man kann sich nichts anderes vorstellen, als daß es nachgibt, wenn man sich darauf setzen würde, daß es ferner darauf sehr weich zu sitzen wäre, und daß es sich wieder in seine alte Stellung zurückbegeben wird, wenn man sich wieder erhebt. Oefters haben wir diese Möglichkeit auf unsern Reisen erwähnt und sind dabei immer einem verständnisvollen Lächeln und zustimmenden Nicken begegnet, wiewohl es der Amerikaner im Grunde genommen nicht gerne sieht, wenn man seine vermeintlichen Vorzüglichkeiten verneinend beurteilt. Aber es läßt sich wirklich gar nicht umgehen, das Brot, wie es drüben gegessen wird, ist ein eigenartiges Brot, das man normalerweise nur getostet essen kann. Es ist in der Tat das typische Produkt der amerikanischen Industrie, die von den natürlichen Grundlagen weit entfernt ist.
Früher war auf dem amerikanischen Kontinent eine ursprüngliche natürliche Brotherstellung üblich, denn die Indianer hatten instinktiv andere Ansichten darüber und zum Teil halten sie noch heute daran fest. Vergleicht man nun die moderne Brotherstellung damit, dann muß man die entstandene Zivilisationsblüte wirklich belächeln. Sie gleicht künstlichen Blumen, die man parfümiert hat, damit sie duften und von weitem etwas vorstellen sollen, während sie für den genauen Beobachter und Naturfreund doch eine arge Enttäuschung bedeuten. Nicht so das Vollkornbrot, das, um beim gewählten Bilde zu verbleiben, mit natürlichen Blumen verglichen werden kann, die wirklich duften und das Auge mit ihren Farben und Formen ohne irgendwelche Vortäuschung erfreuen.
Wieso rühmt der amerikanische Brotfabrikant sein Brot, weil es weißer als weiß ist? Hat er denn wirklich gar keinen Begriff von den natürlichen Forderungen des Körpers? Kaum, denn sonst würde er sein Brot nicht aus einem Weißmehl herstellen, bei dem nur etwa 15% des allerinnersten, weißesten, ascheärmsten Kornteiles vermahlen wird. Dieses Superweißmehl wird zum Teil noch mit Ozon oder anderen Mitteln gebleicht. Es wird dann noch Wasser beigegeben und ungefähr 2% Hefe. Auch noch Hefennährstoffe kommen hinzu, die aus Mineralsalzen bestehen. So kann primäres Natriumphosphat dabei sein oder auch Magnesiumsulphat, Kaliumchlorid, Asparagin, Thiamin, Pyridoxin und Niacin. Statt nur eines der erwähnten, chemischen Stoffe können auch verschiedene darin verwendet werden. Ungefähr 3—4% finden sich von ihnen im Schaumgummibrot vor, also genügend, um vom homöopatischen Standpunkte aus gesehen, eine eigenartige, vielleicht auch sehr negative Reaktion im Körper auslösen zu können. Das sind Stoffe, die man nicht in der Nahrungsmittelindustrie sondern in der Hamöotherapie gebrauchen sollte.
Es kommt dann noch 1% Malzmehl hinzu, was an und für sich gut ist, denn es spielt zudem auch bei dem ganzen Triebproblem eine gewisse Rolle. Das Brot ist mit seinen 2% Salz zum Glück nicht zu stark versalzen. Gegen die 5% Rohrzucker, die es noch enthält, hat man ebenfalls nichts einzuwenden, wenn man den eigenartig typischen, vielleicht etwas süßlichen Geschmack, der dadurch entsteht, nicht beanstanden will, denn dieser ist bei uns weniger beliebt als beim Amerikaner. Auch die 4% Trokkenmagermilchpulver kann man dulden, da dieses gute Nährwerte hat und als Zusatz zum Brot nicht ungünstig ist, weil es an und für sich das Brot etwas zart macht. Ziehen wir nun aber auch die Fettfrage noch in Betracht, dann kommen wir erneut in Konflikt mit unseren naturgemäßen Grundlagen, denn die 4% Fett, die das Brot enthält, bestehen aus Fetten, die restlos frei sind von hochungesättigten Fettsäuren, die also kein Vitamin-F enthalten und sich nicht zur Brotbereitung eignen.
Was man nun aber dem Getreide und somit dem Brot nicht ganz selbstverständlich auf natürliche Weise mitgeben kann, weil man es für Tierfutterzwecke wegschafft, fügt man nun in künstlicher Form bei, so die Vitamine, vor allem den Vitamin-B-Komplex, dann auch Calcium- und Eisensalze als Ersatz der mit der Kleie entfernten Wirkstoffe. Zuerst nimmt man also die natürlichen und gar nicht gebundenen Mineralstoffe weg, um sie alsdann in einer Form beizugeben, die vielleicht theoretisch richtig sein mag, praktisch aber grundfalsch ist. Was man so der Natur wegnimmt, ersetzt man mit einem Produkt der chemischen Industrie wieder. So fügt man Kalium-