Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 17 (1960)
Heft: 7

Artikel: Ärger, Nervosität und Magengeschwüre
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-969510

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: 13.07.2025

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

lassen. Viel zuträglicher ist es, wenn wir uns bei Spiel und Sport abwechselnd in der Sonne, dann wieder im Schatten bewegen. Wenn die Strahlung sehr stark ist, dann wird der Aufenthalt im Schatten oder Halbschatten gesundheitlich besser für uns sein. Wer schon älter ist, sollte immer den Kopf vor direkter Sonnenbestrahlung schützen. Wenn wir uns im frühen Frühling langsam an die Sonne gewöhnen, kann sie uns weniger schaden. Wir sollten sie also immer mit viel Vernunft und Vorsicht auf uns einwirken lassen, um ihre Vorteile richtig auswerten zu können.

Ihre Adern sind älter als Sie

Mit großen, erstaunten Augen blickte mich ein Patient aus Nürnberg an, als ich ihm sagte, daß seine Adern älter seien als er selbst, «Einige Jahre Konzentrationslager mögen viel an meinem jetzigen Zustand beigetragen haben,» antwortete mir der Mann. Es ist beängstigend, wie stark die degenerativen Erscheinungen der Arterien, vor allem der Herzkranzarterien, von Jahr zu Jahr zunehmen.

Eine viel verbreitete Ursache

Daß das Rauchen, also die Nikotinwirkung, dabei einen wesentlichen Einfluß ausübt, ist von wissenschaftlicher Seite aus längst erwiesen. Leider hat die Zigarettenfabrikation in der Schweiz in ungefähr 15 Jahren um das Fünffache zugenommen, was auch eine dementsprechende Zunahme der Gefäßleiden, wie auch des Lungenkrebses mit zur Folge hatte. Dr. A. Schär, der Adjunkt des Eidgenössischen Gesundheitsamtes, schrieb am 3. Mai in der Nationalzeitung in seinem vorzüglichen Artikel über «Zivilisationsschäden», daß der Lungenkrebs bei Rauchern 50 % häufiger auftrete als bei Nichtrauchern und in den letzten 60 Jahren um das Zwanzigfache zugenommen habe. Sollte diese erschreckende Tatsache nicht genügen, um Tausende zur Besinnung zu bringen, dem Nikotinteufel kategorisch den Krieg zu erklären?

Ich bedaure immer wieder, wenn ich Menschen kennenlerne, die, wiewohl die Grundlage ihrer Gesinnung und Einstellung zum Leben bejahend und wertvoll sein mag, dennoch sich von der unglückseligen Leidenschaft des Rauchens nicht frühzeitig genug befreien konnten, sodaß sie einem Zungen-, Kehlkopf- oder Lungenkrebs zum Opfer fielen und dadurch ihr Leben nicht nur kürzten, sondern ihm auch ein qualvolles Ende bereiteten. Das Nikotin selbst ist bei der Entstehung des Krebses nicht direkt schuldig, sondern die Teerstoffe, die sich beim Rauchen entwickeln. Nikotin wirkt degenerierend auf die Adern und gerade bei der Herzkranzarterienverengung ist es sehr stark beteiligt. Oft trifft man schon bei jungen Menschen solch degenerative Erscheinungen an. Selbst Sportler verraten des öftern ihren angegriffenen Zustand, indem sie sich beim Skifahren wohl noch als Abfahrtskanonen erweisen, während sie beim Langlauf und beim Steigen völlig versagen.

Wenn auch nicht jeder Mensch den Schäden des Rauchens in gleicher Weise verfallen ist, wird heute dennoch jeder strenge Raucher früher oder später mit den verheerenden Folgen des Rauchens in Berührung kommen und dies deshalb, weil vor allem die Aufbereitung der Zigarettentabake mit ganz raffinierten Methoden durchgeführt wird. Es kann daher als Verbrechen bezeichnet werden, wenn man junge Leute zu diesem gesundheitsuntergrabenden Laster verführt.

Ärger, Nervosität und Magengeschwüre

Wie durch Aerger und Sorgen, die längere Zeit andauern, Störungen in der Leber entstehen können, habe ich in meinem Buch «Die Leber als Regulator der Gesundheit» eingehend geschildert. Daß aber durch die gleichen Gemütsbewegungen, verbunden mit starker Nervosität, Magen- und Zwölffingerdarmgeschwüre entstehen kön-

nen, das ist sicher nicht allen Menschen bekannt. Bestimmt gehört bei fast allen Leiden eine gewisse Disposition oder Neigung dazu, die als Erbanlage bereits vorhanden sein oder durch Ueberbelastung der Organe erworben werden kann. Ohne eine auslösende Ursache jedoch sind solche Veranlagungen nicht stark genug, um das Leiden in Erscheinung treten zu lassen. Durch seelische Erregungen, Aerger und starke Nervosität entstehen leichte Verkrampfungen, die sich sehr oft vorwiegend in der Magen- und Dünndarmgegend auswirken. Durch die starken Gefäß- und Muskelkrämpfe wird die Magen- und Darmschleimhaut gereizt und mit der Zeit entzündet und schon ist die Voraussetzung zu einem Geschwür geschaffen. Meistens sind es Männer, die davon befallen sind. Frauen sind weniger, ja sogar ganz selten damit belastet. Nicht, daß die Frauen weniger nervös sein können und gegen Sorgen und Aerger eher gefeit wären. Die geringe Anfälligkeit mag mit dem hormonellen Geschehen der Frau im Zusammenhange stehen, wie dies auch bei der Neigung zu Blutdruckerhöhungen und Arteriosklerose der Fall ist.

Mitursachen

An der Entstehung der Magengeschwüre können natürlich auch noch chemische und physikalische Reize beteiligt sein. Wer bedenkenlos Natron, Abführsalzgemische oder sonstwie scharfe Chemikalien schluckt, wer zu heiß ißt oder regelmäßig Eis und Glacé genießt, ohne diese im Munde langsam zergehen zu lassen, kann dadurch ebenfalls eine Reizung der Magenschleimhäute verursachen. Auch starke, alkoholhaltige Getränke, Schnäpse und dergleichen mehr, sowie auch Nikotin können als Reizfaktoren mit in Betracht gezogen werden. Auf alle Fälle ist es dringliche Notwendigkeit, alle soeben erwähnten Schädigungen zu meiden, wenn die Heilbehandlung Erfolg haben soll.

In der Regel befindet sich beim Magengeschwürpatienten zu viel Salzsäure im Magen, sodaß längere Zeit vor der Geschwürbildung Sodbrennen besteht. In dem Falle wirken Tausendguldenkrauttee oder Centauritropfen sehr gut, verbunden mit einer salz- und zuckerarmen Diät. Bei zu wenig Magensäure ist bei Geschwürbildung eher an ein Krebsgeschwür zu denken.

Die Behandlung

In erster Linie muß bei Magen- und Zwölffingerdarmgeschwür Fasten und Diät eingeschaltet und ganz gewissenhaft durchgeführt werden. Für diesen Zweck sind Anleitungen notwendig. Ueber das Fasten finden wir die benötigten Hinweise im Buch «Der kleine Doktor» und was die Diät betrifft, können wir den gegebenen Richtlinien im erwähnten Leberbuch Folge leisten. Als Medikamente kommen in erster Linie Kartoffelsaft, Kohlsaft und Süßholzsaft in Frage. Am besten wechselt man ab, indem man am ersten Tag 2mal täglich vor dem Essen den Saft einer mittleren Kartoffel einnimmt, vielleicht mit ungefähr 10 Tropfen Hamamelis zusammen. Am zweiten Tag folgt, ebenfalls 3mal täglich vor dem Essen, etwa ½ dl Kohlsaft, und zwar, wenn möglich, mit 10 Tropfen Kondurangotinktur, da letztere die Heilung unterstützt und dafür sorgt, daß die Narben elastischer und weicher werden. Am dritten Tage wird tagsüber eingedickter Süßholzsaft eingenommen. Da zu große Mengen davon jedoch die Niere reizen, muß darauf geachtet werden, daß man nur so viel einnimmt, als in einem Fingerhut Platz hat. Am vierten Tage greift man wieder zum Kartoffelsaft und führt die Kur auf die gleiche Weise abwechselnd weiter, bis man nach 4—6 Wochen völlig schmerzfrei ist. Um eine Rückfälligkeit zu verhindern, ist es vorteilhaft, nach etwa 2 Monaten diese Kur nochmals für 10—14 Tage zu wiederholen. Wer eine Fastenkur von 7—10 Tagen einschaltet, nimmt von den erwähnten Säften und von dem Süßholzsaft nur ein Drittel bis die Hälfte ein.

Da nervöse Verkrampfungen als große Hauptursache bei der Bildung von Magen- und Zwölffingerdarmgeschwüren erkannt wurden, ist es zur Heilung notwendig, daß man erstens mit der Arbeit aussetzt und zudem einen Milieuwechsel vornimmt, um ja alle Ursachen für Aerger und Aufregungen zum voraus auszuschalten. Wer also dem sogenannten Hungerschmerz unterworfen ist, indem er bei nüchternem Zustand Ma-

genschmerzen empfindet oder, wenn sich die Schmerzen regelmäßig ungefähr eine halbe Stunde nach dem Essen einstellen, was allerdings mehr auf ein Zwölffingerdarmgeschwür hindeutet, der beginne sofort mit der empfohlenen Kur, bevor sich ein chronischer Zustand und somit die Gefahr einer Perforation oder Verwachsung, die sogenannte Penetration, einstellt, wodurch eine Operation notwendig würde.

Schwitzen und Trinken

Allerlei Erfahrungen

Der trockenheiße Wüstenwind strich langsam über die gelbe, endlos scheinende Fläche der arabischen Wüste. Die Luft schien zu vibrieren wie über dem Rumpf einer Dampflokomotive. Die Zunge klebte uns buchstäblich am Gaumen, und wir hätten viel darum gegeben, irgend etwas zum Trinken zu erhalten. Ein Brunnen mit Wasser wäre uns wertvoller gewesen als alle Wirtschaften der Welt! Durst ist viel schlimmer und schwerer erträglich als Hunger, das weiß jeder, der schon Wüsten durchwandert hat. Ein schwarzes, aus Ziegenhaar gewobenes Zelt der Wüstenbewohner kann uns da willkommener sein als in der Heimat das bestgeführte Gasthaus. Man darf aber nicht erstaunt sein, wenn uns diese braunen Menschen mit ihrer sprichwörtlichen orientalischen Gastfreundschaft statt eines kühlenden Trankes heißen Tee oder Kaffee servieren. «Heiße Getränke nehmen den Durst besser und sind gesünder bei dieser heißen, trockenen Luft,» erklärte mir der ernste, bärtige Beduine durch meinen Dolmetscher. «Ihr Weißen mit dem beständigen Eiswassertrinken wißt nicht, was die Natur fordert und ihr bekömmlich ist.» Noch oft habe ich über die Worte dieses Sohnes der Wüste nachgedacht und auch festgestellt, daß er nicht ganz unrecht hatte. Wenn es im Sommer sehr heiß ist, und wir trinken viel kalte und vor allem gesüßte Getränke, dann schwitzen wir immer mehr, und der Durst wird, je mehr wir trinken, umso rascher und intensiver wiederkommen. Ich machte mit ungesüßten Getränken gute Erfahrungen und bemerkte dabei, daß der Durst am besten für längere Zeit gebannt werden konnte, wenn ich langsam ganz kleine Schlücklein gut durchspeichelte. Am besten bewährt sich zum Durststillen die Buttermilch, die Molke oder mit Wasser verdünntes Molkosan, jedoch ohne Zucker, ein Teelöffelchen voll auf 1 dl Wasser genügt.

Weitere Beobachtungen

Als ich mit meiner Familie durch den Negev, die Wüstengegend Israels, fuhr, konnte ich feststellen, wie unsere Reisebegleiter ständig unter Durst litten, während er uns nicht groß plagte, denn wir genossen von Zeit zu Zeit nur einige saftige, wohlschmeckende Orangen. Bei den andern konnten diese jedoch nicht so günstig wirken, weil sie gewohnheitsmäßig immer wieder etwas Süßes schlecken mußten. Wenn es schon bei uns ungünstig ist, zur heißen Sommerszeit den Durst durch Süßigkeiten zu erhöhen, kann sich eine solch ungeschickte Gewohnheit besonders in subtropischen oder gar tropischen Gegenden äußerst nachteilig auswirken. Wie sehr schätzt man in wasserarmen oder wasserlosen Gebieten die von der Natur sorgsam verpackten Zitrusfrüchte. Erst hier versteht man so richtig, warum ihre schmackhafte Flüßigkeit mit so viel bedachter Fürsorglichkeit aufs beste verwahrt ist. Der natürliche Süßstoff, den sie enthalten, genügt, um unser Süßigkeitsbedürfnis vollauf zu befriedigen und die damit verbundene Flüßigkeit stillt zugleich auch den Durst, besonders wenn wir uns stets mild ernähren und weder durch scharfe Gewürze noch durch allerlei Schleckzeug das körperliche Gleichgewicht stören.

Es ist, wie bereits angetönt, eine erwiesene Tatsache, daß wir, wenn wir auf unseren Wanderungen viel trinken, auch wieder viel schwitzen müssen. Dies scheint ein ganz natürlicher Zusammenhang zu sein. Milde Ernährung, vor allem reizlose Rohkost, verhindert gesteigertes Durstgefühl, was sich besonders in Wüstengegenden oder bei uns auf Wanderungen günstig aus-