

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Band:** 20 (1963)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Der Magen  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-551665>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 19.10.2024

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



mehr. Oft sind es Kleinigkeiten, die den entstandenen Mangel zu beheben vermögen, weshalb wir nicht achtlos an ihnen vorübergehen sollten, denn die Zu-

fuhr von natürlichen Vitaminen lohnt sich besser und ist erfolgreicher als künstlich hergestellte Mittel, die sich als Ersatz darbieten.

## Der Magen

Wie jedes Organ im Körper ist auch der Magen, wenn wir ihn etwas genauer betrachten, ein Wunder göttlicher Technik. Die Magenschleimhaut setzt sich, wie alle Schleimhäute wie ein sehr elastisches Gummigewebe aus einem Bindegewebepolster zusammen, das mit einem Netz von Arterien, Venen, Lymphgefässen und Nerven durchzogen ist. Alle diese feinen Gefässe und Nervenstränge werden nach innen hin immer dünner bis zu den mikroskopisch feinen Endschlingen, die um die Magendrüsen gruppiert sind. Die Innenhaut des Magens ist nicht glatt, sondern sehr faltenreich. Die grösseren Falten sind wieder in viele kleinere Falten unterteilt. Diese sehen in der Vergrösserung wie Faltenrippen eines modernen Heizkörpers aus. Ungefähr 5 Millionen kleine Magendrüsen bedecken die faltenreiche Innenhaut der Magenschleimhaut. Durch die feinen Düsen der Magendrüsen wird das Pepsin, wie auch das Labferment in genau abgestimmter Menge ausgeschieden, und zwar gerade so, wie dies die eingenommenen Speisearten und Mengen benötigen. Das Pepsin kommt nur zur Auswirkung, wenn auch eine genügende Menge Salzsäure ausgeschieden wird. Es benötigt also zur Entfaltung ein saures Element.

### Hunger und Appetit

Wenn wir Hunger oder Appetit verspüren, dann vergrössert diese natürliche Äusserung des Körpers die Ausscheidung des Magensaftes. Essen wir dagegen ohne Appetit, indem wir uns zwingen, die vorgesetzten Speisen gleichwohl in uns aufzunehmen, dann werden wir unfehlbar schlecht verdauen, was Störungen zur Folge haben kann. Es ist deshalb sehr nötig, immer für einen guten Appetit zu sorgen. Diesen können wir eher erlangen, wenn wir nicht immer

hinter unsrer Arbeit sitzen, sondern uns genügend bewegen und gründlich atmen. Wir werden daher, wenn irgend möglich, den Weg zur Arbeit zu Fuss zurücklegen, statt uns durch blosses Fahren jede Anstrengung zu ersparen. Es gibt aber auch noch gute Mittel, die den Appetit hervorrufen, und zwar sind es stets bittere Kräutlein, wie Tausenguldenkraut oder Artischockentinktur, die diesen Vorzug erwirken können.

Auch unsere seelische oder geistige Einstellung kann den Appetit fördern oder ihn vertreiben. Wenn wir dem Ärger leicht Einlass in uns gewähren, dann müssen wir uns darüber nicht wundern, dass dieser Geselle den Appetit zu verdrängen vermag. Das ist so, weil die seelische Einstellung die Ausscheidung der Verdauungssäfte sehr stark zu beeinflussen vermag. Frohgemute, gut gelaunte Menschen verdauen daher besser als jene, die zu ernst oder gar verärgert sind. Mit Sorgen und Kümernissen an den Tisch zu sitzen und diese durch eifrige Aussprache sogar zu mehren, ist kein Vorteil für unsere Verdauung. Sind wir durch Übermüdung nicht tragfähig, dann müssen wir uns eben vor dem Essen etwas Ruhe und Besinnung gönnen. Sehr wichtig ist auch das Anrichten der Speisen und deren Anordnung auf dem Tisch. Ein Essen, das mit Liebe zubereitet wird, hat es an sich, viel besser und schmackhafter zu geraten. Ein wohl zubereiteter Tisch, der nicht bloss der Hast des Alltags Rechnung trägt, sondern von liebevoller Aufmerksamkeit und anregendem Sinn Kunde gibt, trägt entschieden dazu bei, die Esslust zu fördern, indem dadurch die Verdauungssäfte angeregt werden und so für eine bessere Verdauung und Assimilation der Nahrung sorgen. Dass natürlich auch die Stimmung bei Tisch massgebend ist und viel zur bes-



seren Verdauungsmöglichkeit beiträgt, ist nicht schwer zu begreifen. Jedes Essen sollte ein dankbares Familienfest sein, an dem man nicht nur gute Speisen genießt, sondern auch durch erbauliche Gespräche freudig angeregt werden kann. Von grossem Vorteil ist auch das geschickte Würzen der Speisen. Dies geschieht nicht, indem wir bloss salzen, sondern indem wir uns eben bemühen, die Wirksamkeit der einzelnen Würzkräuter kennen zu lernen. Sie dienen zur Anregung der Magenschleimhäute, zur vermehrten Sekretion und somit zur besseren Verdauung. Der moderne gehetzte Mensch hat mit seinem Bedürfnis nach einer Auswahl von Tageszeitungen, nach Radiosendungen und Televisionsdarbietungen viel verloren, von dem, was man früher als Tischkultur oder Pflege einer gemütlichen Tafelrunde gepflegt hat. Kein Wunder, wenn er eher magenleidend wird oder sich gar mit Magengeschwüren herumplagen muss!

#### **Weitere Ursachen verschiedener Magenleiden**

Immer zahlreicher treten daher die verschiedenen Magenleiden auf. Dies kann man besonders in Amerika beobachten, wo es, infolge Zeitgeiz oft vorkommt, dass man stehend isst, um ja recht schnell wieder an der Börse oder im Kontor zu sein. Wenn wir uns angewöhnt haben, schnell oder heiss zu essen, dann müssen wir uns über auftretende Störungen nicht wundern. Gleich ungünstig wirkt sich auch als Dessert die rasche Abkühlung aus, die wir uns zumuten, wenn wir in Eile eine Eiscreme verschlingen. Dies alles kann zu Magenschleimhautkatarrhen führen. Sind unsere Magenschleimhäute aber einmal chronisch entzündet, dann müssen wir uns nicht darüber wundern, wenn sich gelegentlich Geschwüre einstellen. Diese werden noch in der Hauptsache durch gesteigerte Nervosität gefördert, wie auch durch Sorgen, die Verkrampfungen zur Folge haben. Oftmals konnte ich Magengeschwüre verschwinden sehen, sobald der Patient die Kunst erlernt hatte, innere Ruhe ein-

zuschalten. Gleichzeitig unterstützen gute Naturmittel, wie Gastronol und roher Kartoffelsalat, natürlich die Heilung wesentlich. Noch besser ist es allerdings, wir lassen es nicht bis zum Magengeschwür kommen, sondern kämpfen schon gegen die Magenschleimhautentzündung an. Zu diesem Zweck dient uns echtes Johannisoel, das wir morgens und abends einnehmen, und zwar 1 Teelöffelchen voll. Es ist dies ein einfaches Naturmittel, das sich stets sehr gut bewährt hat.

#### **Die Magensäure**

Ein eigenartiges Wunder ist die Magensäure. Sie besteht aus einer halbprozentigen Salzsäure, die auf unerklärliche Weise die eigenen Schleimhautzellen nicht angreift. Diese Salzsäure wird aus dem Chlor der Kochsalzlösung gebildet, die im Blute kreist. Antifermente, die man noch nicht genau identifizieren kann, schützen die gesunde Magenschleimhaut davor selbst verdaut zu werden. Ist die Schleimhaut verletzt oder durch chronische Entzündung verändert, so dass der Schutz der Antifermente nicht mehr voll wirksam sein kann, dann greift die Magensäure die eigene Schleimhaut an, und die Folgen sind Magengeschwüre. Wenn die konzentrierte Säure die geschwürigen Stellen anfrisst, dann entstehen die sogenannten Hungerschmerzen.

Trinkt man etwas Milch oder isst man rohe Haferflocken, dann wird die Säure wieder gebunden, und die Schmerzen verschwinden vorübergehend. Noch stärker wirkt Holzasche, wenn man sie mit heissem Wasser anbrüht oder die ausfiltrierte Lauge, deren Gehalt an alkalischen Stoffen die Säure sofort zu binden vermag. Sehr gut bewährt sich die Birkenasche oder diejenige aus dem Holz der Weinrebe. Solche Asche ist im Gastronol verarbeitet, und zwar mit Kondurango verbunden.

Die Salzsäure ist desinfizierend und tötet die Bazillen, die Gärungen und Fäulnis erregen. Wenn wenig Salzsäure vorhanden ist, entsteht rascher eine Gärung mit Gasbildung und schlechtem Mundge-



ruch. Eigenartig ist auch die Beobachtung, dass Magenkrebs in der Regel bei grossem Mangel an Salzsäure auftritt. Noch besitzt man indes keine befriedigende Erklärung, warum dies so ist. Wie mühsam muss doch der Mensch im Grunde genommen all das zu ergründen suchen, was ihm als unbeachtetes Geschenk aus des Schöpfers Hand ganz selbstver-

ständiglich zugute kommt. Wie töricht daher jene anmassenden Gedanken der Entwicklungs- oder Evolutionslehre in sich aufzunehmen! Denn wenn der Mensch schon die schöpferischen Geheimnisse schwer erforscht, wie sollen sie dann ohne Denkkraft aus sich selbst entstanden sein? Wahrlich, nur der Tor spricht in seinem Herzen, es ist kein Gott! —

### Was schädigt das keimende Leben?

Junge Frauen, die in letzter Zeit in der Tagespresse und den illustrierten Zeitungen aufsehenerregende Berichte über die Thalidomid-Tragödie gelesen haben, mögen guten Grund haben, beunruhigt zu sein. Es ist leider eine erwiesene Tatsache, dass Tausende von Müttern bedenkenlos Tabletten schluckten, nur um einige schlaflose Stunden überbrücken zu können, und diese Sorglosigkeit müssen Tausende von Kindern büssen, weil sie verkrüppelt oder mit fehlenden Gliedmassen geboren wurden und somit ein mühsames, armseliges Leben vor sich haben.

Fragt man die pharmazeutische Industrie oder die Ärzteschaft, auf welche Weise in Zukunft solche und ähnliche Schädigungen am keimenden Leben vermieden werden könnten, dann erhält man hierüber bis heute keine zufriedenstellende Antwort. Zur Zeit mag das schädigende Mittel Thalidomid heissen, morgen oder übermorgen kann jedoch ein anderes Präparat seinen Platz einnehmen, trotzdem es alle Testmethoden durchgangen hat. Es mag alle Tierversuche und die klinischen Prüfungsmethoden ohne Beanstandung durchlaufen haben und in Wirklichkeit dennoch versagen. Wem ist mit Sicherheit bekannt, wieviele von all den Hunderttausenden von Mitteln der chemischen Industrie, die als harmlos und giffrei bezeichnet werden, fähig sein mögen, ähnliche Schädigungen auszulösen? Sowohl die chemisch pharmazeutische Industrie wie auch die führenden Köpfe der Ärzteschaft geben zu, durch die Thalidomid-Tragödie einer völlig neuen Situation gegenüber zu stehen, war

doch dieses Präparat als gänzlich harmlos bezeichnet worden. Es wäre sehr beruhigend, wenn die neu gegründete Gesellschaft für Toxikologie neue Testmethoden finden würde, um tatkräftig mithelfen zu können, solche Schädigungen am keimenden Leben zu verhüten.

### Abhilfsmöglichkeiten

Wer objektiv zu urteilen vermag, kann der forschenden medizinischen Wissenschaft und der pharmazeutischen Industrie viele wertvolle Erfolge der letzten Jahrzehnte nicht absprechen, ohne ihren Bemühungen gegenüber nicht ungerecht eingestellt zu sein. Viele wirksame Medikamente gegen Seuchen und Tropenkrankheiten sind lebensrettend eingesetzt worden, wie auch die Seren gegen die Schlangenbisse. Dessen ungeachtet sieht sich aber dennoch jeder Mensch und vor allem jede werdende Mutter vor die bange Frage gestellt, auf welche Weise man sich vor den tragischen Folgen der Medikamentschädigungen schützen könne? Prof. Dr. med. Töndury hat als Zentralpräsident der naturforschenden Gesellschaft der Schweiz trefflich geurteilt, als er erwähnte, dass die Hochkonjunktur die Verweichlichung des modernen Menschen zur Folge gehabt habe. Wer will sich schon mit Schmerzen herumplagen, wenn für jedes kleine Unbehagen bereits ein hilfreiches Mittel zur Verfügung steht? Es ist daher naheliegend, dass Tabletten ohne Bedenken regelmässig geschluckt werden. Wenn sich ein leichtes Kopfweh meldet oder sich ein tragbares Unwohlsein einstellt, ja selbst schon nach einem schlechten Schlaf