

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 44 (1987)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Magengeschwüre  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-551930>

### **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:** 24.04.2025

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

Gemüse zur Herstellung unserer gesunden, schmackhaften Gewürzmischungen sowie von unseren Gemüseextrakten aus dem eigenen Anbau nicht mehr bewältigen.

#### **Aufrichtiger Dank und Wünsche**

So möchte ich Herrn Dr. Müller für seine zähe Ausdauer, die es brauchte, um seine Grundsätze durchzusetzen, gratulieren. Kleinbauern und Gartenbesitzer sollten sich das erarbeitete Erfahrungsgut zunutze machen und in ihren Betrieben sowie zum eigenen Wohle, dem Wohl ihrer Familien,

zum Vorbild werden lassen. Dass Dr. Müller auch mit seinen 95 Jahren geistig äusserst frisch ist und immer noch ein wachsames Auge über das, was er schuf, hält, zeigt, dass er auch im eigenen Leben in bezug auf Ernährung und Lebensweise das verwirklichte, was er anderen predigte.

Wir wünschen ihm noch viele Jahre voller Freude, Kraft und Gesundheit! Er darf mit Genugtuung auf ein Lebenswerk zurückschauen, das Tausenden von Menschen diente und ihnen den Weg «Zurück zur Natur» erleichterte.

### **Magengeschwüre**

Beider Entwicklung von Magengeschwüren spielen viele Faktoren eine Rolle. Man weiss natürlich, dass heisses Essen und kalte Getränke die Bildung von Geschwüren begünstigen. Auch hastiges Herunterschlingen und schlechtes Kauen wirken sich negativ aus. Sogar die Atmosphäre, die beim Essen herrscht, sollte unbedingt beachtet werden. Die ganze Sekretion, beginnend mit dem Speichel und den Verdauungsdrüsen ist sehr von unserem seelischen Befinden abhängig. Früher war es üblich, besonders auf dem Lande – auf den Bauernhöfen war es selbstverständlich – dass beim Essen eine ruhige Atmosphäre herrschte. Die Familie respektierte und anerkannte dankend, was die Mutter, die Tante oder diejenigen, die die Nahrung bereitet hatten und mit viel Liebe auf den Tisch brachten. Man dankte dafür dem Schöpfer, was er uns in seiner Güte durch die Natur zur Verfügung stellte. Ein Dankgebet am Tisch, in der Regel vom Vater gesprochen, war selbstverständlich. All dies hatte dazu beigetragen, dass ruhige Schwingungen, das heisst eine angenehme Atmosphäre entstehen konnte.

#### **Eine schlechte Gewohnheit**

Heute ist in vielen Familien von diesen, man kann sagen altmodischen Sitten, nicht mehr viel übrig geblieben. Ein jeder geht an den Kühlschrank, oft zu verschiedenen Zeiten, und nimmt sich schnell etwas zum

essen. Ein Mangel an guter Atmosphäre mit den daraus resultierenden Verkrampfungen und Spasmen ist oft Mitursache beim Entstehen von Magengeschwüren.

#### **Die Notwendigkeit der Aufklärung**

Wie notwendig es ist, dass man heute, in dieser hektischen Zeit, auf all diese Dinge etwas aufmerksam macht, zeigt ein Bericht, den ich aus Spanien bekommen habe. Im Laufe des Oktobers 1986 habe ich zuerst in Madrid zwei Vorträge gehalten. Den einen für Fachleute und Ärzte, den andern für das Publikum. Das gleiche habe ich zwei Wochen später in Barcelona getan. Diese Anlässe fanden statt, weil das Buch, «Der kleine Doktor», in neuer spanischer Übersetzung herauskam. Viele Ärzte, Reformhausbesitzer und Freunde haben unter Mithilfe unserer Vertreter gratis ein Buch des «Spanischen Doktors» erhalten, und viele Anwesende haben an den öffentlichen Vorträgen das Buch gekauft. Dass auch in Spanien ein grosses Bedürfnis für eine Aufklärung, für eine natürliche Lebensweise und pflanzliche Heilmittel vorhanden ist, zeigen Zuschriften, die uns bereits schon jetzt erreichen.

#### **Was ist bei Magengeschwüren zu tun?**

Eine dieser interessanten Mitteilungen haben wir am 18. November 1986 erhalten, und zwar aus Barcelona. Ein mir persönlich

bekannter, lieber Freund schreibt mir folgendes:

«Gestern assen wir mit einer Familie. Die Mutter hat ihre grosse Wertschätzung für den «Kleinen Doktor» zum Ausdruck gebracht, denn sie hatte ein Magengeschwür, das durch Röntgen-Aufnahme klar ersichtlich war.»

Statt nun zu operieren, hat sie unsere Naturmittel und die empfohlene Diät angewendet und schreibt nun, dass schon nach sechs Wochen strenger Einhaltung der Diät und regelmässiger Einnahme der Mittel das Geschwür, wie eine Kontrolldiagnose feststellte, völlig verschwunden sei. Sie hat also regelmässig den rohen Kartoffelsaft getrunken und eine Stunde vor dem Essen Centaurium, das heisst Tausendguldenkraut, eingenommen. Am Abend Birkenholzasche und die Diät genau so, wie im «Kleinen Doktor» vermerkt, durchgeführt.

### **Gute Essgewohnheiten beibehalten**

Es ist sehr erfreulich, wenn man solche Berichte erhält, denn sie bestätigen, wie rasch die Natur regeneriert und heilt, wenn man ihr die richtigen Voraussetzungen schafft, die Mittel bereitstellt und gewisse Reizwirkungen in der Ernährung beseitigt. Gerade bei Magengeschwüren erlebt man immer wieder, wie rasch und zuverlässig sich der Körper selbst heilt. Aber man darf auch hier nicht vergessen: Wenn die Heilung eingetreten ist, dann sollte man die gesunden Lebensgewohnheiten beibehalten. Langsam essen und gut einspeicheln ist die erste Voraussetzung. Mit Ruhe und Dankbarkeit zu Tisch kommen. Man muss sagen, es gibt nichts Leichteres, als ein gewöhnliches Magengeschwür zu heilen, wenn man die notwendigen Voraussetzungen schafft und dem Körper die Gelegenheit gibt, seine innewohnende Regenerationskraft unter Beweis zu stellen.

## **Zellulose in der Krebsprophylaxe**

Vor Jahren habe ich in Liverpool, im Fernsehen, einen Vortrag über die Wichtigkeit der Faserstoffe in unserer Nahrung gehalten und habe meine Beobachtungen bei Naturvölkern, die viele Faserstoffe und Zellulose einnehmen und somit keine Darmprobleme haben, vor allem keine Verstopfung, dargelegt. Bei uns hingegen leiden weit über fünfzig Prozent aller Menschen unter Verstopfung. Ich habe dann eingehend auf die Unterschiede zwischen den Weissmehlprodukten, seien es Teigwaren oder Weissbrot, und den Vollkornerzeugnissen hingewiesen. Es ist ja erfreulich, dass immer mehr Vollkornbrot gegessen wird, auch Vollkornteigwaren und Naturreis statt weisser Reis. Aber auch über die Wichtigkeit der gesundheitlichen Werte der Faserstoffe habe ich anlässlich dieses Vortrages ganz klare Ratschläge gegeben.

### **Faserstoffreiche Ernährung verhindert Krebs**

Sehr erfreut war ich, als dann tags darauf der Direktor des Gesundheitsamtes von

Liverpool zu mir ins Hotel kam und mir dankte, dass ich über die Wichtigkeit der Faserstoffe gesprochen habe. Das sei sein spezielles Anliegen, den Menschen zum Bewusstsein zu bringen, wie wichtig für die Gesundheit die Naturnahrung ist, vor allem die faserstoffhaltigen Getreidearten. Er erklärte mir, dass da, wo viel faserstoffhaltige Naturnahrung gegessen wird, sehr selten Dickdarmkrebs vorkommt. Bei Verstopfung leidet der Dickdarm am meisten und kann seiner Funktion, der Entgiftung, nicht mehr nachkommen. Der Gebrauch von Abführmitteln sei keine befriedigende Lösung, um die Schädigungen der Verstopfung zu beheben. Der Professor als Vortrager der Gesundheitsbehörde war so dankbar, weil ich den Zuschauern seines Wirkungskreises klar vor Augen führte, wie wichtig die Faserstoffe für unsere Gesunderhaltung sind. Er selbst brachte deutlich zum Ausdruck, dass wir viel weniger Krebskranke hätten, wenn die Menschen von Naturnahrung leben würden. Damit meine ich die Nahrung, wie sie