Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 25 (1968)
Heft: 12

Artikel: Darmpflege ist Gesundheitspflege
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-553549

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: 10.07.2025

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

denn die cancerogen wirkenden Stoffe befinden sich bei einer schwangeren Frau, die raucht, schon nach Stunden im Embryo. Obschon festgestellt wurde, dass der Krebs eine lange Anlaufzeit von Jahren und Jahrzehnten braucht, bis er sich entwickelt hat, kann seine Vorgeschichte doch schon bei der Mutter beginnen, sonst wäre es nicht möglich, dass bereits bei zwei- bis vierjährigen Mädchen zum nicht geringen Schrecken der Ärzte Gebärmutterkrebs festgestellt werden konnte. So etwas war früher nie der Fall, da sich vor einigen Jahrzehnten noch nicht so viele krebserzeugende Stoffe in der Nahrung und den Medikamenten vorfanden, auch war die Zahl rauchender Frauen noch sehr gering, da höchstens die Männer der Leidenschaft des Rauchens frönten.

Wenn man auch den Krebs nicht direkt auf die Nachkommen übertragen kann, können doch sehr starke Voraussetzungen, also die sogenannten Dispositionen dazu, auf das Kind übergehen. Das ist der Grund, warum die Bildung von Krebsgeschwüren schon in den ersten Lebensjahren möglich ist. So wenigstens entspricht es der Ansicht der Forscher, die diesen Umstand mit nicht geringem Schrecken festgestellt haben.

Es wäre wohl angebracht, die warnenden Worte von Prof. Druckrey allen Mädchen und werdenden Müttern, die Genussgiften frönen und aus einer gewissen Bequemlichkeit heraus Tablette auf Tablette schlucken und die Ernährung bedenkenlos nach dem Gaumen richten, zukommen zu lassen, um ihnen in bunten Farben die Gefahren für die Kinder auszumalen. Eigentlich sollten Mütter, die nicht bereit sind, für ihr Kind ein Opfer zu bringen, auch des Vorrechtes, einem kleinen Geschöpflein das Leben vermitteln zu dürfen, nicht teilhaftig werden.

Natürlich gilt, was hier vom Krebs gesagt worden ist, auch noch für andere Krankheiten, bei denen durch unweises Handeln starke Belastungen und Dispositionen auf das Kind übertragen werden können. Ich werde versuchen, von Prof. Druckrey ein Verzeichnis der cancerogenen Stoffe in unseren Nahrungsmitteln und Medizinen zu erlangen, um die wichtigsten davon später veröffentlichen zu können. Solche Forschungsergebnisse verschaffen uns bessere Möglichkeiten, gegen den Krebs anzukämpfen, um ihm entgehen zu können. Bestimmt wird es dadurch auch jedem klar, dass es nicht unnütz ist, sich um natürliche Nahrung und pflanzliche Heilmittel zu bemühen, denn die krebserzeugenden Stoffe finden sich in der entwerteten Nahrung sowie in den chemotherapeutischen Medikamenten vor. Wenn wir daher alles meiden, was in unserer Möglichkeit liegt, dann haben wir bereits einen schönen Vorsprung gegen eine der verhängnisvollsten Krankheiten der Neuzeit gewonnen.

Darmpflege ist Gesundheitspflege

Obwohl ich den geläufigen Ausdruck: «Der Tod sitzt im Darm» etwas übertrieben finde, habe ich doch in der Praxis erfahren, dass eine gute Darmtätigkeit zur Voraussetzung einer guten Gesundheit gehört. Extreme, sowohl Durchfall als auch Verstopfung, können dem Patienten wie dem Arzt viel Sorgen bereiten, denn beides ist auf die Dauer gesehen ein Untergraben der Lebensfundamente. Der Durchfall ist noch viel gefährlicher als die Verstopfung, da der Verlust von Materie, vor allem von Mineralbestandteilen, beim Durchfall in kurzer Zeit tragische Folgen haben kann. Bei der Verstopfung dagegen fällt mehr die Vergiftung des Körpers durch die Stoffwechselgifte ins Gewicht. Beide Extreme sind indes einfach zu heilen, wenn man die richtigen Mittel kennt und anwendet.

Hilfsmittel gegen Durchfall

Auf dem Lande hat man bei uns in der Schweiz seit undenklichen Zeiten gegen den Durchfall der Säuglinge und der Er-

wachsenen zwei bis drei Tage eine reine Apfeldiät durchgeführt, und dieses einfache Vorgehen konnte 90 Prozent aller Durchfälle in Ordnung bringen. Wenn sich der Durchfall, wie bei der Herterschen Krankheit, ganz schlimm äussert, dann muss man zusätzlich noch ein Blutwurzpräparat wie Tormentavena zuziehen. Manchmal sind auch noch rohe, trockene Haferflocken nötig, um zum Ziele zu kommen. — Warum soll man also zu Opium und anderen stark wirkenden Medikamenten greifen, wenn solch einfache Mittel erfolgreich zur Verfügung stehen, während die anderen, soeben erwähnten Mittel, lähmende Nebenerscheinungen auf die Darmmuskulatur ausüben können?

Was mag sich wohl bei dieser einfachen, bäuerlichen Methode der Durchfallbekämpfung als eigentlicher Wirkstoff herausstellen? Vielleicht ist es die Apfelsäure, vielleicht auch der rote Farbstoff beim Tormentill. Es kann auch etwas anderes sein, was die günstige Wirkung hervorruft. Jedenfalls ist es Sache der Forscher, dies herauszufinden. Wichtig ist es, für Arzt und Patienten, dass überhaupt Mittel vorhanden sind, die ohne ungünstige Nebenerscheinungen wirken.

Wenn der Durchfall die Folge einer bakteriellen Dysenterie oder Ruhr ist, was in südlichen Ländern oft vorkommt, dann hilft die Kaffeekohle in Verbindung mit Tormentavena am besten. Selbst wenn die Krankheit so schlimm ist, dass sie das Leben bedroht, ist es günstig, ein bis zwei Tage zu fasten und täglich einige Male Kaffeekohle nebst Tormentavena einzunehmen. Die günstige Wirkung von Kaffeekohle erfuhr ein Chemiker, der aus Persien zurückkehrte und im Nahen Osten von einer äusserst schlimmen Ruhr befallen wurde. Ein arabischer Scheich verabfolgte ihm gegen seinen bedenklichen Zustand Kaffee mit Kaffeekohle, was ihm unverzüglich half. Dr. Heisler verschreibt deshalb in solchen Fällen dieses Fasten mit Kaffeekohle. Empfehlenswert ist diese Anwendung auch für einen Bazillenträger bei einem Typhus, da sein Darm dadurch frei von Erregern werden kann.

Hilfe bei Verstopfung

Wer zu Verstopfung neigt, sollte Nahrungs- und Genussmittel, die die Verstopfung fördern, meiden. Aber auch seelische und nervliche Umstände, Spasmen und Verkrampfungen können bei Verstopfung eine ausschlaggebende Rolle spielen. In solchen Fällen muss man den Grundursachen entsprechend zu behandeln und zu heilen suchen.

Die allgemein übliche Verstopfung kann, wie bereits angetönt, mit einer Diätänderung bekämpft werden. Hilfreich ist auch eine zusätzliche Massage sowie Bauchschnellen. Des weitern helfen schleimbildende Pflanzenstoffe, die uns in Linoforce, einem Leinsamenpräparat, zur Verfügung stehen. Sehr wertvoll sind auch die Tabletten von Rasayana Nr. 2, da sie Curcumawurzeln enthalten, deren Wirksamkeit vorzüglich mithilft, die Verstopfung zu beheben.

Dysbakterie

Bei Darmschwierigkeiten kann auch eine Dysbakterie vorliegen. Es handelt sich bei dieser modernen Erkrankung um eine schlimme Veränderung der Darmflora, verursacht durch Medikamente wie Sulfonamide und Antibiotika. Zur Behebung dieses Zustandes gibt es nur eine Heilmethode, die in der Anwendung der rechtsdrehenden Milchsäure besteht. Hilfreiche Erzeugnisse dieser Art sind daher Bioferment, Molkosan, Sauerkraut, Sauerkrautsaft sowie die milchsauren Biotta-Gemüsesäfte. Wenn man während zweier Fasttage von diesen Milchsäureprodukten in mässigen Mengen Gebrauch macht, ohne sonst etwas weiteres zu geniessen, wirkt sich dieses Vorgehen wie ein kleines Wunder aus, denn die Bakterienflora im Darm beginnt sich zu regenerieren, und zwar wie eine halbverdorrte Pflanze, die wieder Wasser bekommt.

Wenn ein Mediziner die vielen, ihm zur Verfügung stehenden Mittel erfolglos anwandte, mag er über das soeben er-

wähnte Ergebnis den Kopf schütteln. Es ist indes nicht nötig, in die Ferne zu schweifen, wenn das Gute in unserer Nähe liegt, weshalb es besser wäre, alte Grossmuttermethoden nicht verächtlich zu belächeln, wurden sie doch meist durch gute Beobachtungsgabe aus der Natur geboren. Kein Wunder, dass sie hilfreicher zu wirken vermögen als die mannigfachen Forschungsergebnisse wissenschaftlicher Ansichten, denen biologisches Denken fernliegt. Die Natur birgt bekanntlich die ältesten Geheimnisse göttlicher Heilmittelkunde in sich. Wenden wir uns daher an sie, dann beziehen wir unsere Hilfe gewissermassen aus des Schöpfers Apotheke, in der man bestimmt für jede Krankheit ein Mittel finden kann. Die forschende Wissenschaft sollte sich daher etwas mehr bemühen, aus dieser nie versagenden Quelle Rat und Weisheit zu schöpfen und sich der mannigfaltigen Naturerzeugnisse reichlich zu bedienen. Es braucht allerdings etwas mehr Geduld, Ausdauer und Verständnis für biologische Zusammenhänge, wenn man die Natur mit der Natur heilen will, als wenn man sich einer vorwiegend symptomatischen Behandlung mit chemischen Stoffen zuwendet.

Kälteempfindlichkeit bei Rohköstlern

Im vergangenen Sommer berichtete uns aus Paraguay ein getreuer Leser unserer «Gesundheits-Nachrichten», dass ihn in der Juninummer auf Seite 94 die Abhandlung über die Kälteempfindlichkeit bei Vegetariern und Rohköstlern sehr interessiert habe, ja er bestätigte sogar, dass auch er selbst manchmal, wenn auch nur gering, schon darunter zu leiden gehabt habe. Dies hört sich gewiss für manche, die die Subtropen und Tropen nicht kennen, etwas unwahrscheinlich an, doch kann es auch dort kalte Tage geben, und zwar wie es der Brief folgendermassen bestätigt; «in jenen wenigen Tagen, wo es hierzulande, in der subtropischen Zone, schier eisigkalt wird». Zur wirksamen Bekämpfung der daraus entstandenen Kälteempfindlichkeit nahm Herr A. dann einfach mehrere Tage lang neben der Rohkost einige Schlucke heisses Wasser ein, aber er vermutet, dass das nicht jedem Rohköstler gefallen möchte. Nun, wenn die Kälte nur kurze Zeit andauert, kann man sie vielleicht eher verschmerzen.

In jungen Jahren lebte ich oft nur von Rohkost, und zwar auch im kalten Winter. Bevor ich mich beim Skifahren warmgelaufen hatte, empfand ich die Kälte manchmal auch und war deshalb, wenn mir mein Skikollege einen Schluck warmen Tees mit etwas Congnac darin anbot, nicht abgeneigt, ihn dankbar anzunehmen. Das verursachte eine mollige Wärme, die den ganzen Körper durchströmte und sich sehr angenehm auswirkte. Aber das war nur eine seltene Ausnahme. In der Regel ass ich im Winter viel getrocknete Weinbeeren und konnte während des Laufens in eisiger Kälte immer wieder wahrnehmen, wie rasch der natürliche Traubenzucker Wärme vermittelt. Ein Tee, mit etwas Honig gesüsst, wirkt schneller und besser als nur warmes Wasser. Dies nur als kleiner Hinweis für kalte Tage.

Verschiedenartige Medikamentwirkung

Als uns Herr A. aus Asuncion in Paraguay über die Kälteempfindlichkeit bei Rohköstlern berichtete, fügte er seinem Schreiben noch eine besondere Frage bei. Sie lautete: «Vielleicht darf ich noch etwas anschliessen, was auch interessant ist und zeigt, wie unser Organismus in seinen Äusserungen doch rätselhaft ist, wenigstens für mich. Ein intimer Freund, dem ich gerne etwas zu Gefallen tat, weil er sich glücklicher fühlte, wenn er seine Heilmittel nicht alleine einnehmen musste, zeigte mir eines Tages einige kleine Pillen, die er für oder gegen etwas