

Zeitschrift: Das Rote Kreuz : offizielles Organ des Schweizerischen Centralvereins vom Roten Kreuz, des Schweiz. Militärsanitätsvereins und des Samariterbundes

Herausgeber: Schweizerischer Centralverein vom Roten Kreuz

Band: 20 (1912)

Heft: 16

Artikel: Die chronische Stuhlverstopfung

Autor: [s.n.]

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-547105>

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: 10.01.2026

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

Die chronische Stuhlverstopfung

ist ein namentlich in der Frauenwelt so weit verbreitetes Leiden, und von so weittragender hygienischer Bedeutung, daß es wohl angebracht erscheint, dasselbe auch an dieser Stelle wieder zu würdigen. Anlaß dazu gibt uns ein Aufsatz, der in den «Feuilles d'Hygiène» erschienen ist und den wir hier in freier Uebersetzung wiedergeben wollen.

Unsere Körpermaschine braucht, wenn sie richtig unterhalten sein will und gut funktionieren soll, täglich eine gewisse Menge von Ersatzmaterial, das ihr zugleich die nötige Energie sowohl für körperliche, als geistige Arbeit verleiht. Dieses Material, das wir dem uns umgebenden Pflanzen- und Tierreich entnehmen, bezeichnen wir als Nahrungsmittel; ihr Bedarf wechselt, wie man weiß, je nach dem Alter, dem Klima und namentlich nach der Art und Größe der Arbeit, die geleistet werden soll. Diese Stoffe, die wir unserem Körper einverleiben, können übrigens in den meisten Fällen nicht direkt in ihrer Urform verwendet, sondern müssen vorerst durch den Verdauungsapparat gehörig verarbeitet werden. Nachdem sie vermittelt des Kauaktes zerkleinert und zermalmt und tüchtig eingespeichelt worden sind, gelangen diese Nahrungsstoffe zunächst in den Magen, wo sie der Wirkung des Magensaftes unterworfen werden. Vom Magen aus werden sie dann in halbflüssiger Form in die obersten Teile des Dünndarmes geworfen, wo sie durch die Galle, durch den Bauchspeichel und durch den Darmsaft weiter verdaut werden. Hierdurch werden die Nahrungsmittel mechanisch oder chemisch umgewandelt, so daß sie durch die in der Darmwand massenhaft vorhandenen Lymph- und Blutgefäße aufgesaugt werden können.

Nun enthalten aber unsere Nahrungsmittel gar verschiedene Elemente, die nicht alle zu Nut und Frommen unseres Körpers verwendet werden können. Gerade diese nicht verwendbaren Stoffe bilden den Abgang, den

der Dünndarm in den Dickdarm weiterleitet, von wo er in regelmäßigen Zwischenräumen auf natürlichem Weg entfernt wird. Diese Abgänge oder Abfälle sind zu vergleichen mit den Schlacken, die sich in unseren Kochherden bilden und gleich wie wir die Schlacken in einem Kochherde täglich entfernen, damit er gut funktioniert, so müssen auch diese Abgänge täglich ausgestoßen werden, wenn wir gesund bleiben wollen.

In den Fällen, wo dieses Abstoßen nur unregelmäßig und in ungenügender Weise geschieht, spricht man von chronischer oder habitueller Stuhlverstopfung. Sie ist heutzutage sehr häufig und meistens durch unsere Lebensweise verursacht. Eine Kost, die, wie das ja meistens der Fall ist, hauptsächlich aus Fleisch, Eiern, Weißbrod und anderen Mehlen besteht, liefert allerdings wenig Abgänge, hat aber den großen Nachteil, daß sie den Dickdarm zu wenig zu mechanischer Arbeit anregt, so daß er nur zu leicht seine Aufgabe vergißt. So schwächt auch eine sitzende Beschäftigung, mit der ungenügende körperliche Bewegung verbunden ist, die Muskulatur des Darmes und der Glieder und begünstigt auf diese Weise die Verstopfung. Andererseits hindern uns eine allzubewegte Lebensweise, das fieberhafte Treiben unserer Tage, häufiges Reisen, daran, eine bestimmte Stunde für diesen von der Natur geforderten, so wichtigen Vorgang inne zu halten. Nervöse Erschöpfung, als Folge körperlicher oder geistiger Ueberarbeitung führt sehr oft zu verminderter Entleerung und versetzt unseren Darmkanal in einen Zustand der Trägheit, wenn sie nicht geradezu die mit der Leitung der Darmtätigkeit betrauten Nervenfasern total lähmt.

Wie man sieht, sind die Ursachen, die eine Verstopfung begünstigen, zahlreiche und gar mannigfaltig und manchmal schwer zu vermeiden.

Was tut man nun, wenn die Störungen einmal eingetreten sind? Nun, man behilft sich

mit den zahllosen Abführmitteln, die auf der vierten Seite unserer Zeitungen dem Publikum in allzureichlicher Fülle anerbieten und deren unübertroffene Wirkung außerordentlich ungeniert angepriesen wird. Am Anfang führen diese Mittel wohl zum Teil ab, aber geheilt ist das Uebel darum doch nicht. Der Darm wird dadurch im Gegenteil träger und träger und der arme Verstopfte weiß am Ende nicht mehr, bei welchem Abführmittel er sein Heil versuchen soll. Der Darm seinerseits gehorcht nicht mehr ohne Pulver, Tee oder Pillen, er gleicht dem Pferd, das man immerzu vorwärtspeitscht und das ohne diese Peitsche nicht mehr traben will.

Die chronische Verstopfung sollte eben nicht mit Medikamenten bekämpft werden, sondern durch eine rationelle Lebensweise im Sinne einer vernünftigen Hygiene.

Der an chronischer Verstopfung Leidende sollte bei seiner täglichen Nahrung den Gemüsen und Früchten ganz besonders Rechnung tragen. Außer den eigentlichen Nährstoffen enthalten diese Nahrungsmittel in verschiedenen Mengen den Zellulosestoff, der ihr eigentliches Gerüst bildet. Diese Zellulose, die von der Darmwand nicht aufgesogen wird, sammelt sich zu Massen, die insofern nützlich sind, als sie den Darm mechanisch reizen und ihn so zu Entleerungen anregen, mit welcher die Abfälle der Verdauung entfernt werden.

Namentlich sind die frischen Gemüse anzuraten, wie Spinat, Rüben, Kohl, Erbsen, grüne Bohnen und gekochter Salat; trockene Gemüse sind dagegen weniger zu empfehlen.

Die Früchte kann man roh oder gekocht genießen, gerbsäurehaltige Früchte, wie Quitten und Heidelbeeren sind zu meiden, dagegen ist den Pflaumenarten, Feigen, Äpfeln, Aprikosen, Pfirsichen, Kirichen, namentlich aber den Trauben der Vorzug zu geben.

Ebenfalls empfehlenswert ist Kleien- oder Roggenbrot, sowie Breisorten und die auf dem Lande gebräuchlichen Gemüsesuppen.

Unter den Flüssigkeiten vermeide man die

Spirituosen, den Rotwein und Kakao und halte sich eher an das Wasser oder an Most und Bier.

Ein recht gutes Mittel, uns den Stuhl regelmäßig zu gestalten, besteht darin, daß man morgens nüchtern, eine halbe Stunde vor dem Morgenessen, ein Glas kaltes Wasser zu sich nimmt. Wo es nötig wird, kann man auch abends vor dem Zubettegehen ein Glas kalten Wassers trinken.

Dies die Vorschriften, soweit sie die Kost für chronisch Verstopfte betrifft. Daneben sind aber besonders für solche Leute, die eine sitzende Lebensweise führen, körperliche Übungen sehr anzuraten. Ein Spaziergang morgens früh oder abends nach getaner Arbeit befördert nicht nur die Zirkulation, sondern beschleunigt die Bewegungen der Darmmuskulatur. Daß dabei die gesamte übrige Körpermuskulatur einen vorzüglichen Nutzen daraus zieht, ist wohl selbstverständlich.

Die Hauptsache aber in der Behandlung der chronischen Verstopfung oder für deren Vorbeugung liegt darin, daß man seinen Verdauungskanal zum Gehorjam anhält. Schon das Kind soll sich an eine bestimmte Stunde gewöhnen, um den Abort aufzusuchen. Der Darm verrichtet seine Arbeit gerade so, wie er dazu erzogen worden ist und in der Vernachlässigung dieser Erziehung liegt sehr oft der Grund der chronischen Stuhlverhaltung.

Neurastheniker, überhaupt Nervöse, neigen leicht zu Verstopfung und zwar deshalb, weil ihr zerrüttetes Nervensystem es verlernt hat, den einzelnen Organen die nötigen Befehle für ihre Verrichtungen zu geben. Von dem Augenblick an, wo solche Leute ihre alte Energie wiedergefunden haben, sei es durch eine Ruheskur oder durch ruhige und vernünftige Ueberlegung, die ihnen das verlorengegangene Steuer wieder in die Hand gibt, sind sie von ihrer Verstopfung wie durch Zauberschlag geheilt. Hierin liegt doch gewiß der beste Beweis, daß es an unserem eigenen Willen liegt, all dem Unangenehmen zu entrinnen, das das eben besprochene Leiden mit sich bringt.