

Zeitschrift: Intercura : eine Publikation des Geriatriischen Dienstes, des Stadtärztlichen Dienstes und der Psychiatrisch-Psychologischen Poliklinik der Stadt Zürich

Herausgeber: Geriatriischer Dienst, Stadtärztlicher Dienst und Psychiatrisch-Psychologische Poliklinik der Stadt Zürich

Band: - (1986-1987)

Heft: 16

Artikel: Verdauung und Ballaststoffe

Autor: Wettstein, Albert / Groth, Annemarie

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-790307>

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: 22.02.2026

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

Verdauung und Ballaststoffe

Dr. med. Albert Wettstein, Chefarzt des Stadtärztlichen Dienstes Zürich
in Zusammenarbeit mit **Dr. med. Annemarie Groth, Zürich**

Die Verdauung ist eine jener Körpertätigkeiten, um die wir uns nicht zu kümmern brauchen, solange sie normal funktioniert. Dieser normale Zustand ist aber bei uns heute sehr oft nicht mehr anzutreffen. Viele greifen zu Abführmitteln und andern Medikamenten. Verstopfung ist ein weit verbreitetes Übel geworden. Eine Folgekrankheit, die Divertikulose (eine Auflockerung der Dickdarmwand durch viele kleine Ausstülpungen), wird in der zivilisierten Welt bei über 50 % der Senioren festgestellt.

Was sind die Ursachen?

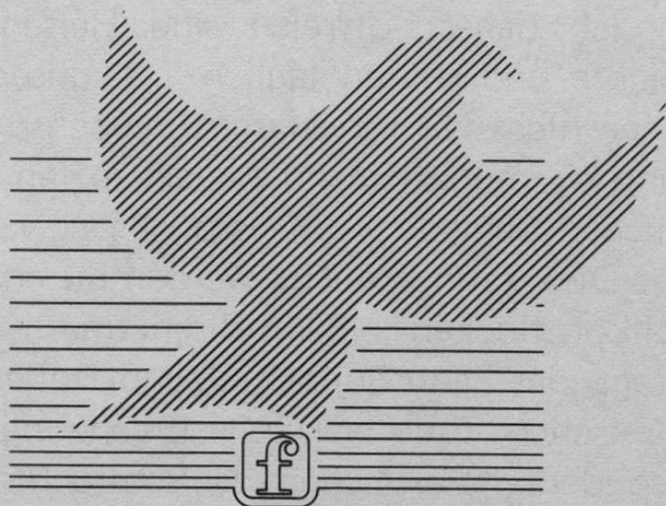
Verdauungsschwierigkeiten hängen meist mit den Essgewohnheiten zusammen. Die meisten Europäer essen nur noch halb soviel Getreideprodukte wie ihre Vorfahren. Zudem werden den Produkten aus Weissmehl fast alle Ballaststoffe entfernt, bevor sie auf den Tisch kommen. So essen wir eine Nahrung, die zuwenig Ballaststoffe enthält, dafür aber zu reich ist an Kalorien, Zucker und Fett.

Was sind Ballaststoffe?

Es sind die pflanzlichen Nahrungsfasern, v.a. Zellwände aus Holz- und Zellstoff, aber auch lösliche pflanzliche Quellmittel wie Pektin, die bei der menschlichen Verdauung nicht oder nur teilweise abgebaut und vom Darm nicht aufgenommen werden. Diese Fasern nehmen aber Flüssigkeit und Gallensäuren im Darm auf, quellen und bilden so den Kot. Je mehr Ballaststoffe wir essen, desto reichlicher und weicher wird der Kot. Genügend Ballaststoffe in der Nahrung erleichtern dem Darm die Arbeit; ihre Weiterbeförderung und Ausscheidung erfordert weniger Druck, als bei harten kleinen Kotballen notwendig ist. Es hat sich gezeigt, dass durch eine genügende Ballaststoffaufnahme verschiedene Verdauungsstörungen vermieden werden können. Dazu gehören Verstopfung, Darmkrämpfe, Zwerchfellbruch und Divertikulose. Sogar Darmkrebs, eine der häufigsten Krebsarten in unserer Zivilisation, ist viel weniger häufig bei Völkern, die faserreich

Die Ernährungslehre

ist in den letzten Jahren stark verfeinert und spezialisiert worden. Die Bedürfnisse der verschiedenen Altersgruppen müssen individueller berücksichtigt werden. Richtige Ernährung kann viel zum täglichen Wohlbefinden beitragen. Ernährung ist ein grosses, wichtiges Sachgebiet unserer neuen Buchhandlung Gesundheit und Wissenschaft an der Rämistrasse. Daneben gibt es noch die Diätliteratur, die bei uns nicht identisch ist mit der allgemeinen Ernährungslehre. Da merkt man, dass Spezialisten das Angebot zusammengestellt haben, und dieses Angebot sollten Sie sich einmal genau ansehen. Zu Ihrem Nutzen.



FREIHOFFER AG

Gesundheit und Wissenschaft
Buchhandlung an der Rämistrasse 37
8001 Zürich

Die Buchhandlung, die bisher in Zürich fehlte.

essen. Cholesterin und andere Blutfette, die zu Arterienverkalkung führen, können ebenfalls durch genügend Nahrungsfasern günstig beeinflusst werden.

Auch bei Durchfall

Nicht nur Verstopfung, sondern auch Durchfälle können erfolgreich mit Ballaststoffen behandelt werden, v.a. mit den Quellmitteln, wie sie z.B. reichlich in Rüebli und Äpfeln vorhanden sind. Natürliche Nahrungsfasern-Heilmittel sind pürierte Rüebli oder geraffelte Äpfel. Die darin enthaltenen Pektine oder Hemizellulosen sind aber auch in Apotheken oder Drogerien erhältlich, z.B. als Nestargel oder Metamucil. Ein sog. Sommerdurchfall rührt allerdings meistens von einer Vergiftung durch Bakterien oder Viren in Nahrungsmitteln her. Seine Behandlung in den ersten 24 Stunden ist am besten gewährleistet durch rasche Darmentleerung, also, indem man dem Durchfall seinen Lauf lässt. Anschliessend können quellende Nahrungsfasern sehr gut helfen, die normale Darmfunktion wiederherzustellen. Länger dauernde Durchfälle sollten immer vom Arzt abgeklärt werden.

Welche Nahrungsmittel sind ballaststoffreich?

Die wichtigste Quelle für Ballaststoffe in unserer Nahrung ist die Getreidekleie, die äussersten Schalen des Getreidekornes. Deshalb sind Vollkornprodukte, im Gegensatz zu Weissmehlprodukten, faserreich. Ähnlich ballaststoffreich sind Hülsenfrüchte, Salate, Gemüse und Früchte und sollten täglich Teil unserer Nahrung sein, aber sie enthalten nicht Nahrungsfasern in ebenso grossen Mengen. Eine gesunde Nahrung mit genügend Ballaststoffen sollte etwa das Doppelte der üblichen Schweizer "Weissbrot-Teigwaren-Nahrung" pro Tag enthalten. Dies kann erreicht werden durch Essen von Vollkornbrot oder Vollkornflocken, z.B. in Birchermüsli. Wem dies geschmacklich nicht zusagt, der kann Suppen, Joghurt oder anderen Speisen Weizenkleie beimischen. Eine wertvolle Ergänzung unseres Speisezettels sind die besonders faserreichen Hülsenfrüchte (Bohnen, Erbsen, Linsen).

Eine solche Ernährung erübrigt die Notwendigkeit von Abführmitteln und ist insbesondere bei hartnäckiger Verstopfung angezeigt.

Ein Wort zur Vorsicht:

Menschen, die jahrelang eine Diät fast frei von Nahrungsfasern zu sich genommen haben, müssen ihren Darm langsam daran gewöhnen und **nur schrittweise** mehr Ballaststoffe zu sich nehmen. Anfänglich auftretende leichte Blähungen oder Krämpfe verschwinden in ein bis zwei Monaten, genauso wie ein Muskelkater zu Anfang eines neuen Fitnessprogramms. Weiterhin ist es wichtig, Ballaststoffe immer mit **genügend Flüssigkeit** zu nehmen.

----- * * * * *

mediwar ag

Fachgeschäft für Spital-, Heim- und Arztbedarf

Krankenpflegeartikel, Fahrstühle und Rehabilitationsgeräte

Detailverkauf mit Ausstellungsraum

mediwar das Spezialgeschäft für **Krankenpflege** zu Hause

Ortopedia Rollstühle



ORTOPEDIA

BERATUNG
VERKAUF
SERVICE

mediwar ag

Birmensdorferstrasse 360, 8055 Zürich

Tel. 01 - 462 18 11 und 01 - 461 06 30

Öffnungszeiten: Montag bis Freitag von 8–12 Uhr und 14–18 Uhr
Samstag geschlossen