

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 17 (1960)  
**Heft:** 1

**Artikel:** Verstopfung  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-969457>

#### 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:** 27.12.2025

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

Krankheiten viel anfälliger, weshalb man einen Übermüdungszustand vermeiden soll-

te, um dadurch nicht einer Krankheit Vorschub zu leisten.

## Verstopfung

Wenn wir an die Weisung denken, die Gott ursprünglich nach der Erschaffung des Menschen diesem betreffs seiner eigentlichen zugewiesenen Tätigkeit gegeben hat, dann erkennen wir daraus deutlich, wie vor allem die zivilisierte Menschheit von ihrer Bestimmung weit abgerückt ist. In den hebräischen Schriften wird uns dies unmißverständlich gezeigt, denn der Auftrag lautete kurz und bündig: «Bebauet die Erde und machet sie euch untertan.» Dieses Bebauen nun verschafft dem Menschen Bewegung und Atmung. Er befindet sich dabei im Freien, in der Sonne, und er wird die natürlichen Erzeugnisse des Erdbodens geniesen, kann sich also einer unverfälschten Ernährung erfreuen. Auf diese Weise ist es ihm möglich, nach der ursprünglichen Bestimmung des Schöpfers zu leben.

### Unvorteilhafte Umstellung

Der Mensch der Neuzeit hat sich indes einen anderen Weg erwählt und dadurch eine Trennung der Tätigkeit erwirkt, denn nur ein kleiner Teil der Menschheit bebaut heute noch die Erde, da es der größere Teil vorzieht, sich im Büro oder sonstwie im Geschäft aufzuhalten und in eingeschlossenen Räumen mehr einer sitzenden Beschäftigung nachzukommen. Dies hat zur Folge, daß die notwendige, gesunde Bewegung an frischer, freier Luft immer mehr zu kurz kommt, worin so manche Ursache zur Erkrankung liegt.

Wir können nun allerdings die heutige Weltordnung nicht auf den Kopf stellen, aber wir können aus den Tatsachen etwas lernen. Es ist nun einmal nicht abzustreiten, daß Naturvölker und Landarbeiter, kurz alle jene, die mit der Natur eng verbunden sind, indem sie die Erde bearbeiten und die Erzeugnisse des Bodens in natürlichem Zustande genießen können, die Verstopfung nicht kennen, denn dieses Uebel ist tatsächlich eine typische Zivilisationskrankheit. Wer sich daher tagsüber in geschlossenen

Räumen betätigen muß, sollte sich wenigstens in der Freizeit sehr viel Bewegung verschaffen. Er sollte viel laufen, atmen, im Garten arbeiten und sich im Freien tummeln, statt nochmals in ein Lokal zu sitzen, um zu jassen oder zu spielen. Gerade durch das Laufen wird der ganze Körper angeregt und auch die Darmtätigkeit bekommt dadurch ganz andere Voraussetzungen. Man kann sogar noch mit Massage nachhelfen, denn wer den Bauch richtig knetet, indem er mit einer Drehbewegung in der Richtung des Uhrzeigers fährt und beständig kreisende Uebungen durchführt, der wird, wenn er diese Anwendung jeden Morgen und jeden Abend gewissenhaft vollführt, der Verstopfung wunderbar entgegenarbeiten.

### Ernährung und Oelsaaten

Wichtig ist natürlich auch unsere Ernährung. Jeder, der an Verstopfung leidet, sollte alle Weißmehlprodukte meiden. Oft schon habe ich bei Patienten, die von Weißbrot auf ein Naturbrot umgestellt haben, indem sie entweder Vogel-Flockenbrot oder sonst ein gutes Vollkornbrot gewählt haben, beobachten können, daß die Verstopfung dadurch schon nach einiger Zeit behoben werden konnte. Wenn sie hartnäckiger ist, dann muß man noch weitere zellulosehaltige Nahrung einnehmen. Statt den weißen Reis genießt man also in Zukunft den Naturreis und statt weiße Flocken nur noch Vollkornflocken, denn die Zellulose ist nun einmal die natürliche Darmbürste, und man darf nicht darauf verzichten. Oft ist es notwendig, den Speisen sogar noch Kleieprodukte beizumengen, vor allem dem Bircher-müesli. Eine weitere Hilfe ist die Einnahme von Oelsaaten. Ich weiß, daß man in Indien, Ceylon, Korea und verschiedenen anderen Ländern des Ostens gewohnt ist, Oelsaaten zu essen und zwar regelmäßig. Zur natürlichen Förderung unserer Darmtätigkeit ist die Einnahme dieser Oelsaaten von großer

Bedeutung. In den arabischen Ländern wird als Hauptölsaft Sesam verwendet, der ebenfalls dazu beiträgt, unsere Darmtätigkeit nach und nach in Ordnung zu bringen. Infolge seines Gehaltes an ungesättigter Fettsäure hat er zudem den großen Vorteil, die Leber günstig zu beeinflussen. Auch andere Oelsaaten eignen sich gut zur Darmpflege, so bekanntlich der Leinsamen. Man darf ihn nur nicht in zu großen Mengen einnehmen, während das Einnahmequantum beim Sesamsamen keine Rolle spielt. Wenn wir uns des Leinsamens bedienen, dann müssen wir stets sehr darauf bedacht sein, daß er immer äußerst frisch eingenommen wird, sonst wirkt er nämlich ungünstig. So mahlen wir ihn denn jedes Mal vor dem Gebrauch frisch oder wir verwenden einfacheitshalber ein gutes Leinsamenpräparat. Es ist nun allerdings nicht ratsam, gemahlenen Leinsamen, der in Büchsen oder Tüten erhältlich ist, einzukaufen, da der Leinsamen in gemahlenem Zustande sehr rasch ranzig wird, wodurch er uns schaden, ja sogar vergiftend wirken kann. Wir müssen also bei unserem Einkauf sehr vorsichtig sein. Ein bewährtes Leinsamenpräparat ist Linosan, da der Leinsamen mit Honig, eingedicktem Traubensaft und Berberitzen oxydiert wird. Diese Kombination ist sehr günstig, weshalb Linosan auch bereits viele dankbare Freunde gefunden hat, denn es hat schon manchem geholfen die lästige Verstopfung loszuwerden. Wenn sich diese sehr hartnäckig äußert, dann wird das noch stärkere Präparat Lino-force gute Dienste leisten. Es ist dies Leinsamen, der mit verschiedenen pflanzlichen Stoffen überzogen ist, durch die die Darmtätigkeit noch besser angeregt wird. Infolge seines dragierten Ueberzuges muß der Leinsamen gut gekaut werden und wirkt alsdann äußerst stark. Die zusätzliche Schleimbildung des Leinsamens ist vorzüglich, da sie mithilft, die Darmtätigkeit wieder in Ordnung zu bringen.

#### Weitere Hilfsmittel

Auch Kräutermittel sind zur Behebung einer Verstopfung vorübergehend angebracht. Hilfreich ist die Rasayana-Kur, die auf Grund von Erfahrungen, die aus Indien stammen, zusammengestellt wurde. Indische

Aerzte gebrauchen ähnliche Pflanzen für ihre Mittel. Regelrechte Abführmittel sollte man nie längere Zeit einnehmen. Viel eher sollte man darauf achten, daß man mit der Ernährung, mit Massage und Lauftouren alleine durchkommt, denn jeder Darm gewöhnt sich an Abführmittel, selbst wenn sie pflanzlich sind, weshalb man ihn in der Hinsicht nicht verwöhnen sollte. Mit der Zeit reagiert nämlich der Darm dadurch nicht mehr so gut, weshalb er allmählich auf die Mittel nicht mehr richtig anspricht. Es ist daher angebracht, diese langsam abzubauen, indem man das Einnahmequantum allmählich vermindert, bis der Darm ohne Hilfe von selbst weiter arbeitet.

Was sich auch sehr gut bewährt hat, ist die Einnahme von Molkosan, das man statt einem anderen Getränk zum Mittagessen in verdünnter Form einnimmt. Es beeinflußt vor allem die Bauchspeicheldrüse günstig, weshalb es von diesem Gesichtspunkte aus bedeutungsvoll ist, um gegen die Verstopfung einzuwirken. Noch andere Möglichkeiten stehen uns zur Verfügung. Wir können morgens früh 1 Glas heißes Wasser trinken, was ebenfalls eine sehr gute Methode ist, nur wirkt sie nicht bei allen. Vorteilhaft sind auch Feigen, Zwetschgen und Rosinen, besonders wenn man sie zuvor eingeweicht hat.

#### Dringende Notwendigkeit

Eine Verstopfung anstehen zu lassen, ist eine große gesundheitliche Gefahr. Es gibt Menschen, die jahrelang unter einer Verstopfung leiden, ja sie sogar manchmal jahrzehntelang bestehen lassen. Es ist mir bekannt, daß sich bei vielen von ihnen infolge dieser Nachlässigkeit tragische Krankheiten einstellten. Der Darm kann sogar krebsartig degenerieren, wenn man nicht dafür sorgt, daß die ganze Beförderung der Stoffwechselmassen einigermaßen normal vor sich geht. Vorteilhaft ist es, wenn man den Darm hie und da ruhen lässt, indem man den so oft empfohlenen Wochensafttag einführt, an dem man nichts weiteres als nur Säfte einnimmt. Hat man sich erst einmal an einen solchen Tag gewöhnt, dann kann er uns zum förmlichen Bedürfnis werden, was sehr gut ist für uns. Wer oft oder gar

immer unter Kopfweh leidet, sollte stets auf gute Darmtätigkeit achten, denn meist ist die Verstopfung die Hauptursache der Kopfschmerzen. Nach all dem Erwähnten

sollte es für jeden einleuchtend sein, niemals eine Verstopfung anstehen zu lassen, denn sie ist für den ganzen Organismus eine nicht geringe Schädigung.

## Kinder im Strudel der Zeit

Bei einem Aufenthalt in Kalifornien besuchte ich an einem Spätnachmittag einen Freund in Pomona. Während wir uns im Wohnzimmer zusammen unterhielten, sassen seine zwei Kinder im Schneidersitz vor dem Fernsehapparat und schauten gespannt auf die flimmernden Bildchen. Als ich mich nach etwa zwei Stunden verabschieden wollte, wurde ich gewahr, daß die Kinder immer noch hingebungsvoll und gespannt dem Wildwestdrama zuschauten, das sich vor ihren Augen abspielte. Reiter stürzten um, Menschen wurden erschossen, einige packten sich am Hals, um sich beinahe zu erwürgen. Solche und verschiedene andere Szenen von wenig erbaulichem Charakter nahmen die Kinder gebannt in sich auf.

Dies alles sah ich lediglich im Vorbeigehen, und während ich meinem Freunde Lebewohl sagte, stellte ich ihm noch die Frage, ob er finde, daß es erzieherisch gut sei, wenn seine Kinder stundenlang solch unvorteilhafte Bilder in sich aufnehmen, und gleichzeitig wies ich ihn auch auf den Nachteil für die Nerven hin. Mit besorgtem Gesicht gestand mir der Vater, daß er sich nicht zu helfen wisse, weil er den Kindern nicht gewachsen sei. Er könne sie unmöglich von dem Apparat wegholen, ohne dadurch einen Sturm von Entrüstung und Aufführung auszulösen. So sieht es heute in den Vereinigten Staaten in Hunderten, ja sogar in Tausenden von Familien aus. Es sind die Kinder, die die Eltern beherrschen und wenn etwas gegen ihren Wunsch geht, dann versuchen sie mit Geschrei, mit Stampfen und Ungezogensein ihren Willen durchzusetzen, und sie haben Erfolg damit. Wie lange wird es noch dauern, bis sich diese Art von Kindererziehung auch bei uns Eingang verschafft hat? Ich habe drüber viele bleiche Gesichtchen von nervösen Kindern gesehen und habe auf meinen Reisen durch die-

sen großen Kontinent manches erfahren, das mich sehr besorgt stimmte, denn der Gesundheitszustand von Millionen Kindern ist äußerst gefährdet, ohne daß man etwas Hilfreiches dagegen vornehmen könnte.

### Wir hüten uns davor

Kein Wunder, wenn ich da hoffe, daß wenigstens wir Schweizer aus den erwähnten Mißständen die notwendige Einsicht lernen möchten. Wir sollten unbedingt darauf achten, daß wir nicht die gleiche Unsitte bei uns einreißen lassen. Das Fernsehen könnte als wunderbare Erfindung bei sorgfältiger Auswahl der Darbietungen erzieherisch Gutes bewirken, wenn man zudem noch darauf achten würde, daß die Kinder nicht stundenlang angestrengt vor dem Bildschirm sitzen bleiben, denn dies ist gesundheitlich zu belastend für sie. Es wirkt ungünstig auf die Augen und beansprucht die Nerven zu sehr, weshalb viele Kinder dadurch sehr nervös werden. Man sei also auch bei guten Programmen äußerst vorsichtig und wache über den geistigen Zustand der Kinder, damit ihnen das Fernsehen nicht zur Sucht werde. Selbst für Erwachsene ist die Beanspruchung durch Fernsehprogramme oft sehr nachteilig. Wieviele Menschen können nach eindrucksvollen Darbietungen nicht schlafen! Das Unterbewußtsein ist zu aktiv und die normale Entspannung, die notwendig wäre, wird dadurch beeinträchtigt.

Sind wir denn heute dermaßen von den unruhigen Schwingungen, die den Alltag beherrschen, angesteckt, daß wir sie auch auf unsere Freizeit übertragen müssen? Haben wir keine Macht über uns, so daß wir um uns herum keine ruhige und entspannte Atmosphäre mehr verbreiten können? Wie schön war es früher, als man noch Hausmusik betrieb. Könnte man nicht auch heu-