Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 19 (1962)
Heft: 1

Artikel: Vernachlässigung der Darmtätigkeit
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-554221

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: 02.10.2025

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

Kartoffelgenuss sind Naturreis und Hirse wertvoller. Auch biologische Kalkpräparate sollten nicht fehlen, und zwar nicht die gewöhnlichen milchsauren Kalke, sondern solche, die pflanzlichen Kalk enthalten. Aus der Brennessel und andern Pflanzen können wir den Kalk in einer leicht aufnahmefähigen Form herausziehen. Gleichzeitig müssen wir auch den kieselsäurereichen Pflanzen Beachtung schenken. Wir können aus Zinnkraut oder Galeopsis Tee bereiten oder auch deren Frischpflanzenextrakt benützen. Wenn wir beispielsweise Urticalcin als bewährten Kalklieferanten zuziehen. dann sollten wir darauf achten, dass wir gleichzeitig auch noch Vitamin D einnehmen, denn jeder Kalk benötigt zusätzlich dieses Vitamin, um gut aufgenommen und verarbeitet zu werden. Bekannt als Vitamin-D-Lieferanten sind die Orangen, der Lebertran und all die verschiedenen Lebertranemulsionen, wie beispielsweise Vitaforce.

Was der guten Aufnahmefähigkeit des Kalkes ebenfalls hinderlich sein kann, das sind Ansammlungen von harnsauren Stoffen, die durch Stoffwechselstörungen in Erscheinung treten können. Um dies möglichst zu verhindern, ist unbedingt die Förderung der Nieren- und Hauttätigkeit zu berücksichtigen. Der Kalkmangel kann auch eine Störung der innersekretorischen Drüsen verursachen. Auch die Lymphdrüsen arbeiten infolge des Mangels meist nicht gut, was Gärungen, Darmgase und Fäulnisprozesse im Darm zur Folge haben kann. Diese helfen bekanntlich ebenfalls mit, dass der Körper vergiftet wird. Es ist daher notwendig, durch langsames Essen, gründliches Kauen und gutes Einspeicheln dafür zu sorgen, dass wenigstens auf diese Weise den Verdauungsschwierigkeiten entgegengearbeitet wird. Wer sorgfältig darauf achtet, jedem Kalk- und Kieselsäuremangel auf natürliche Art entgegenzuwirken, wird auch nicht ohne weiteres mit Lungenschädigungen in Berührung kommen. Eine allfällige Infektion kann auf einem kalk- und kieselsäurereichen Boden viel leichter überwunden werden, als wenn in der Hinsicht ein empfindlicher Mangel vorherrscht. Schlechte Zähne, Anfälligkeit für Katarrhe, Empfänglichkeit für Angina und andere Infektionskrankheiten, wie auch Drüsenanschwellungen sollten uns unbedingt ein Warnsignal sein, das uns aufmerken lässt, denn wenn wir in der Form irgendwie belastet sind, dann ist es doppelt notwendig, die gegebenen Anweisungen zu berücksichtigen. Es wird gut sein, wenn wir diese Massnahmen bereits schon beim Kind beachten, denn es ist leichter, den Symptomen entgegenzutreten als die verschiedenen Folgen bekämpfen zu müssen.

Vernachlässigung der Darmtätigkeit

«Der Tod sitzt im Darm», so lautet das warnende Schlagwort, das wir seit Jahren kennen, und dessen Bedeutung wir uns gut einprägen sollten. Es ist eine umstrittene Tatsache, dass die Verstopfung viele Leiden verursacht. Wer jahrelang über Kopfweh zu klagen hat, denkt oft kaum daran, dass die im Darm angestauten Stoffwechselgifte ins Blut übergehen und dadurch die Ursache der Störung bilden können. Auch Magen-, Leber- und Nierenleiden können als Folge von Verstopfung oder schlechter Darmtätigkeit in Erscheinung treten, ebenso Hautausschläge, Pickel und verschiedene Flechtenarten. Es kommt sogar vor, dass bei irgend einem Leiden sämtliche Naturmittel versagen, solange die Verstopfung, die zu stets neuen Vergiftungen führen kann, nicht endgültig behoben ist. Bekannt ist, dass die Verstopfung ein Leiden ist, das vorwiegend bei den Frauen vorkommt. Bleibt es unbeachtet, dann kann es mit den Jahren schlimme Folgen zeitigen, denn es ist tatsächlich ein gefährliches Übel. Eine Verstopfung, die 30 Jahre andauert, kann schliesslich ein Krebsgeschwür zur Folge haben, das zum

Darmverschluss führen kann. Die Schaffung eines künstlichen Darmausganges ist bestimmt keine erfeuliche und günstige Lösung. Erst wenn all die natürlichen Voraussetzungen versagen, erkennt man oft viel zu spät, welch wunderbar automatische Einrichtungen unser Körper besitzt. Man darf sie nur nicht vernachlässigen, sondern muss der Naturgesetzlichkeit genügende Beachtung schenken. Auch die beste Kunst des Chirurgen bedeutet nur eine Notlösung gegenüber dem vorherigen, natürlichen Zustand. Welch wunderbare Einrichtung der Schliessmuskel für den Darm bedeutet, begreift jener, der sich mit einem künstlichen Darmausgang herumplagen muss, bestimmt in vollem Ausmass. Lassen wir es also nie so weit kommen, indem wir unsere Darmtätigkeit vernachlässigen.

Verkehrte und richtige Pflege

Es gibt Frauen, die darüber klagen, dass sie für Abführmittel nutzlos ein kleines Vermögen ausgegeben haben. Das ist keineswegs verwunderlich, denn all die vielen chemischen Mittel, die auf diesem Gebiete zur Verfügung stehen, helfen meist nur vorübergehend. Es braucht eine andere Pflege, um das Übel wirklich beheben zu können. So, wie man Bäume richtig düngen und schneiden muss, wenn sie gedeihen sollen, so muss man auch die natürlichen Funktionen des Körpers unterstützen, statt kurzsichtig gegen sie zu arbeiten. Der Kulturmensch lässt sich zuviel von der Wissenschaft leiten, ohne den weisen Rat der Natur zu beachten. Wir wollen nun einmal umgekehrt vorgehen und von der Erfahrung des Bauern einiges lernen. Wenn im Stall die Darmtätigkeit der Tiere nicht in Ordnung ist, dann weiss der erfahrene Landmann sofort Bescheid. Er wird im Speicher ein Säcklein mit Leimsamen holen, um einen heilsamen Leinsamentrank zuzubereiten. Der Leinsamen verschafft im Darm eine richtige Schleimbildung, und dies ist zur Behebung der Störung notwendig. Dies gilt auch für uns Menschen, weshalb es günstig ist, wenn wir Leinsamen oder eine andere Ölsaat einnehmen. Sehr angenehm ist auch der Flohsamen, also Psyllium, weil dieser Samen so klein ist, dass er ganz eingenommen werden kann, während der Leinsamen gemahlen werden muss, da nicht jedem die schleimige Abkochung zusagt. Gemahlener Leinsamen ranzt sehr schnell, weshalb es gut ist, wenn man ihr auf einer Schrot- oder alten Kaffeemühle möglichst vor jedem Gebrauch frisch mahlt. Es gibt indes auch gute Leinsamenpräparate wie das Linosan, das uns der Mühe des Mahlens enthebt. Noch stärker wirkt Linoforce. Wenn der Leinsamen im Birchermüesli mit einigen Baumnüssen zusammen enigenommen wird, dann wird dies hervorragend auf die Darmtätigkeit einwirken. Es ist interessant, dass Baumnüsse die Darmtätigkeit zu fördern vermögen, während andere Nussarten eher das Gegenteil bewirken. Dies ist so, weil manche Verstopfung von mangelhafter Lebertätigkeit herkommt. Durch den Genuss von Baumnüssen wird die Funktion der Leber günstig beeinflusst und damit auch der Darmtätigkeit nachgeholfen. Selbst bei hartnäckiger Verstopfung kann man Erfolg haben, wenn man mit Lebermitteln nachhilft, so mit Rasayana Nr. 2, mit Chelidonium D 2, mit Biocarottin und dem gallenverflüssigenden Podophyllum D 3. Wenn die Verstopfung mit mangelhafter Lebertätigkeit zusammenhängt, beginnt der Darm nach Einnahme dieser Mittel wieder ganz wunderbar zu arbeiten.

Verschiedene Ursachen und Mittel

Es gibt verschiedene Grundursachen, die eine Verstopfung hervorrufen können. Die Ernährung kann eine Hauptschuld darstellen, aber auch Nervenverkrampfungen können die Ursache sein. Die mangelhafte Lebertätigkeit haben wir bereits erwähnt und mit ihr kann auch eine ungenügende Bauchspeicheldrüsenfunktion im Zusammenhange mitwirken, wenn der Darm nicht arbeiten will. Die verschiedenen Möglichkeiten, die zur Verstopfung führen können, verlangen

auch eine besondere Behandlungsweise. Der Bauer weiss, dass er seine Tiere nicht immer im Stalle stehen lassen darf, sie brauchen Bewegung und oftmals auch eine Änderung des Futters. Auch davon können wir lernen und uns genügend Bewegung verschaffen und der Nahrungsmittelwahl die nötige Aufmerksamkeit zuwenden. Wir werden nichts Stopfendes geniessen und vor allem auf Schokolade und Schleckereien verzichten. Auch Käse, Eier und Eierspeisen werden wir wohlweislich meiden, dafür aber reichlich Karotten, rohes Sauerkraut und bittere Salate aus Löwenzahn und Chicorée einnehmen. Sehr günstig ist es, wenn wir morgens längere Zeit eingeweichte Zwetschgen und Baumnüsse zusammen mit einem Stück Vollkornbrot geniessen, und zwar im Wechsel mit einem Birchermüesli und gemahlenem Leinsamen. Während der Beerenzeit werden wir an Stelle von Brot viel Beerenmüesli essen. Teigwaren und andere Stärkenahrung werden wir möglichst meiden, auf alle Fälle jene aus Weissmehlprodukten. Naturreis dagegen dürfen wir ruhig geniessen, da dieser, wenn körnig gekocht, keine Schwierigkeiten bereitet. Kartoffeln aber können mit Leichtigkeit stopfen. Wer sich auf diese Weise richtig einstellt, wird sicher die Darmträgheit gut zu bekämpfen vermögen, besonders, wenn auch noch die richtige Essenstechnik beachtet wird, indem man langsam isst, in ruhiger Entspannung und Gelassenheit, indem man ferner gut kaut und reichlich einspeichelt. Sehr günstig wirkt sich auch ein abendliches, warmes Heublumensitzbad vor dem Zubettegehen aus. Eine weitere vorzügliche Hilfe kann auch eine besondere Säftereinigungskur bieten. Diese regt nach dem Prinzip indischer Ärzte den gesamten Stoffwechsel an, indem die Niere, die Leber, der Darm und die Bauchspeicheldrüse zur bessern Arbeitsleistung veranlasst wird. Mit dieser Rasayana-Kur, die besonders im Frühling als reinigende Säfteerneuerung gute Dienste leistet, haben schon Hunderte ihre alte Verstopfung weggebracht. Trotz der guten Wirkung vorzüglicher Naturmittel kann nur dann ein bleibender Erfolg erzielt werden, wenn man die verschiedenen Fehler, die zur Verstopfung führen, in der Ernährung und Lebensweise vermeidet. Es ist unbedingt notwendig, dieses Übel an der Wurzel anzugreifen, indem man die natürlichen Mittel und Anwendungen beachtet.

Nicht nur bei Verstopfung, sondern bei allen andern Körperfunktionsstörungen sollten Gaumengenüsse entschieden abgelehnt werden, wenn sie irgendwie zur Verstopfung führen können. Es gibt genügend natürliche Leckerbissen, die der Darmtätigkeit förderlich sind, warum also nicht diese wählen? Man kann nicht essen und leben wie man will und die Schäden mit Pillen und Tropfen beheben. Das schädigt nur und führt schliesslich zu chronischen Leiden. Die Forderungen der Natur müssen beachtet werden, dann werden die guten Naturmittel neben der Anpassung und Umstellung in der Ernährung und Lebensweise auch zum gewünschten Erfolge führen.

Bekämpfung von Weissfluss

Die heutige Frauenmode bringt es mit sich, dass immer mehr Frauen und Mädchen unter starkem Weissfluss zu leiden haben. Früher, als es in der Frauenwelt noch üblich war, sich im Winter warm zu kleiden, kannten wohl die wenigsten der Frauen diese unangenehme Krankheitserscheinung. Dicke Wollstrümpfe, warme Unterwäsche, weite Wollkleider und gute Schuhe oder Finken sorgten für die notwendige Wärme, wenn auch keine Zentralheizungen zur Verfügung standen und meist nur das Wohnzimmer und nebenbei noch die Küche erwärmt waren. Heute aber, wo wir uns meist in überhitzten Räumen aufhalten, finden wir es für selbstverständlich, uns auch zur Winterszeit möglichst leicht zu kleiden. Zu