

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 20 (1963)
Heft: 5

Artikel: Ist Durchfall schädlich?
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-552080>

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: 02.05.2026

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

Ist Durchfall schädlich ?

Es mögen über 50% aller Menschen mehr oder weniger an Verstopfung leiden, und zwar sind damit vor allem die Frauen mehr geplagt als die Männer. Immer wieder hört man berichten, wie schädlich das Anstehenlassen einer Verstopfung sei und an guten Ratschlägen zu deren Behebung fehlt es nicht. Im Vergleich zu diesem Übel leiden verhältnismässig nur wenige an Durchfall. Damit ist natürlich nicht ein rasch vorübergehender Durchfall gemeint, sondern jener unangenehme, der jahrelang keine normal konsistente Darmtätigkeit aufkommen lässt. In der Regel schreibt man selten über dieses Leiden, obschon der langandauernde Durchfall viel gefährlicher ist und mehr schadet als die Verstopfung.

Die Arbeit der Speicheldrüsen

Wollen wir diese Schädigungen verstehen lernen, dann müssen wir uns mit der Speichelabsonderung des Körpers, mit deren Aufgabe und Bedeutung näher befassen. Speichel ist eine Lösung vorwiegend von basischen oder alkalischen Stoffen, also von Mineralstoffen, die je nach der Art unserer Nahrung vom Körper, beziehungsweise von den Speicheldrüsen ausgeschieden werden. Fermente üben bekanntlich für die Verdauung wichtige Funktionen aus, und auch sie werden im Speichelsaft ausgeschieden. Wohl die wenigsten von uns wissen, dass verschiedene Drüsen zusammen, nämlich die Mundspeicheldrüsen, die Magenschleimhäute, die Leber und Bauchspeicheldrüse täglich einige Liter Speichel zur Absonderung bringen. Dieser Speichel hat nun die Aufgabe, die Nahrungsstoffe zu zerlegen und zum Teil umzuwandeln und abzubauen, damit sie vom Körper aufgenommen werden können. Ist ihre Arbeit erledigt, dann nimmt der Dickdarm diese wertvollen Stoffe wieder auf, führt sie den Körpersäften wieder zu, wodurch sie erneut in die Speicheldrüsen gelangen, wo sie sich wieder

für die Verdauungsarbeit einsetzen lassen.

Bei einem Durchfall gehen nun aber die erwähnten, wertvollen Speichelstoffe verloren. Dies raubt dem Körper wichtige Mineralstoffe, die er durch die Nahrungseinnahme nicht so schnell wieder ersetzen kann, was sich sehr schädigend auszuwirken vermag. Die unausbleibliche Folge davon ist nämlich eine Entkräftung und empfindliche Störung im Gleichgewicht des Mineralstoffwechsels. Damit will jedoch nicht gesagt werden, dass eine Reinigung des Darmes mit einem kurzfristigen Abführen von 2-3 Tagen schon die erwähnten Nachteile aufweisen könnte. Dauert das Abführen aber schon längere Monate, dann muss man dagegen ankämpfen.

Vorteilhafte Behandlungsweise

In erster Linie muss die Ernährung geändert werden. Früchte, Rohgemüse, Süsigkeiten, gekochte Kohlarten nebst allem, was sonst noch Gärungen und Darmgase verursachen kann, ist zu meiden. Die Milch sollte man wenn möglich roh geniessen. Was sonst noch zu einer besonderen Diät zugezogen werden kann, ist Quark, milder Käse, Haferflocken, Knäckebrot, Zwieback, Pellkartoffeln und Naturreis. Von den Früchten ist nicht alles verboten, denn Äpfel, Heidelbeeren und Bananen wirken stopfend und heilsam. Streng darauf zu achten ist, dass man niemals Früchte und Gemüse zur gleichen Mahlzeit einnehmen darf. Diese Vorsichtsmassnahme hilft Gärungen verhüten. Gutes Kauen und gründliches Durchspeicheln sind Grundbedingung. Sehr vorteilhaft und heilsam ist auch ein zeitweiliges, kurzfristiges Fasten. Das schon den Darm und die Bakterienflora kann sich dadurch wieder etwas erholen und regenerieren.

Als Heilmittel kommt in erster Linie die Blutwurz oder Tormentilla in Frage. Wenn sie als Tinktur aus der frischen Pflanze zubereitet wird, hat sie die beste

Wirkung zu verzeichnen, und zwar in Verbindung mit dem nervenberuhigenden Hafersaft, *Avena sativa*. Diese interessante Kombination ist als *Tormentavena* bekannt. Selbst eine chronische Diarrhoe kann in der Regel in 1–2 Tagen beseitigt werden, wenn man jede Stunde 5 Tropfen von dem Mittel in etwas Wasser einnimmt, indem man wenn möglich gleichzeitig fastet. Dieses einfache Pflanzenmittel ist harmlos und sehr zuverlässig in der Wirkung. Man kann es infolgedessen auch Kleinkindern ohne Bedenken geben. Vorübergehend lassen sich auch gute Erfolge erzielen, wenn man rohe Haferflocken ohne irgendwelche Beigabe gründlich kaut. Auch die Einnahme von Holzäsche oder Holzkohle aus Lindenholz ist gut. Wenn man

Lehm, also Heilerde einnimmt, kann man ebenfalls eine gute Wirkung erzielen.

Hat man den Durchfall so weit gestillt, dass er als überwunden betrachtet werden kann, dann sollte man das Erreichte festigen und die Heilung vervollständigen, indem man eine neue Darmbakterienflora schafft. Dabei sind uns drei Mittel behilflich, nämlich *Acidophilus* in Pulverform nebst den Milchsäurepräparaten Bioferment und Molkosan. Es dauert oft längere Zeit, bis die Darmflora so gestärkt ist, dass der Darm wieder völlig normal arbeitet, so dass man ohne weitere Pflege auskommen kann, wenn schon es vorteilhaft ist, weiterhin sorgfältig zu sein. Die Geduld wird sich lohnen.

Frühdiagnose bei Krebs, eine Notwendigkeit

Als ich kürzlich eine Krebskranke nach erfolgter Operation im Spital besuchte, hatte ich Gelegenheit, mich mit der Abteilungsschwester über erfreuliche und unerfreuliche Erfolgsaussichten verschiedener Therapien, die beim Krebs zur Anwendung kommen, zu unterhalten. Auch die sehr umstrittenen und oft äusserst fraglichen Erfolge der Strahlentherapie wurden durch unsere Aussprache beleuchtet. Nicht immer sind die Schwestern gleicher Ansicht wie die Röntgenärzte, denn sie kommen bei der Pflege mit den Schwierigkeiten und Auswirkungen der Therapie in nähere Berührung und erhalten besonders über die seelischen Probleme des Patienten einen besseren Einblick als der oft überbeanspruchte Arzt.

Die Abteilungsschwester erzählte mir dann, dass ihr Vater selbst an Krebs gestorben sei. Noch lastete die Erinnerung an die letzte Zeit der Krankheit schwer auf ihr, denn sie hatte die Pflege selbst durchgeführt. Sie wusste, wie vieles man hätte verhindern können, wenn man die Krankheit frühzeitig festgestellt hätte. Ihr Vater hatte sich zwar rechtzeitig beim Hausarzt, der mit ihm befreundet war, gemeldet, sobald sich auf dem Magen ein

unangenehmer Druck bemerkbar gemacht hatte. Aber der ärztliche Freund beruhigte ihn, indem er ohne Untersuchung die Störung als unbedeutend bezeichnete, weshalb sie auch bald verschwinden werde. Selbst nach Verlauf eines Jahres war er noch der gleichen Ansicht, aber im dritten Jahr liess sich der Kranke nicht mehr länger vertrösten, sondern verlangte eine genaue Untersuchung. Die Geschwulst im Magen, die dabei festgestellt wurde, sollte sofort operiert werden. Als aber der Chirurg die Operation ausführen wollte, musste er davon Abstand nehmen, da es für ein erfolgreiches Eingreifen zu spät war. «Weil es daraufhin dem Vater sehr schlecht erging, sandte ich,» so erzählte die Krankenschwester weiter, «seinen Urin an einen Dr. Vogel nach Teufen nebst dem entsprechenden Krankenbericht, worauf ich eine erklärende Antwort erhielt, die mir vor Augen führte, dass wohl keine Heilung mehr zu erwirken sei, dass aber entsprechende Naturmittel den Zustand wesentlich verbessern und die Schmerzen erträglich gestalten könnten. Und es war so, denn diese Hilfe änderte die trostlose Lage meines Vaters insofern, dass er sie besser ertragen konnte, auch erleichter-