

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 21 (1964)
Heft: 4

Artikel: Stuhlverstopfung
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-552224>

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: 08.02.2026

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

vor dem Hinaustreten ins Freie mit soviel warmen Wollsachen bekleiden, dass draussen kein Frösteln und Durchfrieren möglich ist. Auf diese Weise wird man Erkältungen vermeiden können.

Auch innere Mittel können erfolgreich zugezogen werden, indem man das homöopathische Sepia D4 — D6 anwendet oder den Fluoralbinol-Komplex aus Sepia, Calcium carb., Pulsatilla, Ferrum phos., Kalium sulf. und Calcium phos.

Verheiratete Frauen besitzen auch noch zusätzlich die Möglichkeit, Spülungen durchzuführen. Erfolgreich erweisen sich diese, wenn man sie mit Kamillentee bereitet, dem auf den Liter 3—4 Esslöffel voll Molkosan beigegeben werden. Da Molkosan ein natürliches Milchsäureprodukt ist, vermag es das milchsaure Medium der Schleimhäute zu ersetzen, weshalb die Behandlung mit Molkosan eine biologische Methode darstellt.

Was nun aber die Anwendung stark antibiotischer Mittel anbetrifft, sollte man davon eher abstecken, als sie empfehlen, denn diese vernichten nicht nur die schädlichen, sondern auch die nützlichen Bakterien, was alsdann zur Folge hat, dass die Regeneration der Bakterienflora viel schwieriger wird. Wenn man der Natur helfen will, darf man sie nicht zu stark stören. Man sollte daher darauf achten, dass das Gute, das man stärken möchte, nicht durch radikale Mittel zerstört wird, denn die schädlichen Bakterien erholen sich erfahrungsgemäss schneller als die nützlichen. Da der Weissfluss meist sehr hartnäckig ist, erfordert seine Behandlung Ausdauer und strikte regelmässige Durchführung. Nur auf diese Weise wird man bleibenden Erfolg erreichen können, wobei man allerdings darauf achten muss, sich auch in Zukunft nicht mehr irgendwelchen schädigenden Einflüssen aussetzen.

Stuhlverstopfung

Bei verschiedenen Völkern der Erde würde man selbst für die besten pflanzlichen Abführmittel keine Abnehmer finden, auch wenn man diese gratis verabreichen würde. So hätten die Berber im Hohen Atlas, die Inkas in den Kordilleren, die Weden in den Wäldern Nordostceylons und noch viele andere Naturvölker keine Verwendung dafür. Warum wohl? Nun sehr einfach, weil ihre Ernährung nicht so überreichlich ist wie unsere. Normalerweise wird bei diesen Völkern nur der Hunger gestillt und nicht, wie es bei uns in der Regel üblich ist, so lange gegessen, bis die Platten leer sind. Bei allen Naturvölkern sorgt auch eine zellulosereiche Nahrung für den notwendigen, mechanischen Reiz auf die Darmmuskulatur. Wir dagegen essen viel zu viel Weissbrot, Weggli, weisse Teigwaren, Puddings und allerlei Gebäck und Speisen aus Weissmehl, was alles dazu beiträgt, den Darm zu verweichlichen und zur Verstopfung zu führen.

Natürliche Hilfsmittel

Betrachten wir die Gelassenheit verschiedener, noch völlig natürlich lebender Völker, dann müssen wir auch diesen Umstand in Betracht ziehen, wenn wir ihre gut arbeitenden Organe richtig beurteilen wollen. Wir dagegen sind in ständigem Tempo, da uns eine allzu grosse Geschäftigkeit antreibt, auch lassen uns viele Aufregungen nicht zur Ruhe kommen, und wir glauben, es sei völlig richtig, uns ständig hetzen zu lassen. Das ist jedoch verkehrt, denn dadurch wird unser Sympathikus stark verkrampft und die Folge davon ist eine spasmische Verstopfung. Wenn wir nun gegen diese starke Abführmittel einnehmen, können wir uns damit nur schaden. Viel weiser ist es, wir stellen uns um, und schalten innere Ruhe und Gelassenheit ein, lassen uns nicht mit zuviel Aufgaben beladen und jagen nicht jedem Vergnügen nach, sondern halten in allem das richtige Mass. Dadurch gewinnen wir Zeit, um genügend auszuruhen und zu ent-

spannen. Wir werden auch die Beine, unsere wunderbaren Gehwerkzeuge, mehr benützen und viel mehr gehen, statt nur zu sitzen. Auch dies hilft zur Behebung einer schlechten Darmtätigkeit. Frühturnen, eine tägliche Bauchmassage und Bürstenabreibungen helfen jenen, die einer sitzenden Tätigkeit nicht aus dem Wege gehen können.

Doch, wie bereits bei den Naturvölkern erwähnt, trägt auch zellulosereiche Nahrung dazu bei, eine bessere Darmtätigkeit zu pflegen und zu erhalten. Wir werden daher das gewohnte Weissbrot lassen und uns Vollkornbrot zuwenden. Regelmässiger Genuss von Vogel- oder Waerland-

brot genügt oft schon, um erfolgreich gegen Verstopfung anzukämpfen.

Mit Geduld und systematischer Audauer können wir der Darmträgheit auf natürliche Art beikommen. Sollte jedoch die Stuhlverstopfung anfangs allzu hartnäckig sein, dann können wir auch eine Rasayana-Kur nach fernöstlichem Muster durchführen. Ebenso dürfen wir Linoforce anwenden, da es als Leinsamenpräparat zuverlässig und ausgezeichnet wirkt. Sobald aber der verwöhnte Körper umgeschult ist, wird er auch ohne weitere Hilfsmittel fertig werden, vorausgesetzt allerdings, wir verharren bei der natürlichen Lebensweise.

Das fremde »Ich«

Bist du schon einmal einem Menschen begegnet, der nicht mehr gleich fühlt und empfindet wie früher und ob dieser Feststellung fast verzweifelt? Hormonspritzen, eine Frischzellentherapie oder eine Transplantation fremder Drüsen haben in ihm etwas ausgelöst, das ihn derart befremdet, dass es ihn seelisch und körperlich völlig aus dem Gleichgewicht wirft. Er fühlt sich wie von einem fremden »Ich« beseelt und hat das Empfinden, in seiner eignen Haut nicht mehr richtig zu Hause zu sein.

Selbst ein Arzt, der noch bei keinem seiner Patienten ein solches Vorkommnis erlebt hat, mag einem solchen Zustand verständnislos gegenüber stehen und die Einstellung des Kranken als Spinnerei, die auf den Weg zur Nervenheilanstalt führt, bezeichnen. Ein anderer Arzt verordnet vielleicht Ignatia D6, weil er glaubt, dass es sich um eine Hysterie handelt. Ist der Zustand eines solchen Patienten schon an sich schlimm genug, so ist doch der Umstand, dass er in der Regel weder von seinen Freunden noch von seinem Arzt verstanden wird, noch schlimmer.

Hormon- und Frischzellentherapie sind noch zu jung, um genügend Erfahrungen liefern zu können, und in den Berichten der Befürworter liest man nur von Erfolgen und einigen Kontraindikationen.

Die eigentlichen Versager werden jedoch begreiflicherweise nicht erwähnt. Bestimmt mag es Auffallen erregen und sogar anspornend wirken, wenn man die Möglichkeit besitzt, die Reaktionen zu beobachten, die lebende Zellen und zellaktive Stoffe, wie die Hormone, bei schweren, komplizierten Leiden auslösen können, da man dabei feststellen mag, dass Organe und Drüsen, die bis dahin jeder Behandlung getrotzt haben, wieder zu arbeiten beginnen. Wenn man bei der Wanderung durch einen Urwald oder beim Abstieg einer schwierigen Bergpartie eine Abkürzung einschlägt, die man nicht genügend kennt, dann ist es wunderbar beglückend, dennoch wohlbehalten am Ziel anzukommen. Was aber geschieht mit uns, wenn wir dieses verfehlen, indem wir uns verirren oder gar verunglücken? Die Hormontherapie mit massiven Dosen wie auch die Frischzellentherapie sind mit solchen Abkürzungen im Heilverfahren zu vergleichen, da sie viel raschere Erfolge erwirken können als beispielsweise eine physikalische Anwendung, eine Phytotherapie oder eine andere Methode. Mit den Risiken aber, die dann in Kauf genommen werden müssen, wenn man mit der gewagten Behandlung nicht ins Schwarze trifft, müssen sich in der Re-