

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 22 (1965)  
**Heft:** 7

**Artikel:** Chronische Verstopfung  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-969154>

#### **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:** 10.02.2026

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

Psalmist in tiefgefühlter Dankbarkeit ausrufen konnte: «Ich preise dich darüber, dass ich auf eine erstaunliche, ausgezeich-

nete Weise gemacht bin. Wunderbar sind deine Werke, und meine Seele weiss es sehr wohl.»

## Chronische Verstopfung

Überall da, wo man keine Zahnärzte benötigt, braucht man auch keine Abführmittel. Diesen Eindruck habe ich bei allen Naturvölkern bekommen, die ich in den verschiedenen Erdteilen kennengelernt habe. Alle jene Völker, die sich mit zellulosereicher, natürlicher Nahrung ernähren, kennen keine Verstopfung. Die reichlich eingenommene Zellulose bietet genügend Anregung für den Darm und ist gleichzeitig auch eine gute Darmreinigung. Je verfeinerter die Nahrung ist, umso weniger unverdauliche Zellulose enthält sie. Aber gerade diese unverdaulichen, nicht aufnahmefähigen Bestandteile der Nahrung sind zur Anregung und Reinigung des Darmes dringend nötig. Auch bei Tieren lässt sich feststellen, dass sie einer Menge unverdaulicher Stoffe bedürfen, um die Darmtätigkeit in Ordnung zu erhalten. Verschiedene Vogelarten nehmen zeitweise Sand ein, was einen mechanischen Reiz auf den Darm ausübt und ihn deshalb reinigen hilft. Wiewohl sich die Vögel dadurch rein instinktiv behelfen, handelt es sich dabei um eine recht geschickte, notwendige Massnahme.

Oft schon konnten Patienten befriedigend feststellen, dass ihre Verstopfung, die sie zuvor jahrelang bekämpft hatten, durch die regelmässige Einnahme von Vollkornbrot verschwunden war. Aus der gleichen Überlegung heraus hat daher der Amerikaner Dr. Kellogg seine Kleieprodukte, wie beispielsweise All Bran, herausgegeben. Eine Umstellung auf zellulosereiche Nahrung von Vollkornprodukten, Naturreis und anderem mehr wirkt natürlich nicht von heute auf morgen. Die Zellulose versieht im Darm die Arbeit einer Massage, und die Darmzotten, die oft mit verhocktem Material verklebt sind, vermag die mechanische Wirkung der Zellulose lang-

sam zu reinigen und zur besseren Tätigkeit anzuregen.

### Weitere Ratschläge

Haben die Darmschleimhäute bereits Schaden erlitten, dann muss man natürliche, schleimbildende Stoffe einnehmen, und zwar beispielsweise Psyllium, also Flohsamen, oder Leinsamen, der in Form von Linoforce und Linosan sehr bevorzugt ist. Auch Symphosan, ein Wallwurzpräparat, hat sich als sehr dankbare Hilfe erwiesen. Wenn wir uns durch Laufen und Wandern viel Bewegung im Freien verschaffen, hilft dies mechanisch mit, den Darm funktionstüchtig zu erhalten. eine tägliche Massage der Bauchdecke, und zwar von bloss 5 Minuten morgens und abends, kann weit dienlicher sein als radikale Medikamente, die wohl vorübergehend wirken mögen, mit der Zeit aber das Leiden noch hartnäckiger werden lassen.

Für Kinder und ganz empfindliche Erwachsene sollte man nur pflanzliche Abführmittel verwenden. Erfolgreich setzt man in solchem Falle den Mannastengel, also Cassia fistula, ein. Sehr stark wirken Aloe und Rhabarber, doch schädigen sie auf die Dauer den Darm. Auch Sennesblätter sollte man nur selten gebrauchen, da sie sich nicht zur Daueranwendung eignen. Wer von dem Tee, der daraus bereitet wurde, Krämpfe bekommt, lasse das Getränk erst erkalten und filtriere alsdann durch Watte. Das gelöste Harz bleibt dadurch zurück und kann kein Bauchweh mehr verursachen.

Oft wirken Naturmittel, die der Leber und Bauchspeicheldrüse zur Anregung dienen, besser als Abführmittel, da sie den Grundursachen begegnen und das Leiden dadurch eher beheben können. Wenn die Verstopfung durch Verkrampfungen und Spasmen in Erscheinung tritt, dann soll-

te man antispasmolytische Erzeugnisse einsetzen. In solchem Falle sind Petasitespräparate wie auch Nervenmittel sehr hilfreich.

Je rascher wir eine Verstopfung beheben,

um so vorteilhafter ist dies für uns, denn eine Verstopfung, die wir achtlos ansetzen lassen, indem wir die Bauchorgane vernachlässigen, hat später oft schwere, gesundheitliche Störungen zur Folge.

## Eiterpusteln (Impetigo)

Oft begegnet man jungen Menschen, die das ganze Gesicht voller Eiterpusteln haben. Im Badekleid zeigt sich auch ihr Rücken übersät mit lauter solcher Pusteln. Dieser Umstand mag auf einer inneren Sekretionsstörung beruhen, und vor allem können die Keimdrüsen daran beteiligt sein. Gleichzeitig ist aber auch äusserlich eine Infektion von Bakterien, und zwar hauptsächlich von Staphylococcen oder Streptococcen festzustellen. Diese äusserst unvorteilhafte Erscheinung verursacht in der Regel Hemmungen, und der Leidende sucht die lästige Entstellung rasch möglichst wieder loszuwerden. Unwillkürlich drückt er immer wieder an den Pusteln herum und verursacht dadurch mit seinen Fingernägeln in der Regel eine sogenannte Schmierinfektion. Auf diese Weise verschleppt er aber die Bakterien immer mehr und die betroffenen Stellen werden je länger je grösser und gereizter. Mit der Zeit sondern sie eine seröse Flüssigkeit ab, und wenn diese eintrocknet, bilden sich Borken, die noch weniger schön sind. Früher hat die Schulmedizin dagegen Quecksilbersalbe verwendet, heute benutzt sie Penizillin- oder Sulfonamidsalbe, die beide besser wirken als Quecksilber- oder Teersalbe.

### Biologische Bedeutung

Aber auch dieses unangenehme Leiden können wir auf biologischer Grundlage bekämpfen. Sehr geeignet ist zur äusserlichen Behandlung die Verwendung von ungefähr 15%iger, natürlicher, konzentrierter Milchsäure, wie wir solche im

Molkosan vorfinden. Man tränkt einen Wattebausch damit und betupft mit diesem die betroffenen Hautstellen. Nach etwa 5 Minuten wiederholt man das Betupfen, aber dieses Mal mit Echinaforce. Das Molkosan tötet die Bakterien und das Echinaforce nimmt die Entzündung weg. Wenn sich eine mit Eiter gefüllte Pustel als reif erweist, so dass man sie ausdrücken möchte, darf dies nur mit steriler Watte geschehen, worauf die Stelle sofort eine sorgfältige Behandlung mit Molkosan und Echinaforce benötigt. Man soll zum Waschen keine Seife gebrauchen. Um die Haut vorteilhaft zu reinigen, verwendet man 45%igen Alkohol, dem man noch einige Tropfen Arnica Tinktur befügt. Seltener ist bei diesem Pustelleiden eine trockene Haut vorhanden, wer aber gleichwohl eine solche besitzt, fette sie jede Woche einmal mit Bioforce-Crème leicht ein.

Auch innerlich sollte man den Zustand günstig beeinflussen, und zwar vor allem mit Hilfe einer geeigneten Diät. Das Buch: «Die Leber als Regulator der Gesundheit» gibt Anhaltspunkte über ein passende Schondiät. Nebst dieser sollte man auch noch regelmässig Echinaforce einnehmen. Will man die Eiterung zurückdämmen, dann kann man Hepar sulf. D 10 einnehmen, möchte man sie indes fördern, um dadurch eine raschere Reinigung zu bewerkstelligen, greift man zum gleichen Mittel in der 4. Potenz. Um eine bessere Drüsentätigkeit zu erlangen, nimmt man täglich mindestens 1 Tablette Kelpasan ein.