

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 25 (1968)
Heft: 1

Artikel: Verstopfung und neuzeitliche Darmdiät
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-551346>

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: 22.02.2026

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

vernünftiges fordern, sondern bedenken, dass wir ihm jahre-, vielleicht Jahrzehntelang zuviel, wenn nicht gar unnatürliche Leistungen zugemutet haben. Wir sollten ihm daher auch genügend Zeit lassen, damit er wieder gesunden kann. Wenn wir etwas Geduld mit ihm haben, verschafft ihm dies Gelegenheit, allein dadurch schon rascher Fortschritte zu erzielen, als wir zu erwarten wagten. Wir dürfen ihn dabei nur nicht mit allerlei chemischen Mitteln und den unmöglichsten Zumutungen stören. Wenn ihm der Appetit mangelt, fehlt ihm auch die Lust zu essen. Warum ihn dann unnötigerweise mit allerlei schwerer Nahrung, mit viel Eiweiss, Fett und anderem mehr vollstopfen? Er wird in seinem Zustand nicht in der Lage sein, zu verdauen, was wir ihm zumuten. Nie sollten wir daher vergessen, was es für den Körper bedeutet, krank und fiebrig zu sein. Es wird für ihn vorteilhafter sein und eine grösse Wohltat für ihn bedeuten, wenn er statt schwerer Nahrung zwei bis drei Tage nur rohe Säfte und etwas ganz Leichtes erhält. Auf alle Fälle wird er dabei bestimmt nicht verhungern. Soll der Körper die Möglichkeit erhalten, eine regenerierende Arbeit vorzunehmen, dann müssen wir ihm dazu die nötige Ruhe verschaffen, denn diese ist wohltuend für ihn und er benötigt sie oft mehr als alles andere. Ein Tag Bettruhe mit Saftdiät bringt daher oft mehr zustande als zehn Flaschen Medizin.

Richtige Mittelwahl

Wenn wir den Körper mit Mitteln unterstützen müssen, dann sollten es nur Naturmittel sein, und zwar sollten wir selbst bei dieser Wahl sehr sorgfältig sein, um zu finden, was zum Erfolg führt. Es genügt nicht, wahllos Mittel zu schlucken,

in der Meinung, eines davon werde bestimmt wirken. Auch mit falsch gewählten Naturmitteln können wir den Körper stören. Eine einfache Illustration erbringt uns den Beweis. Wenn wir bei Durchfall ein Abführmittel nehmen, wird dies bestimmt nicht zu unserem Nutzen sein. Das ist sicherlich ein sprechendes Beispiel einer verkehrten Mittelwahl. Es ist auch zu bedenken, welche Wahl bei Wickeln und Wasseranwendungen richtig ist, kalt oder warm? Wir müssen unseren Körper auch richtig beurteilen können, indem wir wissen, ob er durch ein natürliches Jodpräparat, wie Kelp, eine Anregung der Drüsen benötigt, oder ob deren Funktion im Gegen teil eine Beruhigung fordert, was die Anwendung von Lycopus verlangen würde. Man kann das Herz mit Convallaria anregen und ihm damit einen Stoss geben, wenn dies erforderlich ist; muss man jedoch nur den Herzmuskel stärken, dann finden wir in Crataegus die richtige Wahl. Hat man auf diese Weise die richtige Heilmethode und das entsprechende Mittel gefunden, dann sollte man auch dabei bleiben und durchhalten, bis das Gleichgewicht des Körpers wieder erlangt ist, so dass er sich erneut über seine frühere Gesundheit erfreuen kann. Die Natur vermag mehr, als wir ihr in unserer Unerfahrenheit zumuten mögen. Oft neigen wir in unserem geschwächten Zustand auch dazu, ungeduldig und ungeschickt zu sein, weil wir nicht glauben, dass es mit der Besserung vorangeht. Dadurch stören wir den Körper in seiner Aufbauarbeit unnötig. Wir sollten also stets darauf bedacht sein, ihn weise zu unterstützen, statt ihn an seinem Wirken zu hindern. Ob wir es glauben oder nicht, er wird sein Bestes leisten, wenn wir geduldig durchhalten.

Verstopfung und neuzeitliche Darmdiät

Eine chronische Verstopfung veranlasst viele, andauernd Abführmittel zu verwenden. Sind diese chemischer Natur, dann mögen sie einige Zeit helfen, hören sie jedoch auf, ihren Dienst zu verrichten, dann muss man zu stärkeren Mitteln grei-

fen, was keineswegs vorteilhaft ist. Immer mehr wird die Verstopfung in solchem Falle zur Plage. Gibt es denn keine natürliche Abhilfe? Sicherlich, aber sie erfordert etwas Mühe, denn nachfolgende Richtlinien sollten befolgt werden. Es

handelt sich dabei um eine Methode, die zwar einfach ist, aber gleichwohl Erfolg verspricht.

Erstens: Wir beachten eine grundlegende Forderung betreffs unserer Ernährung und schränken den Genuss von Stärke ein, nämlich Weissbrot, Teigwaren und Kartoffeln.

Zweitens: Jeden Morgen trinken wir vor dem Frühstück 1 Glas warmes Wasser, dem wir einige Tropfen frischen Zitronensaft oder einen halben Teelöffel Molkosan beigefügt haben.

Drittens: Wir vergessen nie, dem Darm morgens und abends die notwendigen pflanzlichen Schleimstoffe zuzuführen, was am einfachsten durch die Einnahme eines Teelöffels voll Linosan geschieht, denn Linosan ist ein bewährtes Leinsamenpräparat. Es enthält zusätzlich noch aktivierende Pflanzenextrakte. Seine Wirkung ist verlässlich, obwohl es nicht reizt, auch gewöhnt sich der Darm nicht an dieses Mittel, weil es keine einseitig spezifische Wirkung hat. Es versagt daher in seiner Hilfsbereitschaft nicht, wie manches andere Mittel. Darum dient es als vorzügliches Darmpflegemittel für jedenmann, der über mangelhafte Darmtätigkeit zu klagen hat. Da es im Geschmack angenehm ist, findet es auch überall seine Liebhaber.

Viertens: Wenn als Ursache der Ver-

stopfung mehr die Galle schuld ist, weil sie mangelhaft fliesst, können wir auch Rasayana Nr. 2 anwenden. Es handelt sich hierbei um eine Kräuterpille, hergestellt aus der wertvollen, indischen Curcumawurzel und anderen pflanzlichen Stoffen. Wenn die Verstopfung nicht chronisch ist, genügt eine kleine Einnahmemenge, um die Darmtätigkeit wieder in Ordnung zu bringen. Die einzunehmende Dosis richtet sich somit ganz nach dem persönlichen Zustand des Patienten. Handelt es sich nur um eine vorübergehende Störung, dann wird diese durch das Mittel rasch behoben sein. Man darf nur nicht zuviel einnehmen, da dies Durchfall verursachen könnte. Bei hartnäckiger Verstopfung kann die Einnahme einmal täglich erfolgen, am besten nach dem Mittagessen 2 bis 4 Tabletten.

Fünftens: Bei Neigung zu Verstopfung ist es auch vorteilhaft, mindestens einmal im Jahr eine gesamte Rasayana-Kur durchzuführen. Durch diese wird das Blut gründlich gereinigt, da Darm, Galle, Leber und Niere zu vermehrter Tätigkeit angeregt werden. An Stelle anderer Blutreinigungskuren wird diese Kur die besten Dienste leisten, da sie allgemein entschlackt und entgiftet und die Organe heilsam beeinflusst. Bei gleichzeitig vernünftiger Lebensweise und gesunder Naturkost kann die Verstopfung dadurch meist gänzlich behoben werden.

Was bedeutet 3,4-Benzpyren?

Wenige nur werden Bescheid wissen über obige Frage. Es handelt sich dabei um einen schönen, gelben Kristall, dem die Chemiker den sonderbaren Namen 3,4-Benzpyren gaben. Sogar noch bis zur millionenfachen Verdünnung, also in D 6, kann dieser Stoff Krebs erzeugen, weshalb es nicht unwichtig ist, wenn wir über ihn einiges erfahren können. Heute herrscht ohnedies eine grosse Furcht vor Krebs, wenn schon die Mehrzahl jener, die krebserzeugende Stoffe infolge einer unüberwindlichen Leidenschaft nicht zu fürchten scheint, einfach fatalisch glaubt, das Unheil werde gerade sie nicht treffen.

Als es 1914 japanischen Forschern gelang, durch Bepinselung mit Teer an Ratten und Mäusen Hautkrebs zu erzeugen, nahm man noch wenig Notiz von dieser aufsehenerregenden Tatsache, denn die Kriegsereignisse nahmen damals selbst Wissenschaftler derart in Anspruch, dass man glaubte, seine Zeit für wichtigere Aufgaben verwenden zu müssen, als sich mit der Auswertung solcher Forschungsergebnisse befassen zu können. Es kam auch noch nicht zur Auswertung dieser Erfahrung, als einer der japanischen Professoren an seinem eigenen Arm einen Teerbestreichungsversuch vornahm, und