

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 30 (1973)  
**Heft:** 1

**Artikel:** Flatulenz  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-554201>

#### **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:** 13.01.2026

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

Krankenhäusern erweist es sich dann aber, dass es mit der Immunität gegenüber all dem künstlichen Material doch nicht so weit her ist, wie die Befürworter wahrhaben möchten. Aber man ist es heute leider gewohnt, störende Symptome lieber mit Tabletten und Pillen zu unterdrücken, statt die Ursache davon auf natürliche Weise zu beheben. Man bevorzugt nur das, was als praktischer erscheint, mag die Gesundheit dadurch noch so sehr be-

nachteilt werden. Auf diese Weise wird auch eine gute Grundlage immer mehr untergraben. Man beansprucht die Reserven unnötig und die Widerstandskraft büsst ihre Vorteile mehr und mehr ein. Wenn man bedenkt, dass dies alles nicht die einzigen Nachteile sind, die sich der Mensch zuschulden kommen lässt, dann kann man kaum begreifen, dass er sämtliche Warnungen achtlos in den Wind schlagen kann.

## Flatulenz

Wie vieles in der Medizin stammt auch dieses schöne Wort aus der lateinischen Sprache. *Flatus* heisst Wind, weshalb man Blähungen mit reichlichen Winden als Flatulenz bezeichnet. Es ist eine bedenkliche Feststellung, dass heute Blähungen mit viel Darmgasen so reichlich auftreten. Oft leiden die diesbezüglichen Patienten monate-, ja sogar jahrelang unter dieser unangenehmen Störung. In der Regel ist sie eine Folge empfindlicher Schädigungen, die die Darmbakterien, also die Darmflora betroffen haben. Oft wurden sie durch starke Medikamente wie Sulfonamide und Antibiotika verursacht. Vielfach ist auch eine Funktionsstörung der Leber und Bauchspeicheldrüse daran beteiligt, was der Fall ist, wenn beide Organe zu wenig alkalische Stoffe und Fermente ausscheiden. Eine schon länger andauernde Flatulenz ist oft sehr schwer zu beseitigen, was es auch erschwert, die Darmfunktion wieder ganz in Ordnung zu bringen.

### Abwehrmassnahmen

Als erste Hilfesleistung dient die Einnahme neutralisierender, alkalischer Stoffe wie Holzasche und Kaffee Kohle. Empfehlenswert ist dafür das bekannte Biocarbon. Man nimmt morgens und abends einen Teelöffel voll in einem halben Glas Wasser ein, aber man kann die beiden vorgeschlagenen Mittel auch am Morgen und Abend im Wechsel einnehmen. Gleichzeitiger Durchfall erschwert den Zustand, und es ist gut, alsdann noch

*Tomentavena* einzunehmen, da dieses sich als zuverlässiges pflanzliches Dysenteriemedel bewährt hat. Um die Bakterienflora wieder in Ordnung bringen zu können, nimmt man *Symbioflor* und *Mutaflor* ein. Dies sind gezüchtete Bakterien, die sich zwar nicht in jedem Darm akklimatisieren können. Will man die eigenen Darmbakterien wieder regenerieren, dann bietet die Einnahme von *Lactavena* eine grosse Hilfe, denn es handelt sich hierbei um ein Milchzuckerprodukt mit Hafersaft. Günstig wirkt sich auch die zusätzliche Einnahme von *Acidophylus* aus.

Dass gleichzeitig die Ernährung in erster Linie wichtig ist, sollte eigentlich begreiflich sein. Vor allem muss man fettgebackene Speisen völlig meiden. Ebenso gilt dies für alle Zuckersüssigkeiten, da diese die Gärung fördern. Dass alle gekochten Kohlarten Gärungen verursachen können, ist bekannt. Sie sind demnach, einschliesslich Rosen- und Blumenkohl, auf unserem Speisezettel zu streichen. Günstig sind dagegen Karotten, Zucchetti, Chicorée, vielleicht auch noch Lauch, wenn man ihn gut durchspeichert. Milchprodukte, wie Quark, Weisskäse und Joghurt sind gut bekömmlich, was vor allen Dingen auch auf Rohsalate zutrifft. Dagegen muss man auf die meisten Früchte solange verzichten, bis der Darm wieder richtig arbeitet. Grapefruit, Äpfel und Heidelbeeren eignen sich noch am besten. Als Getränk sind Rüebli- und Randensaft nebst verdünntem Molkosan am empfehlenswertesten.

Das Nahrungsmittelquantum sollte auf ein Minimum verringert werden, wobei darauf zu achten ist, dass man ganz langsam isst und sehr gut kaut. Im allgemeinen ist die Leberdiät, wie sie im Leberbuch: «Die Leber als Regulator der Gesundheit» beschrieben ist, durchzuführen. Ein gutes Lebermittel, wie Boldocynara, kann die Gallenerzeugung anregen, was sehr stark mithilft, die Störung zu beheben.

### Weitere Hilfeleistungen

Hand in Hand unterstützen auch physikalische Anwendungen die Heilung des Zustandes. Empfehlenswert sind vor allem heiße Duschen auf den Bauch, und zwar zwei bis drei Minuten lang. Auch heiße Kräuterwickel auf den Bauch helfen mit, die Bauchspeicheldrüse anzuregen. Sollte der Zustand ganz schlimm sein, dann muss man wöchentlich zweimal einen

Fasttag einschalten, indem man während dieses Tages nur Karottensaft trinkt. – Vermutet man als Mitursache Darmparasiten, dann ist die Einnahme von Papayasan dringend zu beachten, denn diese Schmarotzer müssen beseitigt werden. Nie sollte eine solch schwerwiegende Störung, wie sie die Flatulenz verursacht, leicht genommen werden. Es ist grundverkehrt, sie längere Zeit zu dulden, denn die Gärungen und Gase vergiften den ganzen Körper. Zudem kann bei jenen, die zu Krebs veranlagt sind, diese schlimme Krankheit gerade durch die erwähnten, andauernden Schädigungen ausgelöst werden. Es lohnt sich also, sämtliche Ratschläge gewissenhaft zu beachten und ganz besonderen Wert auf eine strenge Diät zu legen. Auch sollte man, wie bei jeder anderen Erkrankung, für genügend Schlaf und Ruhe besorgt sein, da ein erschöpfter Zustand viel dazu beiträgt, dass man sich nur sehr schwer erholen kann.

### Vermehrte Drogenabhängigkeit

Immer mehr Menschen sind heute von Drogen abhängig, was, ehrlich ausgedrückt, bedeutet, dass sie süchtig sind. Dies trifft nicht nur für andere Länder zu, denn auch in unserer kleinen Schweiz greift dieser erschreckende Zustand immer mehr um sich, so dass bereits 15 500 Einwohner davon betroffen sind, und zwar handelt es sich dabei meist um Jugendliche, was die Sachlage noch bedenklicher erscheinen lässt. Niemand von uns mag wissen, ob sich morgen schon der eigene Sohn, die eigene Tochter oder liebe Verwandte und Freunde dieser Zahl ebenfalls anschliessen. Rauchen und übermässiger Alkoholgenuss mögen eine Vorstufe zur Drogen bilden. Nicht jeder überlegt sich diese Gefahr. Klein fängt sie an, wenn man ihr nicht gleich anfangs mit festem Entschluss zu widerstehen bestrebt ist. Gewöhnlich beginnt sie sich in gemütlicher Gesellschaft äusserst harmlos anzubieten. Wer nun zu rauchen überhaupt nicht gewillt ist, wird sämtliche Angebote freimütig abschlagen und dadurch auch

nicht mit einer Zigarette, die ohne sein Wissen Drogen enthält, Bekanntschaft machen. Wer aber ohnedies raucht oder in einer Gesellschaft nicht als Aussenseiter gelten will, kann der erwähnten Gefahr sehr leicht ausgeliefert sein, und schon ist die erste Bresche geschlagen. Ein wenig Seligkeit und Vergessen wird einmal wohl kaum schaden. Ohnedies ist man nur einmal jung. Der Alltag verläuft meist eintönig und langweilig. Warum also nicht ein wenig an der Würze der Attraktion nippen? Wie leicht kann man auf den Weg der Süchtigkeit gelangen! Leichtgläubigkeit und Nachgiebigkeit sind die Schlüssel, um die Eingangstore zu öffnen. Ein guter Wein und süßer Likör sind die besten Begleiter auf dem eingeschlagenen Weg, und schon bald befindet man sich in dem schaurigschönen Dschungelgebiet metaphysischer Traumgefüle. So unbemerkt wie ein Bötlein in den Sog der Wellen gleiten kann, ebenso unerwartet leicht gelangt man oft auf die Fährte verschiedener Gefahren, meist nicht ah-