

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 30 (1973)  
**Heft:** 10

**Artikel:** Der Tod sitzt im Darm  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-554934>

### **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:** 10.12.2025

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

notwendigen Ausweg zu schaffen. Weder auf dem politischen, dem wirtschaftlichen noch dem Ernährungsgebiet, werden sich wunschgemässe Lösungen leicht finden und einsetzen lassen, denn trotz der Pille vermehrt sich die Menschheit zusehends und besorgniserregend, vor allem durch die farbigen Völker. Während das Eiweiss-

problem früher nur bei den sogenannten unterentwickelten Völkern Kopfzerbrechen verursachte, werden nun auch jene Nationen, die als wohlhabend und reich gelten, davon betroffen. Noch sieht man nicht klar, wie man dieser nicht geringen Sorge Herr werden könnte, oder wenigstens das Schlimmste abzuwenden.

## Der Tod sitzt im Darm

Der Gedanke, dass der Tod im Darm sitze, stammt von einem Hygieniker und ist schon ein altes Schlagwort, denn vor 40 Jahren liess es viele Menschen aufhorchen. Selbst ich sehe heute deutlicher als damals, wie wichtig eine gute Darmfunktion für unsere Gesundheit ist, da dies oft über Leben und Tod entscheidet. Unter einer guten Darmtätigkeit versteht man nicht unbedingt nur den Vorzug, täglich ein- bis zweimal eine Darmentleerung zu haben. Ich kannte Menschen, die ihr ganzes Leben mit arger Verstopfung zu kämpfen hatten, und dennoch wurden sie alt. Mag die Verstopfung auch noch so unangenehm sein, ist sie gleichwohl weniger gefährlich als ein oft auftretender Durchfall, bekannt auch als Diarrhöe. – Ferner versteht man unter einer guten Darmfunktion auch nicht nur eine gute Peristaltik, die für eine regelmässige Darmentleerung sorgt, sondern in erster Linie die Wirksamkeit einer guten Bakterienflora, die für die interessantesten, lebendigen Vorgänge im Darm entscheidend ist, wie auch der gesamte Chemismus des Darmes.

### Interessante Möglichkeiten

Heute weiss man, dass der Darm sogar die Möglichkeit besitzt, mit Hilfe der Bakterienflora allerlei Stoffe neu zu bilden, was bedeutet, zu synthetisieren. Besonders bei Naturvölkern hat die Forschung gezeigt, dass eine besondere Bakterienflora sogar fähig ist, Eiweiss herzustellen, also Aminosäuren zu bilden, und diese kann der Körper als Bausteine eines arteigenen wertvollen Eiweisses gebrauchen. Ohne eine solche Möglichkeit würden jene er-

wähnten Völker an Eiweissmangel zugrundegehen, weshalb diese wunderbare Fähigkeit der Darmbakterien von lebenswichtiger Bedeutung sein kann.

Man lebt demnach nicht nur von dem, was man isst, sondern davon, was der Körper daraus macht. Dies nun hängt nicht nur von den Fermenten der Bauchspeicheldrüse und der Galle ab, sondern in erster Linie von der Arbeit der Bakterienflora. Es ist daher notwendig, dass man diese nicht schädigt, was vor allem mit scharfen Medikamenten wie Sulfonamiden und Antibiotika geschehen kann. Dies realisieren moderne Aerzte oft viel zu wenig, indem sie solche Medikamente nicht immer mit der notwendigen Ueberlegung, sondern routinemässig anwenden. Erst die vielen auftretenden Dysbakterien sprachen schliesslich für sich, machten sie doch auch den Aerzten zu schaffen. Es lässt sich viel leichter etwas zerstören als wieder aufbauen. Mag eine augenblicklich rasche Hilfe auch einladend sein, wenn sie sich auf die Dauer nicht bewährt, ist für die Zukunft mehr zerstört als gewonnen. Wo die Erfahrung fehlt, sollte man doppelt vorsichtig vorgehen, und wenn die Erfahrung bereits eine deutliche Sprache redet, sollte man sie nicht bequemlichkeitshalber ausser acht lassen.

### Was Abhilfe beschafft

Darmbakterien erholen sich am besten, wenn man sie zeitweise ruhen lässt. Es mag für einige Zeit gut sein, das Nachtessen zu streichen oder es höchstens durch einen Apfel oder eine Banane zu ersetzen. Man könnte andererseits auch jede Woche

einen Safttag einschalten, indem man tagsüber schluckweise Frucht- oder Gemüsesäfte einnimmt. Am besten eignet sich hierzu Karottensaft, Grapefruitsaft oder frischgepresster Traubensaft. – Sehr von Nutzen ist auch langsames Essen und gutes Einspeicheln, weil dies dem Darm hilft, seine Funktionen wieder schneller regenerieren zu lassen. Wichtig ist es ferner, alles zu vermeiden, was Gärungen auszulösen vermag. Aber es ist ein typisches Merkmal, dass gerade bei Dysbakterie viele Bakterien vorhanden sind, die Gärungen auslösen. Dieserhalb ist es besonders dann auch wichtig, streng darauf zu achten, dass man Gemüse und Früchte nicht zur gleichen Mahlzeit einnimmt. Das setzt voraus, dass man auch auf süsse Nachspeisen nach einer Gemüsemahlzeit verzichtet. Mit etwas Selbstbeherrschung kann man sich dies leicht angewöhnen. Man kann aber auch frischgepressten Karottensaft als Ersatz nehmen oder den Biotta-Randensaft. Mit etwas Geschicklichkeit lässt sich manches ausgleichen, und mit Beharrlichkeit ändert sich selbst der verwöhnte Gaumen. Es ist des weitern darauf zu achten, dass man selbstverständlich auch eine zu rasche Darmtätigkeit mit Neigung zu Diarrhöe ausgleicht, da der Körper durch diese Störung zu viele wertvolle Mineralbestandteile im abgehenden Schleim und Speichel

verliert. Die erwähnte Korrektur kann am einfachsten durch Einnahme von Tormentavena zustande kommen. Es ist dies ein Naturmittel, das aus Blutwurz und Hafer- saft besteht. Selbst ein Durchfall, der chronisch geworden ist, oder gar verschiedene Formen von Dysbakterie können dadurch geheilt werden. – Bei Verstopfung hilft Linoforce, ein Leinsamenpräparat, das vorzügliche Dienste zu leisten vermag. Auf keinen Fall sollte man Darmstörungen leicht nehmen, denn sie können auf längere Sicht hin wirklich entscheidend sein über Leben und Tod.

Ein weiteres Mittel, das in letzter Zeit bei den erwähnten Darmstörungen zur Anwendung gelangte, ist der Schneckensirup. Seine Herstellung erwähnt unser Buch «Der kleine Doktor». Selbstverständlich darf man keine Schnecken verwenden, wenn Schneckengift gestreut wurde. Der Schleim der roten oder braunen Schnecken, wie sie in den Gärten, im Wiesland und im Walde vorkommen, hat eine eigenartig frappante Wirkung auf schädliche Bakterien in der Darmflora. Er wirkt vor allem gegen den hartnäckigen Protäus und gegen degenerierte Colibakterien. Man mag staunen, wie rasch durch diese Einwirkung selbst eine hartnäckige Dysbakterie günstig beeinflusst und die Darmtätigkeit reguliert werden kann.

### Die Cholera in Europa

Schon lange befürchtete man, der Reiseverkehr könnte allerlei fremdländische Krankheiten einschleppen. Dies ist nun mit der Cholera geschehen. Von Neapel gelangte sie über Rom nach Florenz, und auch in Mailand wurden die ersten Fälle festgestellt. Dr. Koch fand seinerzeit den Erreger dieser gefürchteten Infektionskrankheit. Obwohl das Impfen keinen völligen Schutz bietet, liefen in den erwähnten Städten und anderswo viele Leute panikartig zu den Aerzten, um sich impfen zu lassen. Schlimm wirkt sich bei der Cholera der Wasser- und Mineralsalzverlust aus. Der Erreger ist nun aber auf

Säure sehr empfindlich, und zwar vor allem auf die Milchsäure, die in einer gewissen Konzentration den Erreger zu töten vermag. Aus diesem Grunde kann regelmässiges Gurgeln mit schwach verdünntem Molkosan ein guter Schutz gegen die Infektion sein. Bei übermüdeten Menschen kann sich die Krankheit viel leichter entfalten. Gegen den fürchterlichen Durchfall ist Tormentavena das Hauptmittel. Auch Lehm, Holzasche und Kaffeekohle in Form von Biocarbosan ist günstig. In früheren Ausgaben der vorliegenden Zeitschrift schrieb ich bereits ausführlich über Cholera und in meinem demnächst erschei-