Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 35 (1978)
Heft: 10

Artikel: Verstopfung
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-970387

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: 15.12.2025

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

Wer die Gewichtszunahme noch mehr beeinflussen möchte, muss sich jodhaltiger Pflanzen bedienen, weshalb er sich erfolgreich dem Kelp zuwenden kann. Es handelt sich hierbei um eine Meerpflanze, die im Pazifik gedeiht und in Tablettenform erhältlich ist. Durch diese erfolgt die Abnahme langsam, auf natürliche Art und völlig gefahrlos, nur muss dabei die Schilddrüsentätigkeit berücksichtigt werden, weil man bei Ueberfunktion eine entsprechende Dosierung beachten muss. Was der Abnahmemöglichkeit ebenfalls förderlich ist, beruht auf vermehrter Bewegung im Freien, durch Wandern, vernünftigen Sport und entsprechende Gartenarbeiten. All dies trägt dazu bei, dass man das Gewicht gefahrlos auf natürliche Art vermindern kann. Das zeigt aber auch jedem ehrlichen Fachmann, dass er von einseitigen Diätformen abstehen sollte. Wichtig ist auch das Meiden der erwähnten künstlichen Stoffe. Man sollte sich aber auch keiner Methode bedienen, die das Allgemeinbefinden ungünstig beeinflusst, denn der gesundheitliche Gesamtzustand muss unbedingt berücksichtigt werden, um der Ganzheit des Körpers dienlich sein zu können. Abzunehmen um jeden Preis, ist eine grosse Fahrlässigkeit, die man früher oder später schwer büssen muss, beruht doch nicht jedes Uebergewicht auf zu grosser Nahrungseinnahme, sondern sehr oft auf einer Drüsenschädigung, der meist sehr schwer beizukommen ist, weshalb sie grösster Sorgfalt bedarf.

Verstopfung

Nie sollte man Verstopfung anstehen lassen, sondern den Darm sofort auf richtige Art pflegen, damit er davon wieder befreit werden kann. Lassen wir die Verstopfung jedoch chronisch werden, dann kann sie manches andere Uebel im Gefolge haben. Leider leiden unter ihr ziemlich viele Patienten, doch statt sich nun naturgemäss einzustellen, glauben die meisten von ihnen durch Abführmittel das Problem lösen zu können. Dem ist nun aber nicht so, weil sich der Darm nach einiger Zeit an alle diese Mittel gewöhnt, weshalb sie ihre anfängliche Wirkung einbüssen. Man fühlt sich alsdann veranlasst, zu noch stärkeren Medikamenten zu greifen, wodurch der Darm jedoch nur noch empfindlicher wird, weshalb er allmählich nur noch auf viel stärkere Reize anspricht. Diese Feststellung zeigt, dass Abführmittel wirklich keine zufriedenstellende Lösung darbieten.

Beachtung natürlicher Forderungen

In der Regel lassen sich hartnäckige Störungen des Körpers nur beheben, wenn man sich nach den natürlichen Forderungen des Körpers richtet. Obwohl diese im Grunde genommen sehr einfach sind, erschweren es uns die neuzeitlichen Gewohnheiten doch meist, ihnen Folge zu leisten. Nur wenige essen heute noch langsam, indem sie gut und gründlich kauen, sich also Zeit zur Vorverdauung im Munde gönnen. Die meisten müssen das erst wieder lernen, denn die Hast unserer Tage überträgt sich auch auf die Essenszeit, so dass man nicht schnell genug damit fertig werden kann. Statt dessen aber sollte man beim Essen Gelassenheit einschalten. Will das nicht gelingen, dann legt man sich einige Zeit zuvor hin, auch wenn es nur fünf Minuten sind, um zu entspannen. Nachher geht es viel besser, die guten Vorsätze auf diesem Gebiet auszuführen. Wenn man sich trotz allfälligem Zeitmangel vornimmt, jede Mahlzeit als ein friedliches, kleines Fest zu betrachten, dann gelingt es am besten, sich richtig einzustellen. Bekanntlich lebt man von dem, was man verdaut, weshalb es nicht auf die Menge, sondern auf den Wert der Nahrung ankommt.

Nahrungswechsel

Gerade dieser Umstand mahnt uns zur Einsicht, denn wenn wir nicht unter Verstopfung leiden wollen, dann müssen wir unbedingt die entwertete Stärkenahrung meiden. Wir bemühen uns also, Weiss-

brot, weisse Teigwaren nebst den knusprigen Weggli, kurz, alle Weissmehlprodukte abzugewöhnen, um an ihrer Stelle unentwertete Vollwertnahrung zu geniessen. Auch Hartkäse kann verstopfen. Wer sich gerne Schokolade gestattet, wird Mühe haben, darauf zu verzichten, doch ist es Gebot, weil auch sie verstopfend wirkt.

Die hilfreiche Kleie

Ein wertvolles Mittel ist vor allem gute, frische Kleie. Sie muss morgens und abends regelmässig eingenommen werden, und zwar am besten mit dem Vollwertmüesli zusammen. Es dauert jedoch einige Wochen, bis sich der Körper an den Anreiz durch die Zellulose gewohnt hat. Gerade die unverdauliche Zellulose wirkt wie eine Massagebürste auf die Darmschleimhaut ein, wodurch sie die Peristaltik anregt, was die normale Darmfunktion fördert. Nur mit Geduld kann allerdings dieser Vorteil erlangt werden, dauert es doch in der Regel einige Zeit, bis die angestrebte Reaktion eintritt. Es wäre daher verkehrt, wenn man schon nach einigen Wochen mit der Kleie aufhören würde. Man kann gute, frische Kleie ohnedies jahrelang einnehmen, denn sie hat keinerlei Nachteile zu verzeichnen. Im Gegenteil ist ihr reichlicher Gehalt an Vitaminen und Mineralbestandteilen sehr nützlich. Aus diesem Grund erhöhen Kleie und Keimling auch den Wert eines guten Vollkornbrotes.

Wer nur Vollkornprodukte geniesst, kennt keine Verstopfung. Man kann auch mit Psyllium und einem Leinsamenpräparat nachhelfen, bis der Darm wieder seinen normalen Rhythmus gefunden hat. Auch Leberstörungen und Gallenstauungen können die Verstopfung fördern. Die Inder bedienen sich in solchem Falle gerne der Kurkumawurzel, da diese den Gallenfluss vorteilhaft anregt. Auch bei uns sind diesbezügliche Tabletten erhältlich. Wenn es sich bei der Verstopfung nur um eine vorübergehende Störung handelt, dann wirken diese rasch und vorteilhaft. Aber auch einem chronischen Zustand vermögen sie allmählich beizukommen.

Prostataleiden

Wer als Mann in den Fünfzigerjahren angelangt ist, auch wenn er bereits einige Jahre älter sein mag, sollte bei einem Arztbesuch nicht verfehlen, sich rektal, also durch den Darm, die Prostata untersuchen zu lassen. Ein geschickter Arzt kann alsdann feststellen, ob diese vergrössert ist. Er kann hierzu auch eine andere Untersuchungsmethode wählen. Das ist sehr wichtig, weil gerade zu der Zeit diese Drüse mit Schwierigkeiten beginnen kann. Es ist daher angebracht, dass der Arzt den Patienten über die Diagnose genau unterrichtet, damit er Bescheid weiss und es ihm nicht ergeht wie einem meiner Bekannten, der mir telefonisch mitteilte, dass die nachfolgende Woche seine Prostata, also die Vorsteherdrüse operiert werden müsse. Das war eigentlich eine plötzliche Notwendigkeit geworden, weil der Kranke zuvor keine Störung verspürt hatte. Obwohl er regelmässig seinen Hausarzt zur Kontrolle aufsuchte, war keinem von beiden je in den Sinn gekommen, eine Frage über dieses wichtige Problem zu stellen. Es interessierte mich nun, ob denn das typische Merkmal dieser Krankheit plötzlich in Erscheinung getreten war, gewissermassen von heute auf morgen, so dass er nicht mehr hatte Wasser lösen können. Nun erst kam ihm in den Sinn, dass der Arzt bei der vorletzten und letzten Konsultation schon beobachtet habe, dass die Prostata vergrössert sei. Er hatte diesen Umstand auch auf seiner Patientenkarte notiert, den Patienten selbst aber hatte er nicht genügend darauf aufmerksam gemacht. Dieser hatte von ihm auch kein Mittel empfangen, um der Vergrösserung entgegenwirken zu können. Wenn nun ein solcher Patient keinen Aufschluss erhält, ist dies ein Mangel, denn der Arzt kann ja nicht unbedingt wissen, ob sein Schutzbefohlener nicht etwa in die Ferien