

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 35 (1978)  
**Heft:** 12

**Artikel:** Wer leidet unter Verstopfung?  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-970402>

#### 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:** 21.02.2026

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

Vorzüge besitzt eben unser Freund nebst einer immer noch guten Gesundheit. So ist es denn sowohl erfreulich als auch begreiflich, dass die tägliche Einnahme von dreimal fünf bis zehn Tropfen dieses einfachen Naturmittels solch vortreffliche Wirkung zustande bringen konnte.

#### Weitere Vorteile

Andere Betagte berichteten uns, dass die Unsicherheit im Gehen bei ihnen durch dieses Mittel nachgelassen habe. Auch dies ist ein Vorteil, der besonders im Alter zu schätzen ist, weil die Gefahr, bei Unebenheiten zu stolpern, dadurch viel geringer ist, besonders, wenn man sich aufmerksamer Vorsicht bedient, denn man sollte, wenn immer möglich ein Fallen oder gar ein Stürzen im Alter unbedingt zu vermeiden suchen. Knochenbrüche sind dann nämlich nicht mehr so leicht zu

heilen und können unliebsame Behinderungen nach sich ziehen.

Es gehört allerdings zu den normalen Erscheinungen des Alters, dass die Kräfte langsam abnehmen und die Organe weniger zuverlässig mehr arbeiten als früher. Auch die Einnahme eines Geriatrikums kann das nicht völlig beheben, weshalb entsprechende Beobachtung und geschickte Lebensführung am Platze sind. Um so mehr wird die Unterstützung durch ein einfaches Geriatrikum in Form eines Pflanzenmittels willkommen geheißen. Wenn die Immergrün-tropfen lästige Symptome zum Verschwinden bringen, ist dies immerhin eine hilfreiche Leistung, denn alles, was die Altersbeschwerden erleichtert, ist sicherlich dankenswert. Es wäre erfreulich, wenn uns noch weitere Berichte beachtenswerte Hinweise mitteilen könnten.

### Wer leidet unter Verstopfung?

Wir mögen alle wissen, dass Verstopfung eines der grossen Uebel unserer Zivilisation ist. Daher kommt dieses Thema auch immer wieder zur Sprache, um durch aufklärende Hinweise Abhilfe schaffen zu können. Wo immer ich auf meinen weiten Reisen mit naturverbundenen Menschen zusammengekommen bin, konnte ich feststellen, dass diese, so lange sie mit der Zivilisation nicht in Berührung gekommen waren, auch nicht unter Verstopfung zu leiden hatten. Mit ihnen allen konnte ich mich jeweils über verschiedene Krankheiten unterhalten und dabei manches innewerden und lernen. So erfuhr ich unter anderem, wie man Schlangen-, Spinnen- und Insektengifte neutralisieren kann, damit sie unwirksam werden. Auch lernte ich Infektionskrankheiten mit Pflanzen oder anderen Naturheilmethoden zu begrennen. Aber nie vernahm ich etwas über ein Heilmittel oder eine entsprechende Methode, um Darmträgheit oder Verstopfung beheben zu können. Von dieser Krankheit schienen alle jene, die einfach und naturgemäß lebten und sich dement-

sprechend ernährten, gar nichts zu wissen. Sie litten einfach nicht unter diesem Uebel und konnten es daher auch nicht kennen. Dass es hingegen bei uns viel Unheil anrichtet, ist wohl den meisten von uns bekannt.

#### Ursache und Vermeidung

Wir fragen uns nun mit Recht, woher die Ursache eines solchen Uebels kommen kann und auf welche Weise es vermeidbar wäre? Bekanntlich essen jene Völker, die von der Zivilisation unberührt geblieben sind, keine entwertete Nahrung, die vormerklich der unverdaubaren Zellulose beraubt worden ist. Gerade darin liegt das Geheimnis ihrer guten Darmitätigkeit. Je feiner raffiniert hingegen eine Nahrung ist, um so weniger kann sie den Darm durch mechanische Reize anregen. Das nun ist der Grund, weshalb sich eine Verstopfung melden kann.

Jahrelange Versuche mit Getreidekleie haben sich bei Patienten, die unter Verstopfung litten, als erfolgreich erwiesen. Sogar Personen, die schon viele Jahre von einem

Abführmittel zum anderen hinüberwechselten und der Meinung waren, ihr Zustand erlaube es ihnen nicht, auf solche Mittel zu verzichten, wurden durch die regelmässige Einnahme von Kleie eines Besseren belehrt. Allerdings darf man von der Kleie nicht erwarten, dass sie so rasch wirken könne wie ein Abführmittel. Aber es handelt sich dabei um bleibende Erfolge, auch wenn sie erst nach zwei oder drei Monaten in Erscheinung treten mögen. Wenn es sich um ganz schwere Fälle von Verstopfung handelt, kann man das Abführmittel nicht ohne weiteres weglassen, sondern muss es in verminderter Dosis neben der Kleie noch weiter einnehmen. Man muss jedoch dabei bedacht sein, das Abführmittel immer mehr zu vermindern, bis der Darm ohne zusätzliche Hilfe allein auf Grund der Vollwertkleie selbständig zu arbeiten vermag. Kleie ist demnach ein Nahrungsmittel mit Heilwirkung. Viele Aerzte sind in letzter Zeit zu dieser Anschauung gelangt. Wenn alle unsere Nahrungsmittel sich gleichzeitig als Heilmittel bewähren könnten, dann müsste wohl niemand unter Verstopfung leiden. Aber diesen Anspruch kann bestimmt nur eine vollwertige Naturkost erheben. Alles, was der verwöhnte Gaumen verfeinert geniessen will, fördert die Verstopfung, und zwar meist auf eine bedenkliche Art.

#### Zustimmung aus ärztlichen Kreisen

Als ich vor einiger Zeit in England weilte, lernte ich in Liverpool einen Medizinprofessor kennen, der sowohl Bezirksarzt als auch Vorsteher der Sanitätsbehörde ist und somit auf diesem Gebiet der Erkrankung als Prominenz und Kapazität gilt. Dieser Arzt nun besuchte mich im Hotel, um mir sagen zu können, er stimme mit meinen Ansichten völlig überein und könne somit meine Hinweise über die Wirkung der Kleie, die ich sowohl beim Vortrag als auch während der Televisionssendung und in der Presse machte, nur unterstützen. Die Kleie ist indes nicht nur von vorzüglicher Wirkung für

Darmdiät, denn zugleich lässt sie sich auch als guter Nährsalz- und Vitaminlieferant empfehlen. Bei der Bangschen Erkrankung der Kühe haben wir diesen jeweils mit Erfolg Kleie gegeben. Der Keimling enthält bekanntlich Vitamin E, das zusammen mit den Mineralien als Heilmittel zuverlässige Dienste zu leisten vermag.

#### Zusätzliche Gefahren

Die Frage, wer unter Verstopfung zu leiden habe, ist durch die dargebotene Abhandlung bestimmt beantwortet, denn wer sich durch Naturkost richtig ernährt, kann dem Uebel Einhalt gebieten, auch wenn er inmitten der Zivilisation zu Hause ist. Es heisst einfach, sich eine folgerichtige Einstellung und Handlungsweise zu erwerben, um den gesundheitlichen Vorteil jener Naturvölker zu erlangen, die sich so ernähren, dass sie nicht unter Verstopfung zu leiden brauchen. Grundlegend wichtig ist dabei natürlich auch, dass man sich selbst genau beobachten lernt, um feststellen zu können, wie unsere Organe auf die verschiedenen Nahrungsmittel, die wir ihnen zukommen lassen, ansprechen. Dabei spielt die Zusammenstellung unseres jeweiligen Speisezettels eine wesentliche Rolle. Durch den emsigen Reiseverkehr lernte man die unmöglichsten Gewohnheiten fernöstlicher Länder kennen und ahmt sie mit Vorliebe nach. Nicht alle exotischen Gewürze sagen unseren Organen zu, sondern können ihnen empfindlich schaden. Auch die freie Zusammenstellung von scharf gewürztem Gemüse mit süßem Obst kann erhebliche Darmstörungen erwirken, so dass wir uns durch das Abgleiten von gesundheitsmässiger Schonung mit erneuten Beschwerden belasten, indem wir das angestrebte Ziel einer gesunden Darmtätigkeit erneut verlustig gehen. Lassen wir uns also nicht von der Begehrlichkeit eines verwöhnten Gaumens verleiten, sondern verzichten wir lieber auf das, was uns schaden kann, dann werden wir kaum unter Verstopfung zu leiden haben.