Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 36 (1979)
Heft: 9

Artikel: Unerlässliche Darmpflege
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-553107

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: 03.10.2025

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

nun schlug ich dem Arzt vor, zu versuchen, ob sich das russische Staatsoberhaupt nicht vielleicht homöopathisch behandeln lasse, um dadurch Vertrauen in diese Methode zu gewinnen. Der Arzt erwiderte meinen Vorschlag mit einem etwas ungläubigen Lächeln, und ich konnte nicht den Eindruck gewinnen, dass er einen solchen Versuch wohl je wagen würde. Auch alles, was ich sonst noch sah und hörte, bedrängte mich in einem gewissen Sinn, denn frühere Beziehungen mit russischen Aerzten hatten bei mir einen bleibend guten Eindruck hinterlassen, nicht bloss ihres fachlichen Wissens wegen, sondern vor allem auch ihrer persönlichen charakterlichen Qualitäten wegen.

Apothekenbesuche

Ich besuchte auch noch Apotheken, die mir zwar eher den Eindruck eines Versandhauses hinterliessen. Eine lange Schlange von Patienten, die ihre Rezeptzettel in den Händen bereithielten, wälzte sich einem Schalter zu. Wer an der Reihe war, schob seinen Zettel unter der dicken Glasscheibe hindurch, wartete dann im Mittelraum, um sich erneut einer Anstehschlange anzuschliessen und an einem anderen Schalter seine Medizin in einfacher Verpackung entgegenzunehmen. Einige Produkte waren ausgestellt, wobei es sich meist um Stärkungsmittel handelte, die zum Teil aus Bulgarien und den anderen angrenzenden Ländern stammten. Mit Mühe nur konnt man seiner Phantasie dazu verhelfen, sich unter dem, was man zu sehen bekam, eine Apotheke vorzustellen. Vergleiche lohnen sich nicht, wenn man bedenkt, dass die dargebotenen Umstände sich jeweils nach den bestehenden Verhältnissen richten müssen. Wenn sich unser Massstab dieser Ueberlegung unterzieht, dann bleibt unser Urteil im richtigen Rahmen.

Nachdem wir uns beruflich genügend umgeschaut hatten, beschafften wir uns eine deutschsprechende Dolmetscherin, die allerdings nicht leicht zu bekommen war, und liessen uns die Stadt näher zeigen und erklären. Schliesslich landeten wir bei den einzigartig schönen Mosaikbildern der Kathedrale. Neben der Peterskirche in Rom soll dieses Gebäude das grösste und künstlerisch reichste Bauwerk dieser Art auf Erden sein. Solch riesig dicke Granitsäulen, die alle aus einem Felsstück gehauen sind, könnte heute niemand mehr erstellen und auch nicht mehr bezahlen. Auf das nachfolgende Abendessen im Hotel verzichteten wir gerne, denn die allzulaute Unterhaltungsmusik schien nur den Amerikanern und Japanern nicht zu geräuschvoll zu sein. Als wir tags darauf aufs Land fuhren, um etwas Industriegebiet zu besichtigen, war dies zwar interessant, für uns jedoch nicht besonders auferbauend. Wenn der einzelne als Glied einer grossen Maschine leben muss, bringt er nie das begeisterte Interesse und die gleiche Sorgfalt auf, die er seinem eigenen Betrieb auf eigener Scholle zuwenden würde.

Unerlässliche Darmpflege

Vor Jahrzehnten galt in Kreisen emsiger Gesundheitsbestrebungen die Behauptung, der Tod sitze im Darm, als äusserst beachtenswertes Warnungssignal. Im Grunde genommen war diese Ansicht auch keineswegs aus der Luft gegriffen. Es ist im Gegenteil ein Wunder, dass sich der menschliche Körper mit all den vielen Giften, die im Darm entstehen, irgendwie abzufinden weiss. Die wenigsten von uns kümmern sich ernstlich um Gärungen und Gasbildungen, obwohl diese ein Zeichen typischer Störungen sind. Wir sollten demnach bestrebt sein, sie durch entsprechende Pflege wieder loswerden zu können. Nicht nur bei Diarrhöe, sondern auch bei Verstopfung melden sich in der Regel unangenehme Fäulnisprozesse, ohne dass man frühzeitig bemüht wäre, erfolgreich gegen sie vorzugehen. Wievielen

Schädigungen sind wir indes ausgesetzt, wenn wir an die verschiedenen Chemikalien denken, die sich heute in unserer Nahrung vorfinden, und wenn wir uns gleichzeitig auch der fraglichen Einflüsse bewusst sind, denen wir uns preisgeben, falls wir chemische Medikamente als unerlässlich erachten.
All diese Umstände tragen dazu bei, unsere Leber zu sehr zu belasten, so dass sie ihren Aufgaben, zu neutralisieren und zu reinigen, nicht mehr völlig gewachsen sein kann. Als Folge gehen alsdann durch die Hohlvene unverarbeitete Gifte ins Blut über, und der Körper beginnt mehr und mehr unter diesem unerwünschten Zustand zu leiden. Mit der Zeit melden sich auch die vergifteten Zellen, da sich allerlei Stoffwechselkrankheiten einstellen. Diese mögen sich sowohl als Rheuma, als Gicht, als Gefässleiden oder sogar als Krebs äussern.

Gegenmassnahmen

Wer solche Folgen richtig zu beurteilen weiss, wird früh genug eine gründliche Darmpflege einschalten, denn wir dürfen weder Verstopfung noch Durchfall anstehen lassen, ohne uns empfindlich zu schaden. Es gehört daher zur grundlegenden Gesundheitspflege, für sofortige Behebung solcher Störungen besorgt zu sein. Wenn man gegen Diarrhöe nicht richtig vorgeht, kann sie sich sehr hartnäckig behaupten. Sobald man aber darüber unterrichtet ist, wie man ihr begegnen sollte, lässt sie sich verhältnismässig leicht stillen. Man muss nur das vorzügliche Naturmittel Tormentavena kennen und anwenden. Doch auch Kaffeekohle und Biocarbosan helfen beim Heilungsprozess mit. Bei einer Dysbakterie behilft man sich, indem man morgens und abends einen Kaffeelöffel voll Birken- oder Buchenasche in etwas Wasser einnimmt.
Soll nun aber eine Verstopfung behoben werden, dann hilft in erster Linie eine Rasayana-Kur. Durch diese kommen verschiedene arabische und indische Kräutermittel zur Anwendung, wodurch der ganze Verdauungsapparat gereinigt wird. Nachträglich bedient man sich noch der Vollwert-Weizenkleie, indem man zwei bis drei Löffel dieser Kleie mit Joghurt oder im Vollwertmüesli vermengt, worauf man geraffelte Aepfel oder Beeren beifügt. Die regelmässige Einnahme dieser Vollwertkleie verhilft schon nach einigen Wochen wieder zu einer normalen Darmtätigkeit. Diese Vollwert-Weizenkleie enthält nämlich wertvolle Nährsalze und Vitamine, die der Körper nutzbringend aufnehmen wird, während die unverdauliche Zellulose wie eine Darmbürste die Darmschleimhäute anregt und reinigt. In hartnäckigen Fällen kann man auch mit Linoforce nachhelfen. Ebenso nützlich kann Flohsamen, also Psyllium sein, das vor allem im Fernen Osten sehr viel zur Anwendung gelangt, weil die Darmschleimhäute mit diesem kleinen Samen schön eingeschleimt werden. Starke Abführmittel sollte man umgehen. Selbst wenn diese pflanzlich sind, ist es nicht ratsam, sie regelmässig anzuwenden, sondern sie höchstens im Notfall für kurze Zeit zu gebrauchen. Der Darm gewöhnt sich ohnedies an jedes Reizmittel, wodurch dieses wirkungslos wird. Bei spastischer Verstopfung verkrampft sich bekanntlich der Darm, weshalb Belladonna D_4 und Petasites zur Einnahme angebracht sind. Manchmal ist auch ein pflanzliches Nervenberuhigungsmittel erforderlich.
Betrachten wir also in Zukunft Darmstörungen irgendwelcher Art nicht mehr als belanglos und als nebensächliche Angelegenheit. Wie vorgeschlagen, sollte man sich ernstlich darum bemühen, sie durch pflanzliche Mittel und entsprechende Diät raschmöglichst beheben zu können. Dadurch lässt sich manches Unheil verhindern, und man kann auch manch einem bösen Leiden vorbeugend begegnen.