

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 37 (1980)  
**Heft:** 10

**Artikel:** Was schädigt mehr, Durchfall oder Verstopfung?  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-553342>

### **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:** 03.04.2026

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

damaligen Zeit bereits Erfahrung über eine gewisse Berechnung ihrer empfänglichen Tage besaßen. Dies könnte womöglich – allerdings mit gewissem Vorbehalt – auf die Begebenheit von Juda, dem vierten Sohne Jakobs, und Tamar zutreffen. Er war nach dem Gesetz der Leviratsehe verpflichtet, Tamar zur Frau zu nehmen, ging jedoch dieser Verpflichtung bewusst aus dem Wege, so dass sich Tamar selbst behalf, indem sie sich als unbekannte Fremde darstellte, die Juda einlud, sich ihr zu nahen. Man kann nun schlussfolgern, dass sie ihr Ziel nicht aufs Gratewohl verfolgte, sondern durch Berechnung der fruchtbaren Tage ihrer Sache sicher war. Es ist allerdings nur eine Annahme, denn der Bericht selbst äussert sich nicht in dieser Form darüber.

#### **Berechnung der Temperaturmethode**

Worauf beruht nun die erwähnte Temperaturmethode? Zwischen zwei Regelblutungen steigt bei jeder Frau im fruchtbaren Alter die Temperatur an. Nach ärztlichem Bericht soll dies um drei bis sechs

Zehntelgrad betragen. Vom dritten Tag an, nach dem die Temperaturerhöhung wieder abgeklungen ist, soll bis zur nächsten Monatsblutung eine Befruchtung unmöglich sein. Dies behaupten alte, erfahrene Frauenärzte. – Aber viele Frauen sind zu bequem oder zu wenig exakt, um solche Messungen genau durchzuführen. So kommt es, dass auch diese Methode nicht entsprechend zur Anwendung gelangt. Allerdings kann sie auch jenen Frauen dienen, die sich Kinder wünschen. Sie müssen nur auf die Temperaturkurve achten, sobald diese ansteigt und auf dem Höhepunkt angelangt ist. In dieser Phase ist die Befruchtungsmöglichkeit am grössten.

Bekannt ist, dass sich auch die Weltgesundheitsorganisation dafür einsetzt, die Bevölkerungsexplosion etwas zu steuern. Sie gab daher besonders für die unterentwickelten Länder Anweisungen, die ungefähr zehn unfruchtbaren Tage als Mit Hilfe zur Problemlösung zu beachten. Die Pille scheint, nach allem, was über sie berichtet werden kann, diese Empfehlung greiflicher Weise nicht zu verdienen.

### **Was schädigt mehr, Durchfall oder Verstopfung?**

Wohl ist es angebracht, eine Verstopfung nicht anstehen zu lassen, sondern sie so rasch als möglich zu beheben, denn sie wirkt entschieden störend auf unseren Organismus ein und schädigt ihn wesentlich, wenn sie chronisch wird. Aber ein längerer Durchfall schädigt noch mehr, weshalb man auch bei einem solchen die Ursache raschmöglichst beheben sollte. Er kann sich einstellen, wenn man etwas Ungewohntes isst, das dem Körper nicht zusagt, oder wenn man unpassende Speisen zusammen geniesst. In solchen Fällen meldet sich der Durchfall als natürliche Protestaktion des Körpers. Er entledigt sich ganz einfach dessen, was ihm nicht bekömmlich ist, und damit ist die Störung beendet. Man sollte allerdings jeweils aus einem solchen körperlichen Verhalten seine Lehre ziehen, indem man sich merkt,

was schädigend wirken kann, um es für die Zukunft zu meiden.

Wenn nun aber ein Durchfall nicht so rasch zu stillen ist und mehrere Tage andauert, muss man entschieden gegen ihn vorgehen. Oft hilft ein einfaches Mittel, denn ein oder zwei Esslöffel voll Haferflocken, die man in rohem, trockenem Zustand gut kaut und gründlich durchspeichelt, können womöglich genügen, um den Durchfall zu stillen. Wenn dieses Mittel jedoch nicht ausreicht, dann muss man zu einem stärkeren greifen. Bekannt ist, dass das bescheidene Blutwurzplänzchen nicht nur Blutungen, sondern auch den Durchfall stillen kann. Wird die entsprechende Tinktur von dieser Blutwurz, bekannt auch als Tormentilla, mit dem Saft der blühenden Haferstaude im geeigneten Verhältnis vermengt, ergibt sich das Prä-

parat Tormentavena, ein einfaches, zuverlässiges Pflanzenmittel, um in kurzer Zeit einen, wenn auch hartnäckigen, Durchfall zu stillen. Dies gilt, wie schon angetönt, auch zum Stillen von Blutungen, weshalb das Mittel ebenfalls bei Darmblutungen oder zu starken Menstruationsblutungen zugezogen werden kann. Es ist erstaunlich, dass einfache, harmlose Kräuter oft vielfache Wirkungsmöglichkeiten aufweisen, so dass man sich ihrer erfolgreich bedienen kann, ohne zu stärkeren Mitteln greifen zu müssen.

Zwar bevorzugt die neuzeitliche Einstellung unmittelbare Spontanwirkungen, wenn diese auch die erwartete Heilung nicht herbeiführen, während sich Pflanzenmittel in der Regel etwas mehr Zeit ausbedingen müssen, um dann aber eine völlige Heilung ermöglichen zu können.

### Hilfreiche Heilanwendungen bei Krebs

Das Suchen nach Krebsheilmitteln ist be- greiflich, wenn man bedenkt, welch tragi- sche Leidenszeit mit einer Krebserkrankung verbunden sein kann. Hoffnungsvoll schenkt man daher allfälligen Aussichten auf eine gesicherte Heilung sein ganzes Vertrauen. Kein Wunder, wenn daher Reporter, die auf Neuigkeiten erpicht sind, sich emsig nach solchen umsehen und ihnen ohne viel Bedenken Glauben schenken, um sie der Oeffentlichkeit be- kanntgeben zu können. Dass dem wirklich so ist, erlebte ich einmal anfangs des Jah- res 1959. Ich hatte mich zuvor auf eine Urwaldexpedition ins Quellgebiet des Amazonas begeben, weil ich dort ver- schiedene Heilpflanzen kennenlernen woll- te. Gesamthaft waren wir vier Mann hoch, um mein Vorhaben durchzuführen. Als ich dann aber wieder wohlbehalten im Hotel «Grillon», meinem Absteige- quartier in Lima, landete, wurde ich förm- lich von den dortigen Zeitungsreportern bestürmt. Zwar war keiner von ihnen mit der deutschen, englischen oder fran- zösischen Sprache vertraut, und da mein Spanisch noch sehr bescheiden war, liess sich leicht etwas erdichten, denn man

Früher anerkannten selbst die Apotheker diese günstige, pflanzliche Wirksamkeit, denn auf einem alten, mit Kräutern schön bemalten Apothekerhaus in ländlicher Ge- gend ist das wahrheitsgetreue Sprüchlein zu lesen: «Soviele Kräuter gegen Leibes- not, aber kein einziges gegen den Tod!» – Ja, diese letztere Möglichkeit hat sich der Schöpfer aller guten Dinge für sich selbst vorbehalten, und bis es so weit ist, müssen wir uns eben damit zufrieden geben, dass manches Kräutlein risikolos zu helfen und zu heilen vermag, wenn dies auch neu- zeitliche Wissenschaftler verneinen mögen und daher der Pflanzenwelt verächtlich begegnen. Jedenfalls war es aber schon manchem dienlich, wenn er sowohl seinen Durchfall wie auch seine Verstopfung ohne nachteilige Wirkung durch pflanz- liche Hilfe gänzlich beheben konnte.

hoffte unbedingt, einen zügigen Aben- teuerbericht veröffentlichen zu können. Daher verkündeten sie mit dreister Sicher- heit, wiewohl aufs Geratewohl hin, mit grossen Lettern, ein Forscher aus der Schweiz habe im Quellgebiet des Amazo- nas ein Krebsheilmittel gefunden. Das war einer jener erwünschten Berichte, die sich rasch im Blätterwald der Presse um die Erde drehte, so dass, wie man mir später mitteilte, sogar der «Blick» in der Schweiz davon zu berichten wusste. Erstaunlich ist solches Haschen nach Neuigkeiten kei- neswegs, wurde doch sogar einmal be- kanntgegeben, ich sei auf einer meiner Reisen mit meiner Familie im Meer er- trunken, und obwohl wir selbst von einem solch tragischen Ende keine Ahnung hat- ten, da wir noch immer lebten, glaubten dem Phantasiebericht doch manche. Es heisst demnach vorsichtig sein und nicht alles als bare Münze hinzunehmen.

#### Warum nicht krebsbedingt?

Ich meinerseits hatte keineswegs die Ab- sicht, bei den Indianern am Amazonas unter der dortigen Pflanzenwelt Krebs- mittel zu suchen, war ich mir doch klar