Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 41 (1984)
Heft: 5

Artikel: Verstopfung
Autor: W.G.
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-552227

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: 10.01.2026

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

Wenn wir an die Weisung denken, die Gott ursprünglich nach der Erschaffung des Menschen diesem betreffs seiner eigentlichen zugewiesenen Tätigkeit gegeben hat, dann erkennen wir daraus deutlich, wie vor allem die zivilisierte Menschheit von ihrer Bestimmung weit abgerückt ist. In den hebräischen Schriften wird uns dies unmissverständlich gezeigt, denn der Auftrag lautet kurz und bündig: «Bebauet die Erde und machet sie euch untertan.» Dieses Bebauen nun verschafft dem Menschen Bewegung und Atmung. Er befindet sich dabei im Freien, in der Sonne, und er wird die natürlichen Erzeugnisse des Erdbodens geniessen, kann sich also einer unverfälschten Ernährung erfreuen. Auf diese Weise ist es ihm möglich, nach der ursprünglichen Bestimmung des Schöpfers zu leben.

Unvorteilhafte Umstellung

Der Mensch der Neuzeit hat sich indes einen anderen Weg erwählt und dadurch eine Trennung der Tätigkeit erwirkt, denn nur ein kleiner Teil der Menschheit bebaut heute noch die Erde, da es der grössere Teil vorzieht, sich im Büro oder sonstwie im Geschäft aufzuhalten und in eingeschlossenen Räumen mehr einer sitzenden Beschäftigung nachzukommen. Dies hat zur Folge, dass die notwenige gesunde Bewegung an frischer, freier Luft immer mehr zu kurz kommt, worin so manche Ursache zur Erkrankung liegt.

Wir können nun allerdings die heutige Weltordnung nicht auf den Kopf stellen, aber wir können aus den Tatsachen etwas lernen. Es ist nun einmal nicht abzustreiten, dass Naturvölker und Landarbeiter, kurz all jene, die mit der Natur eng verbunden sind, indem sie die Erde bearbeiten und die Erzeugnisse des Bodens in natürlichem Zustande geniessen können, die Verstopfung nicht kennen, denn dieses Übel ist tatsächlich eine typische Zivilisationskrankheit. Wer sich daher tagsüber in geschlossenen Räumen betätigen muss, sollte sich wenigstens in der Freizeit sehr viel Bewegung verschaffen. Er sollte viel wandern, im Garten arbeiten und sich im Freien tummeln, statt nochmals in einem Lokal zu sitzen, um zu jassen oder zu spielen. Gerade durch das Laufen wird der ganze Körper angeregt und auch die Darmtätigkeit bekommt dadurch ganz andere Voraussetzungen. Man kann sogar noch mit Massage nachhelfen, denn wer den Bauch richtig knetet, indem er mit einer Drehbewegung in der Richtung des Uhrzeigers fährt und beständig kreisende Bewegungen durchführt, der wird, wenn er diese Anwendung jeden Morgen und jeden Abend gewissenhaft vollführt, der Verstopfung wunderbar entgegenarbeiten.

Ernährung

Wichtig ist natürlich auch unsere Ernährung. Jeder, der an Verstopfung leidet, sollte alle Weissmehlprodukte meiden. Oft schon habe ich bei Patienten, die von Weissbrot auf Naturbrot umgestellt haben, indem sie ein gutes Vollkornbrot gewählt haben, beobachten können, dass die Verstopfung dadurch schon nach einiger Zeit behoben werden konnte. Wenn sie hartnäckiger ist, dann muss man noch weitere zellulosehaltige Nahrung einnehmen. Statt den weissen Reis geniesst man also in Zukunft den Naturreis und statt weisse Flocken nur noch Vollkornflocken, denn die Zellulose ist nun einmal die natürliche Darmbürste, und man darf nicht darauf verzichten. Oft ist es notwendig, den Speisen sogar noch Kleieprodukte beizumengen, vor allem dem Vollwertmüesli. All diese unverdaulichen Pflanzenteile werden auch als Ballaststoffe bezeichnet. Ohne diese ist eine gesunde Ernährung nicht möglich. Grobe Fasern entfalten eine grössere Wirkung als kleinere oder gekochte. Sie zeichnen sich dadurch aus, dass sie im Darm Wasser aufnehmen, dann quellen und dadurch das Volumen des Stuhles vergrössern. Es kommt zu einer Dehnung des Darmes und dieser Reiz auf den Darm bewirkt eine Beförderung des Stuhles nach aussen. Auf diese Weise tragen die Ballast- oder Füllstoffe – wie man sie auch nennen mag –

zu einer regelmässigen und gründlichen Stuhlentleerung bei. Einige wichtige Zivilisationskrankheiten können dadurch vermieden oder sicherlich günstig beeinflusst werden, zum Beispiel neben der chronischen Verstopfung, Dickdarmentzündung, Darmkrebs, Hämorrhoiden, Krampfadern, Zuckerkrankheit und Fettsucht.

Vorteile bei Übergewicht

In den westlichen Ländern werden vorwiegend Weissbrot und ähnliche Weissmehlprodukte gegessen. Die Kost ist also arm an Fasern. Im Gegensatz dazu habe ich in Afrika und in südamerikanischen Ländern die Vorteile einer faserreichen Kost beobachten können. Die Menschen dort kennen keine Übergewichtsprobleme, sie bleiben schlank und behalten ihr normales Gewicht. Es gibt dafür ganz einfache Gründe. Zellulosehaltige, vorwiegend pflanzliche Ernährungsweise ist kalorienärmer und ruft ein scheinbares Sättigungsgefühl hervor. Solche Nahrung passiert viel schneller den Darm als weisses Brot, Teigwaren oder weisser Reis.

Um eine Vorstellung zu haben, wieviel Ballaststoffe täglich mit der Nahrung verzehrt werden müssten; unsere Grosseltern assen noch die drei- bis fünffache Menge dieser Füllstoffe als die heutige Generation. Ein grosser Nutzen würde schon daraus erwachsen, wenn jeder, der sich von der üblichen Mischkost ernährt, die doppelte Menge an Ballaststoffen zu sich nehmen würde. Leider sind aber unsere Lebensmittel verfeinert; das Getreidekorn seiner ballastreichen Hülle beraubt, Kartoffeln und Obst werden säuberlich geschält, statt sie mit der Schale zu essen.

Ölhaltige Saaten

Eine weitere Hilfe ist die Einnahme von Ölsaaten. Ich weiss, dass man in Indien, Ceylon, Korea und verschiedenen anderen Ländern des Ostens gewohnt ist, Ölsaaten zu essen und zwar regelmässig. Zur natürlichen Förderung unserer Darmtätigkeit ist die Einnahme dieser Ölsaaten von grosser Bedeutung. In den arabischen Ländern wird Sesam verwendet, der ebenfalls dazu beiträgt, unsere Darmtätigkeit nach und nach in Ordnung zu bringen. Infolge seines Gehaltes an ungesättigter Fettsäure hat er zudem den grossen Vorteil, die Leber günstig zu beeinflussen. Auch andere Ölsaaten eignen sich gut zur Darmpflege, so bekanntlich der Leinsamen. Man darf ihn nur nicht in zu grossen Mengen einnehmen, während das Einnahmequantum beim Sesamsamen keine Rolle spielt. Wenn wir uns des Leinsamens bedienen, dann müssen wir stets sehr darauf bedacht sein, dass er immer äusserst frisch eingenommen wird, sonst wirkt er nämlich ungünstig. So mahlen wir ihn denn jedesmal vor dem Gebrauch frisch oder wir verwenden einfachheitshalber ein gutes Leinsamenpräparat. Es ist nun allerdings nicht ratsam, gemahlenen Leinsamen, der in Büchsen oder Tüten erhältlich ist, einzukaufen, da der Leinsamen in gemahlenem Zustande sehr rasch ranzig wird, wodurch er uns schaden, ja sogar vergiftend wirken kann. Wir müssen also bei unserem Einkauf sehr vorsichtig sein. Psyllium wird vorwiegend in Indien genommen, es ist etwas kleiner als Leinsamen. Die gute Schleimbildung fördert die Verdauung, ohne Nebenwirkungen.

Weitere Hilfsmittel

Auch Kräutermittel sind zur Behebung einer Verstopfung vorübergehend angebracht. Hilfreich ist eine Kur mit Säften aus orientalischen Pflanzen, wie zum Beispiel der Curcuma. Indische Ärzte gebrauchen ähnliche Pflanzen für ihre Mittel. Regelrechte Abführmittel sollte man nie längere Zeit einnehmen. Viel eher sollte man darauf achten, dass man mit der Ernährung, mit Massage und Lauftouren alleine durchkommt, denn jeder Darm gewöhnt sich an Abführmittel, selbst wenn sie pflanzlich sind, weshalb man ihn in der Hinsicht nicht verwöhnen sollte. Mit der Zeit reagiert nämlich der Darm dadurch nicht mehr so gut, weshalb er allmählich auf die Mittel nicht mehr richtig anspricht. Es ist daher angebracht, diese langsam abzubauen, indem man das Einnahmequantum allmählich vermindert, bis der Darm ohne Hilfe von selbst wieder arbeitet.

Was sich auch sehr gut bewährt hat, ist die Einnahme von konzentrierter Molke, die man statt eines anderen Getränks zum Mittagessen in verdünnter Form einnimmt. Sie beeinflusst vor allem die Bauchspeicheldrüse günstig, weshalb sie von diesem Gesichtspunkt aus bedeutungsvoll ist, um gegen die Verstopfung einzuwirken. Noch andere Möglichkeiten stehen uns zur Verfügung. In Afrika nimmt man Mannastengel, sogenannte Cassia fistula. Besonders Säuglingen und Kindern verabreicht man dieses einfache Naturmittel. Es sind dunkelbraune, röhrenartige Stengel, die als Samenkapseln an tropischen Bäumen wachsen. Wir können morgens ein Glas heisses Wasser trinken, was ebenfalls eine sehr gute Methode ist, nur wirkt sie nicht bei allen. Vorteilhaft sind auch Feigen, Zwetschgen und Rosinen, besonders wenn man sie zuvor über Nacht einweicht. Manchmal hilft schon Barfussgehen auf einem taufrischen Rasen.

Dringende Notwendigkeit

Eine Verstopfung anstehen zu lassen, ist eine grosse gesundheitliche Gefahr. Es gibt Menschen, die jahrelang unter einer Verstopfung leiden, ja sie sogar manchmal jahrzehntelang bestehen lassen. Es ist mir bekannt, dass sich bei vielen von ihnen infolge dieser Nachlässigkeit tragische Krankheiten einstellten. Der Darm kann sogar krebsartig degenerieren, wenn man nicht dafür sorgt, dass die ganze Beförderung der Stoffwechselmassen einigermassen normal vor sich geht. Vorteilhaft ist es, wenn man den Darm hie und da ruhen lässt, indem man den so oft empfohlenen Wochensafttag einführt, an dem man nichts weiter als nur Säfte und Mineralwasser einnimmt. Hat man sich erst einmal an einen solchen Tag gewöhnt, dann kann er uns zum förmlichen Bedürfnis werden, was sehr gut ist für uns.

Wer oft unter Kopfweh leidet, sollte stets auf gute Darmtätigkeit achten, denn meist ist die Verstopfung die Hauptursache des Kopfschmerzes.

In Anbetracht der möglichen Folgen sollte man sich bemühen, in erster Linie durch Änderung der Essgewohnheiten, niemals eine Verstopfung anstehen zu lassen, denn sie ist für den ganzen Organismus eine nicht geringe Schädigung. W. G.

Diätkuren

In der langen Zeit von über 50 Jahren, in der ich Gelegenheit hatte, mich mit Ernährungs- und Diätkuren zu befassen, habe ich allerlei beobachtet und gelernt. Viele Vorschläge sind immer wieder von Ärzten, Wissenschaftlern, Reformern und Diätassistentinnen gemacht worden. Und wenn man diese analysiert, dann muss man sagen, dass eine brauchbare Grundidee in allen Diätkuren vorhanden ist.

Im Diät-Dschungel

Die einen empfahlen Rohkost als das einzig Richtige und andere Halbrohkost. Es wurde empfohlen nur das zu essen, was unter dem Boden wächst und was über dem Boden wachse, sollte gemieden werden. Dann kam die Trennkost, danach eine eiweissarme, eiweissfreie, eiweissreiche Diät, eine reine Fruchtdiät, eine Gemüsediät, eine basenüberschüssige Diät. Fastenkuren kamen, von der Nulldiät, wo man nur mit Wasser fastet, über Gemüsesaft- und Fruchtsaftfasten. Von Abmagerungskuren, bei denen nur Eiweiss, also vorwiegend nur Fleisch, ohne Gemüse und Früchte gegessen wurde, predigten eine Zeitlang die Amerikaner. Es wurde auch eine fast reine Getreidediät empfohlen. Gleichzeitig hörte und las man aber auch, dass Rohgetreide von Menschen überhaupt nicht ausgewertet und verdaut werden könne, sondern nur gekochtes Getreide. Zellulosearme und zellulosereiche Nahrung wurde gerühmt. Oft waren die