

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 41 (1984)  
**Heft:** 7

**Artikel:** Sorgfältige Darmpflege  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-552685>

#### **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:** 09.01.2026

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

## Sorgfältige Darmpflege

Antwort auf den Brief eines Freundes aus Deutschland:

«Ich empfehle all denen, die Rohgetreide schlecht verdauen, Hefe einzunehmen. Edelhefe gibt es in Tabletten- und anderer Form. Auch wirkt die regelmässige Einnahme von Schotte oder verdünntem Molkenkonzentrat günstig. Es ist auch angebracht, hie und da schleimbildende Stoffe, zum Beispiel Psyllium (Flohsamen) zu sich zu nehmen, jeweils ein Teelöffelchen voll, morgens und abends. Der sich bildende Schleim hilft mit, auch die alten Stoffe aus dem Dickdarm zu lösen. Ich weiss es von Fachärzten, dass auch bei Personen, deren Darmtätigkeit noch einigermassen gut funktionierte, bei einer gründlichen Fastenkur sich sogar aus den Dickdarmwölbungen ganz altes Material gelöst hat, das so dunkel war wie Pech. Darum ist es keinesfalls abwegig, von Zeit zu Zeit, oder mindestens einmal jährlich, eine Fastenkur, zur gründlichen Darmreinigung und -pflege, durchzuführen, und zwar abwechselnd je nach Verträglichkeit mit Frucht- und Gemüsesäften. Gerade die milchsauren Gemüse-

säfte haben sich sehr gut bewährt. Noch während der Kur kann man beobachten, dass sich nach einige Tagen ganz dunkles, zum Teil hartes Material löst und abgeht. Es ist auch von Vorteil, wenn man ein- oder zweimal wöchentlich einen Safttag einschaltet. Auf zellulosereiche Nahrung kann man nicht verzichten, wenn der Darm auf die Dauer gut arbeiten soll. Auf diese Weise kann sich der Darm mit der Zeit wieder erholen und regenerieren. Sowohl Verstopfung wie Durchfall schädigen den Körper normalerweise viel mehr, als man annimmt, besonders wenn man dies längere Zeit anstehen lässt.

Viele Ärzte und Reformer gehen der Sache zu wenig auf den Grund. Sie ziehen demnach ihre Schlussfolgerungen zu rasch, stellen Theorien auf, die bald durch natürliche Geschehnisse widerlegt werden. Es ist eine einfach zu erklärende Tatsache, dass Gärungen, Gase und Schwierigkeiten im Darm Störungen und Stauungen im ganzen Körper, zum Beispiel auch des Kreislaufes, nach sich ziehen können.

Darum ist es enorm wichtig, dem Darm besondere Aufmerksamkeit zu schenken!»

## Erfahrungen aus dem Leserkreis

### Heilerfolge bei Myomen

Wir haben schon öfters an unsere Leser die Bitte gerichtet, uns über Heilerfolge mit natürlichen Mitteln zu berichten. Heute veröffentlichen wir zum Nutzen unserer Leser einen Brief vom 16.2.1984, den uns Frau A. W. aus J. geschrieben hat. Das Wesentliche dieses Briefes lautet:

«In den «Gesundheits-Nachrichten» 2/84 erwähnen Sie Ihr Interesse an aussergewöhnlichen Heilungen mit Heilkräutern. 1980 haben Sie mir zur Behandlung gegen Myome folgendes empfohlen:

3×1 Kapsel Petaforce, 3×5 Tropfen Conium D<sub>4</sub>, 3×5 Tropfen Thuja D<sub>6</sub>, 5 Tropfen Hyperisan (innerlich), äusserlich zwei- bis

dreimal wöchentlich ein Sitzbad mit Heublumen und abwechselnd nachts einen Kohl- und Lehmwickel. Wie ich berichtet habe, hatte ich Erfolg. Nach einiger Zeit hörte ich mit allem auf, das war ein Fehler. Im Februar 1983 bekam ich wieder Beschwerden, Myome. Durch ein Gespräch erfuhr ich von einer alten Dame, Pfarrer Kneipp habe bei Zysten, Myomen und Tumoren immer Zinnkrautdunstumschläge gemacht. Bei schweren Fällen morgens und abends, mindestens zwei Stunden. Ich entdeckte dann noch einen Tee aus 50 Gramm Ringelblumen, 25 Gramm Schafgarbe, 25 Gramm Brennessel. Davon trinke ich täglich drei Tassen.