

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 51 (1994)  
**Heft:** 8: Soja : eine Bohne erobert die Welt

**Artikel:** Ein gesunder Darm braucht Ballaststoffe  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-558182>

### **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>**



## Ein gesunder Darm braucht Ballaststoffe

Unzählige Menschen leiden an Verstopfung und greifen deshalb zu chemischen Abführmitteln. Die Dosis wird mit der Zeit laufend erhöht, solange bis schließlich eine Abhängigkeit entsteht. Darmentzündungen, Darmkrämpfe, niedriger Blutdruck bis hin zur Depression sind die Folgeerscheinungen. Wer ausgewogen speist, ausreichend Flüssigkeit zu sich nimmt, für genügend körperliche Bewegung sorgt sowie über eine vernünftige Selbst-Streßkontrolle verfügt, der bleibt weitgehend verschont von Darmträgheiten.

Nach einer Schwangerschaft vor 30 Jahren bekam Rosemarie Helgoland ganz plötzlich Probleme mit ihrer Stuhlentleerung. Von da an litt sie konstant an Verstopfung und nahm deshalb regelmäßig Abführmittel ein. Ihr Darm wurde träger und träger. Alle Versuche, die Abführmittel abzusetzen, schlugen fehl. Im Alter von 61 Jahren begab sich Rosemarie dann mit Beschwerden wie Muskelschwäche, Übelkeit und Herzstörungen zum Arzt in Behandlung. Labortests ergaben einen schweren Mangel an Mineralstoffen und Spurenelementen. Eine Behandlung erfolgte mit einwöchigem Heilfasten (Abführen mit Bittersalz) und einem Ernährungsaufbau mit ballaststoffreicher Vollwertkost unter Zusatz von Haferkleie, vermehrter Bewegung, Gruppengymnastik, reichlicher Flüssigkeitszufuhr und Teilmassagen. Die Patientin brauchte während des ganzen Aufenthaltes keine Abführmittel, klagte jedoch über vermehrte Blähungen und wiederkehrendes Rumpeln im Bauch, was lediglich eine typische Reaktion des Organismus auf die ballaststoffreiche Vollwertkost anzeigt. Die lebenslange Einnahme von dreimal zehn Gramm Haferkleie oder Weizenkleie täglich wurde ihr alsdann empfohlen.

Entspannung und genügend Zeit sind für eine optimale Stuhlentleerung unerlässlich.



### Verstopfungen haben viele Ursachen

Die Gründe für eine Verstopfung liegen vor allem in unserer ungesunden Lebensweise: unausgewogene, ballaststoffarme Ernährung, ungenügende Trinkmenge, mangelnde Bewegung, Unterdrückung der Stuhlentleerung in unpassenden Momenten, zu wenig Zeit für eine vollständige Entleerung, ungewohnte Umgebung, plötzliche Umstellung der Lebens- und Ernährungsgewohnheiten (z.B. auf Reisen), unkomfortable Toiletten, Bettlägrigkeit, Schwangerschaft, Einnahme von stopfenden Medikamenten.



## Was läßt sich gegen Verstopfungen tun?

- Planen Sie in Ihrem täglichen Speiseplan Weizenkleie, Haferkleie und Leinsamen ein: Brot, Müsli (z.B. A. Vogel Müsli) usw.
- Die Behandlung mit chemischen Abführmitteln darf nur in Ausnahmefällen, in einem Notfall, durchgeführt werden. Sie reizen die Darmwand und können mit der Zeit selbst Ursache der Verstopfung werden. Kräftige Abführmittel können auf lange Sicht auch die Nervenzellen des Darmes schädigen.
- Verdauungsfördernd wirken auch Pflaumensaft und Sauerkrautsaft.
- Bewährt hat sich die Einnahme von Pflaumensaft am Morgen in nüchternen Magen. Tagsüber empfiehlt es sich, 20 Gramm Milchzucker oder ein bis vier Eßlöffel Milchzucker verteilt zu sich zu nehmen.
- Erziehen Sie Ihren Darm! Unterdrücken Sie nie Ihren Drang zum Stuhlen. Das kann zu einer Ausweitung des Enddarms, zu verminderten Entleerungssignalen, zu schlaffen Darmwänden und zu hartnäckiger Verstopfung führen.
- Bei krampfartiger Verstopfung empfehlen sich intensive Wärmemassagen. Eine gute alte Wärmflasche, mit heißem Wasser gefüllt, leistet auch ihre Dienste.
- Führen Sie am Morgen im Bett einige Streichmassagen durch: mit beiden Händen kreisförmig große und kleine Kreise im Uhrzeigersinn über den Bauch ziehen. So regen Sie die Durchblutung des Bauchraumes und die Bewegungen des Darmes an.
- Nehmen Sie bei allen Haupt- und Zwischenmahlzeiten ausreichend Ballaststoffe und Rohkost zu sich und achten Sie auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr.
- Essen Sie jeden Abend zehn Gramm Kleie.
- Meiden Sie Produkte aus weißem Mehl (Brötchen, Weißbrot, Kuchen, Nudeln) und stopfende Speisen wie beispielsweise Schokolade.
- Lassen Sie sich beim Essen Zeit.
- Trinken Sie mindestens 1,5 Liter Flüssigkeit pro Tag.
- Verschaffen Sie sich genügend körperliche Aktivität, zum Beispiel durch Laufen, Radfahren, Gartenarbeit, Gymnastik.



## Kneippen gegen die Erschlaffung Ihres Darmes

Lendenwickel mit anschließender kalter Waschung: Legen Sie ein grobes, mit warmem Wasser durchtränktes Leintuch auf Ihren Unterkörper, bedecken Sie das feuchte Tuch mit einem trockenen Zwischentuch und umwickeln sich alsdann während 30 Minuten mit einer Wolldecke.

Wechselsitzbäder und warme Fußbäder regen den Darm an.

Sehr wirksam sind auch regelmäßige kalte Sitzbäder mit anschließender Infrarot-Bestrahlung.



**Quellen:**

«Frei von Verstopfung»  
von Dr. med Karl Sutter und  
Felix Aeschbacher; Bircher-  
Benner-Klinik; Gesundheits-  
Cassette mit Begleitbuch;  
Oesch Verlag, Klausstr. 10,  
CH-8008 Zürich,  
Telefon 01/383 13 40

Verstopfung kann hie und da auch auf eine ernsthafte Erkrankung hinweisen – vor allem dann, wenn sie ganz plötzlich auftritt und sie Beschwerden, Blähungen, Krämpfe, Schmerzen, allgemeines Krankheitsgefühl, Appetitlosigkeit oder Gewichtsverlust verursacht. Und wenn gar Blut im Stuhl gesichtet wird und Verstopfung und Durchfall sich im Wechselrhythmus befinden, dann sollte unbedingt ein Arzt zugezogen werden.

### Wer keinen Ballast hat, kann auch keinen abwerfen



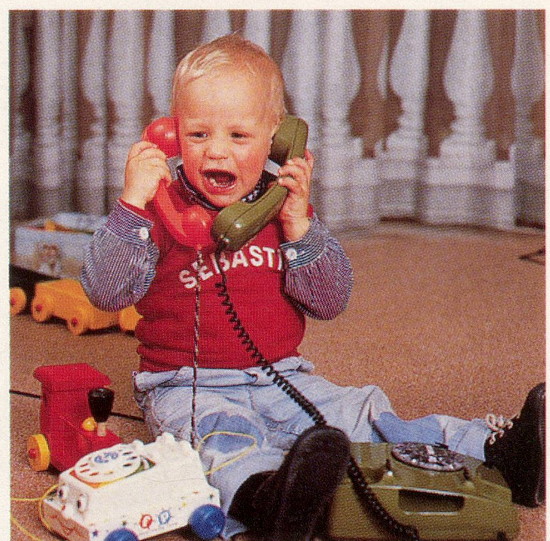
**Vollwertkost begünstigt eine gute Darmfunktion.**

Die Speisen durchlaufen Magen und Darm in der Regel in 16 bis 72 Stunden. Diese Zeit hängt im wesentlichen von der Art und der Menge der aufgenommenen Nahrung und Flüssigkeit sowie der körperlichen Aktivität ab. Wenn man sich vernünftig ernährt, dauert es 16 Stunden, bis die unverdaulichen Reste einer Mahlzeit den Körper verlassen. Bei ungenügender Darmfüllung – zum Beispiel durch ballaststoffarme Ernährung – kann dieser Vorgang bis zu 100 Stunden dauern. Kein Wunder, wenn sich dann Unlustgefühle, Mundgeruch, Hautunreinheiten und ein Gefühl der Verstopfung melden.

Verschiedene Enzyme spalten die aufgenommene Nahrung während der Reise durch Magen und Dünndarm auf. Die wichtigsten verwertbaren Bestandteile werden anschließend durch die Darmwand ins Blut aufgenommen. Der unbrauchbare Rest wird im Dickdarm gesammelt und in der Regel täglich als Stuhl ausgeschieden. Die Hauptaufgabe des Dickdarms ist es, die Flüssigkeit und die Mineralsalze zu entziehen und einen festen Stuhl herzustellen.

Unsere Ernährung ist zu reich an Kalorien und zu arm an Ballaststoffen, das heißt an unverdaulichen Fasern (siehe Seite 5 «Was sind eigentlich Ballaststoffe?»). Dadurch wird die Stuhlmenge verringert, die Füllung des Darmes bleibt ungenügend und die Darmtätigkeit erlahmt. Nehmen Sie ihrem Darm zuliebe täglich mindestens 30 g Bal-

**Früh übt sich, wer  
später einmal verstopft  
sein wird.**





laststoffe ein. Wer außerdem zuwenig trinkt, nervös und unausgeglichen ist, leidet meistens an einem zu harten Stuhl. Und wer sich regelmäßig zu wenig bewegt (siehe Seite 25 «Ergonomie»), der leidet vermutlich eines Tages an Verstopfung.

### Abführmittel begünstigen die Schlaffheit des Darmes

Der ständige Gebrauch von Abführmitteln führt meist zu Kaliummangel, folglich zu Darmträgheit, Entzündungen des Dickdarms und Störungen des Wasserhaushaltes, letztlich zur Gewöhnung oder Abhängigkeit. Wird der Darm ständig künstlich zur Entleerung gezwungen, kann die Verstopfung chronisch werden, weil die normale Funktion durch Überreizung nachlässt.

Leiden auch Sie eines Tages an Verstopfung, empfiehlt es sich bitter- und Glaubersalzhaltige Mineral- und Heilwasser mit und ohne Kochsalz vor dem Essen zu trinken. Sie haben eine schonende Wirkung und tun ihre Dienste nicht schlecht.

Stellt sich der erwartete Erfolg nicht ein, können Sie während kurzer Zeit zu den stärker wirksamen pflanzlichen Abführmitteln Senna oder Rizinusöl greifen. Fragen Sie in Ihrer Apotheke oder Drogerie.

Auch bei Bürotätigkeiten könnte man sich «Bewegungs-Frei-raum» verschaffen. Nicht nur Ihr Körper wird sich darüber freuen, bestimmt auch Ihr Darm.



## Erste Hilfe gegen Verstopfung

Gegen gelegentliche Verstopfungen leisten meist **pflanzliche Abführmittel** wie Rhabarber, Aloe, Faulbaumrinde und Leinsamen gute Dienste. **A. Vogels Rayasana 1N (in der BRD Linaforce)** beinhaltet die zwei letztgenannten Naturheilpflanzen. Sie sind mild und gut verträglich. Erweist sich die Darmträgheit doch als hartnäckiger wie vorerst angenommen, empfiehlt sich eine Wochenkur: das heißt die Durchführung einer Darmsanierung mit **Saftfasten** oder mit einer **Molke-trinkkur (A. Vogels Molkosan)** (nur Gemüse-, Fruchtsäfte oder Molkegetränke während einer Woche). Im Anschluß bietet sich ein Kostaufbau mit **Vollwertkost** oder die 6-Körner-Kur mit Hafer, Weizen, Hirse, Buchweizen, Gerste und Reis an.

