

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 53 (1996)
Heft: 4: Wo's grünt und blüht : die Zecken sind wieder da

Artikel: Muss der Darm wirklich von Zeit zu Zeit gereinigt werden?
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-557766>

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

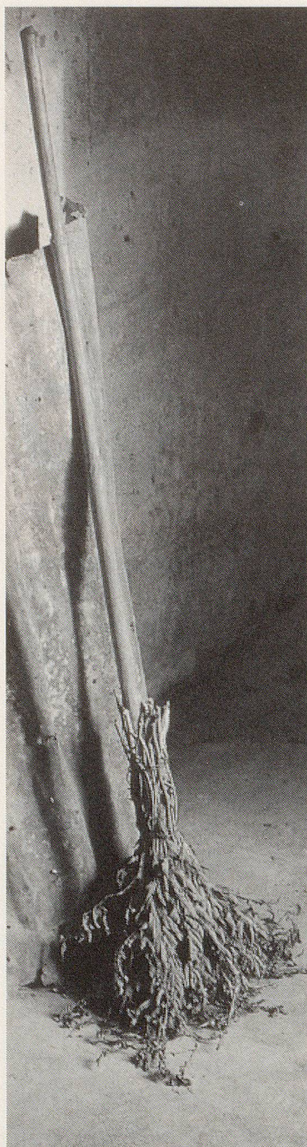
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 26.07.2025

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



**Ballaststoffreiche
Lebensmittel wie
Gemüse, Obst, Salat,
Vollkornprodukte im
Allgemeinen und Man-
deln, Erdnüsse,
Knäckebrot, Johannis-
beeren, weisse Bohnen
und Vollreis im Beson-
deren sind die besten
und natürlichsten
«Besen» zur
Darmreinigung.**

Muss der Darm wirklich von Zeit zu Zeit gereinigt werden?

Immer mehr Menschen leiden unter den verschiedensten Erkrankungen und Infektionen des Darms. Das fängt bei Durchfall und Verstopfung an, geht über Pilzkrankungen und chronisch-entzündliche Zustände wie Colitis ulcerosa und Morbus Crohn bis hin zu Darmkrebs. Als eines der Grundübel gilt eine falsch zusammengesetzte, «kranke» Bakterienflora. Was kann jeder einzelne tun, um den Darm gesund zu erhalten? Welche Wirkung hat das Heilfasten? Wann ist es richtig, den Darm medikamentös mit Bakterien anzureichern, um ihn zu sanieren? Oder ist es gar notwendig, den Dickdarm durchzuspülen wie ein Abflussrohr und den «modrigen» Inhalt durch «frischen» zu ersetzen?

Unter den allgegenwärtigen Bakterien, Hefen und Pilzen gibt es Feinde des Menschen, aber auch Freunde. Mit den einen ficht der Organismus lebenslang mehr oder weniger erfolgreiche Abwehrkämpfe aus, mit den anderen bildet er für beide Parteien profitable Lebensgemeinschaften, sogenannte Symbiosen.

Zum Beispiel im Darm. Der untere Teil des Dünndarms und vor allem der Dickdarm ist von Bakterienstämmen besiedelt, die für die Verdauung unentbehrlich sind. Diese sogenannte Darmflora bildet im Idealfall eine geschlossene Gesellschaft, die schädliche Aussenseiter-Bakterien vernichtet oder aus dem Organismus hinausbefördert. Erst wenn die Bakteriengemeinschaft störenden oder krankmachenden Lebensbedingungen unterliegt, kann sie die Abwehr von unerwünschten Neusiedlern nicht mehr gewährleisten.

Entschlackung und Entgiftung

Der Darm mit seinen drei Hauptabschnitten Dünndarm, Dickdarm und Mastdarm ist das grösste innere Organ. Im Dünndarm wird die Nahrung in ihre Bestandteile zerlegt, die gelösten Nahrungskomponenten werden von der Schleimhaut aufgenommen, gelangen ins Blut und zur Entgiftungsstation Leber, wo sie zum Teil gespeichert, zum grösseren Teil an die Zellen weitergeleitet und dem Stoffwechsel zugeführt werden. Im Dickdarm wird dem Verdauungsbrei das Wasser entzogen und die bisher unverdauten Bestandteile weiter zerlegt. Ausserdem produzieren Bakterien dort noch Vitamine der B-Gruppe und das für die Blutgerinnung wichtige Vitamin K.

Mit der Nahrung nehmen wir sowohl die nützlichen als auch die schädlichen Bakterien auf, dazu Stoffe, die unverdaulich, zum Teil sogar giftig (Umweltgifte) sind. Ausserdem entstehen bei der Verdauungs- und Stoffwechsellarbeit ebenfalls Schlacken und Gifte, die unter anderem mit der Galle in den Darm gelangen. Die Entfernung von

Schlacken und Giften mit dem Stuhl gehört zu den wichtigen Pflichten des Dickdarms, der so die Arbeit von Leber und Nieren ergänzt. Von Natur aus ist der Darm ein Selbstreinigungssystem. Aber er kann seine Aufgabe nur mit der Hilfe einer intakten Darmflora lösen. Säurebildende Bakterien schaffen eine Barriere gegen nach oben aufsteigende Fäulniserreger und hemmen das Wachstum schädlicher Keime. Neben dieser Schutzfunktion muss für den weiteren Abbau schwer verdaulicher Nahrungsreste, für eine funktionierende Peristaltik (unwillkürliche Darmbewegungen) und regelmässigen Stuhlgang gesorgt werden. Gegen die mit dem Menschen in Symbiose lebenden Bakterien haben fremde Keime normalerweise kaum eine Chance. Selbst der berühmte Hefepilz *Candida albicans* wird von einer gesunden Darmflora in Schach gehalten.

Galle und Leber spielen eine wichtige Rolle. Die Leber ist unsere Entgiftungsstation schlechthin. Alle giftigen Substanzen, die in unseren Körper gelangen, nehmen ihren Weg über die Leberzellen: Abbauprodukte aus dem Darm, Alkohol, schädliche Arzneisubstanzen, Konservierungsmittel, Insekten- und Unkrautvernichtungsmittel, Autoabgase, Blei und alle anderen Gifte aus der hochbelasteten Umwelt. Alles, was unser Verdauungssystem «beschwert», muss infolgedessen auch die Leber «belasten».

Was braucht die Darmflora um gesund zu bleiben?

Der Bakterienbestand des Darms ist keine unveränderliche Grösse. Er kann sich im Laufe eines Lebens verbessern oder verschlechtern. In allererster Linie steht und fällt die Qualität der Darmflora mit der Art und Qualität der Nahrung. Denn die nützlichen und die schädlichen Bakterien sowie die Pilze sind Teil des Darminhalts, des Speisebreis. Die Zusammensetzung der Flora ist in erster Linie die Quittung für die Kost der letzten Wochen und Monate. Bekanntermassen stellt der Darm auch das grösste und wichtigste Immunsystem unseres Körpers dar, und es ist nicht schwer einzusehen, dass die körpereigenen Abwehrkräfte nur in einem gesunden Klima gut funktionieren können. Auf diese Weise beeinflussen sich Ernährung, Darmflora und Abwehrsystem in so hohem Masse, dass mittelalterliche Sinnsprüche wie «Der Tod sitzt im Darm» verständlich werden.

Wann verliert die Darmflora die Balance?

Zu reichliches, hastiges Essen («gut gekaut, ist halb verdaut»), mit Umweltgiften belastete und degenerierte Nahrungsmittel - vor allem Fabrikzucker, Auszugsmehle, gehärtete Fette -, zuwenig Ballaststoffe und zuwenig Flüssigkeit bringen mit der Zeit die Darmflora aus ihrem biologischen Gleichgewicht (= Dysbiose). Der ständige Gebrauch von Antibiotika, Kortisonpräparaten, Schmerz-, Beruhigungs- und insbesondere Abführmitteln zieht unweigerlich krankhafte Veränderungen der Darmflora nach sich. Eine Dysbiose ist nicht so leicht zu diagnostizieren, denn oft macht sie sich lange Zeit nur durch unklare Allgemeinbeschwerden bemerkbar: Abgespanntheit, Nervosität und

Buchtip:
Alfred Vogel:
**«Die Leber reguliert die
Gesundheit»**
neu bearbeitete Auflage
Verlag A. Vogel, 1995
Fr. 25.-/DM 29.50

Milchzucker und Milchsäure tragen zu einem Wohlfühlgefühl der guten Darmbakterien bei. Beide sind in Molkosan von A. Vogel enthalten. Molkosan dient der Erhaltung und dem Aufbau einer gesunden Darmflora.

vorzeitige Verschleisserscheinungen. Ausserdem spielen sie eine Rolle bei chronischen Kopfschmerzen, unreiner Haut, rheumatischen Krankheiten, Allergien und Anfälligkeit für Krankheiten durch Immunschwäche.

Die Pflege des Darms

Störungen der Darmflora sind nicht auf die leichte Schulter zu nehmen, denn sie wirken sich nicht nur ungünstig auf die Verdauungsfunktionen aus, sondern begünstigen auch andere Krankheiten, wahrscheinlich sogar Krebs. Was also ist zu tun? Neben Selbsthilfemassnahmen, wie richtige Ernährung (Ballaststoffe sind die besten «Besen»), viel Trinken (mindestens zwei Liter Wasser, Tee, Fruchtsäfte), allgemeinem Bewegungstraining, Bauchschnellen, Bauchmuskeltraining, Bauchmassagen und Massnahmen zur Stärkung des Immunsystems bietet die Naturheilkunde noch weitere Möglichkeiten:

▶ **Milchzucker.** Zucker ist schädlich für die Darmflora. Das gilt jedoch nicht für den Milchzucker (Laktose), der aus Molke gewonnen wird. Im Gegenteil schafft die Laktose ein günstiges Milieu für die Darmbakterien und wird von ihnen als «Futter» verwertet, indem sie sie in Milchsäure umwandeln. Im allgemeinen wird Milchzucker auch bei Dauergebrauch gut vertragen, einzig bei Laktoseunverträglichkeit ist diese Massnahme nicht geeignet.

▶ **Milchsäure.** Vor allem Fäulnisprozesse im Darm, Krankheitserreger und Pilze, die zu Durchfall oder Darmträgheit führen, lassen sich durch die rechtsdrehende L(+)Milchsäure gut beeinflussen. Bei leichten Beschwerden genügt die Zufuhr von Milchsäure durch Sauerkrautsaft/rohes Sauerkraut oder gesäuerte Milchprodukte wie z.B. (Bifidus-)Joghurt, Molke, Butter- und Sauermilch.

▶ **Heilpflanzen und homöopathische Mittel.** Zu den wichtigen pflanzlichen Mitteln gehören Knoblauch, Kresse und Meerrettich, die durch ihren antibiotischen Effekt auf schädliche Keime im Darm wirken. «Verdauungsfreundliche» Gewürz- und Teekräuter sind Anis, Fenchel, Basilikum, Kümmel, Liebstöckel, Petersilie, Majoran und Thymian. Bitterdrogen wie Eichenrinde oder Tormentillwurzel und die beruhigende Kamille haben sich bei Reizungen der Darmschleimhaut bewährt. Allgemeine homöopathische Arzneimittel enthalten einzeln oder in Kombination oftmals Nux vomica, Sulfur, Chelidonium, Pulsatilla. Fragen Sie bei stärkeren Beschwerden besser einen homöopathischen Fachmann.

▶ **Fastentage.** Günstig zur Darmpflege sind auch einzelne, wenn möglich regelmässige Saft-, Obst-, Sauerkraut- oder Reistage.

▶ **Heilfasten.** Fasten nach verschiedenen Methoden, (A. Vogel, Schroth, Buchinger, F. X. Mayr) entlastet das gesamte Verdauungssystem schonend, baut Schlacken und Gifte ab und ist oft von Darmreinigungsmassnahmen (Glaubersalz-Einläufe u.a.) begleitet. Wer zum ersten Mal über längere Zeit fasten möchte, sollte das nicht in Eigenregie tun, sondern den Rat erfahrener Fastenbegleiter suchen.

Weitere Informationen zum Thema Heilfasten ab Seite 16.

Impfung durch fremde oder eigene Keime

Früher nannte man es «Symbioselenkung»: die direkte Beeinflussung der Darmflora durch Bakterien in Medikamentenform. Man hoffte, dadurch das Verhältnis zwischen «falschen» und «richtigen» Bakterien neu auszutariieren. Heute nennt man es «Mikrobiologische Therapie» und zielt in der Behandlung mehr auf eine Anregung des Immunsystems. Medikamente, die neben Milchsäure, Aminosäuren und anderen Stoffwechselprodukten abgetötete Darmkeime enthalten, sorgen dafür, dass geschwächte Darmbakterien sich erholen und von neuem vermehren können. Diese Methode, deren therapeutische Wirkung begrenzt ist, wird in leichteren Fällen oder zur Nachbehandlung angewandt. Eine echte «Aufforstung» der Darmflora bedingt lebende, vermehrungsfähige Keime. Vielfach wird die Therapie auch mit «Autovakzinen» durchgeführt. Aus einer geringen Menge Stuhl oder Harn des einzelnen Patienten werden abgetötete Keime gewonnen, die später unter die Haut gespritzt werden. Über den Nutzen solcher «Impfungen» herrscht in Fachkreisen keine Einigkeit. Sicher regen geschluckte Keime, einer Schluckimpfung ähnlich, das Immunsystem an. Doch das trifft auch auf den Verzehr von Rohkost mit den unvermeidlich daran hängenden Keimen zu. Über Art, Dauer und Dosierung einer solchen Therapie, deren Wirksamkeit bei immer wiederkehrenden Mandel-, Nasennebenhöhlenentzündungen und Erkältungskrankheiten belegt ist, kann nur ein Fachmann entscheiden, denn sie ist, wie jeder Eingriff, nicht risikolos.

Colon-Hydro-Therapie – Das Kind mit dem Bade ausschütten

Die radikalste Methode, den Dickdarm zu reinigen, besteht in der Anwendung von Colon-Hydro-Bädern, die nur von einem Therapeuten durchgeführt werden können. Im After des Patienten steckt ein Zwei-Wege-Rohr, das sich ausserhalb des Körpers in ein Rohr für zufließendes Frischwasser und eines für abfließenden Darminhalt aufteilt. Beide durchlaufen in einem geschlossenen System den Colon-Hydromaten. Dieses Gerät führt auf hygienische Weise die Abfälle zur Kanalisation, leitet aber auch frisches Wasser mit einer Temperatur zwischen 21°C und 41°C in den Darm. Die Darmspülung soll verhärtete Ablagerungen und alte Schlacken von den Darmwänden entfernen. Neben den schädlichen Substanzen wird aber auch die nützliche Darmflora ausgespült, und sie muss in vorsichtiger und gezielter Weise über Monate hinweg durch Diät und eventuell mikrobiologische Therapie wieder aufgebaut werden.

Hier gilt also, was nach jeder (und auch ohne) Therapie gilt: die Ernährungsregeln zur Darmpflege sind das Wichtigste. Mit ihrer Hilfe wird das natürliche Selbstreinigungssystem Darm langsam aber sicher wieder in Schwung kommen.

• IZR



Symbiosen, Lebens- und Wohngemeinschaften zum gegenseitigen Nutzen, kommen in der Natur häufig vor. Die Seeanemone partizipiert an der Nahrung des Einsiedlerkrebses und zum Dank dafür gibt sie ihm Schutz mit ihren Nessel-Tentakeln.

Buch zum Thema:

*J. B. Vollmer
Der Darm, Basis der Gesundheit
Friedrich Kaiser Verlag,
D 88131 Lindau
ISBN 3-9803913-0-2*

Das sachkundige und übersichtliche Buch zeigt u.a. die Colon-Hydro-Therapie und die dazugehörige Massage ausführlich, geht auf die Ernährungstherapie bei verschiedenen Beschwerden ein und enthält Rezepte für eine Darm-Schonkost.