Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 3 (1945-1946)
Heft: 4

Artikel: Folgen der Verstopfung
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-968683

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: 14.07.2025

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

Eukalyptus D2 bietet uns eine schnelle Hilfe, wenn die Schleimhäute sehr angegriffen werden, wenn sich Gliederschmerzen, Reizhusten, Atemnot, Durst, Brennen im Magen sowie rheumatische Schmerzen einstellen, die sich nachts verschlimmern. 3 mal täglich alle 2 Stunden 5 Tropfen auf etwas Zucker oder in warmem Wasser eingenommen, helfen in kurzer Zeit gegen die erwähnten Erscheinungen.

Naphtalinum D3 ist das beste Mittel, wenn eine hochgradige Atemnot mit sehr starker Verschleimung eintritt. Naphtalinum bringt den Schleim schnell heraus und säubert die Luftwege schneller als irgend ein anderes Mittel.

Gelsemium D3 ist das gegebene Mittel bei der Kopfgrippe mit dem unheimlichen Kopfschmerz, der sich bei jeder Bewegung verschlimmert und dem Patienten das Gefühl gibt, als sei der Kopf wie ein Eidoter oder ein Ei ohne Schale.

Tartarus emeticus D3 ist das Grippemittel der Kinder und Greise, sowie schwächlicher, überempfindlicher Menschen.

Ferrum phos. D6—D12 ist das biochemische Grippemittel, das sich besonders bei hohem Fieber als Unterstützungsmittel ganz hervorragend bewährt hat.

Wer sich nicht mit mehreren Mitteln befassen und nur mit einem Mittel arbeiten möchte, findet eine einfache und zuverlässige Hilfe in den

Grippetropfen. Diese Tropfen bestehen aus einer Zusammenstellung verschiedener bewährter Grippemittel, sind einfach in ihrer Anwendung und zuverlässig in der Wirkung. 10 Tropfen werden in ein Glas Wasser getan und dies wird tagsüber schluckweise getrunken.

Wer die gegebenen Ratschläge befolgt, wird niemals einen Mißerfolg haben bei der Grippe und Tausende wären damals, anno 1918, nicht gestorben, wenn die hier gegebenen Anweisungen hätten eingehalten werden können. Damals hat man die Kranken direkt verbranden lassen, da man von einer Ableitung auf die Haut, die Niere und den Darm nichts gewußt hat oder nichts hat wissen wollen. Wenn man bei einer solchen Krankheit, die absolut nicht so harmlos ist, nicht immer dafür sorgt, daß die sich entwickelnden Giftstoffe sofort herausgeschafft werden, dann muß man sich nicht wundern, wenn die Patienten durch ein buchstäbliches inneres Verbranden zugrunde gehen. Dies allein erklärt, warum junge, starke Menschen an der Grippe zugrunde gegangen und direkt blau geworden sind infolge des inneren Brandes. Mit etwas Verständnis für die Erforderungen der Natur hätte man ihnen doch so gut helfen können.

Nach dem Abklingen der Grippe muß man den Körper stärken, und dies kann man am besten mit dem einfachen Mittelchen, das aus dem blühenden Hafer hergestellt wird, nämlich mit Avena sativa.

Avena sativa wirkt nach der Grippe rasch gegen die innere Schwäche und stärkt die etwas hergenommenen Nerven wie kein zweites Mittel.

Bei schweren Organerkrankungen ist die Grippe, wie jede Infektionskrankheit, schlimmer in ihrem Verlauf. Bei Leber- und Gallenleiden muß man noch Chellidonium D2 einnehmen im Wechsel mit Absinthium D1, und bei der Genesung sollte man sofort mit bitteren Salaten beginnen, wie Löwenzahn- und Brüsselersalat.

Folgen der Verstopfung

Soeben erhalte ich einen Brief von einer jungen Frau aus dem Bernbiet. Da dieser Brief einen Zustand beleuchtet, der so oft vorkommt, möchte ich ihn wörtlich veröffentlichen:

„Durch Frau K. in Sch. erfuhr ich Ihre geschätzte Adresse. Ich gelange nun mit der höflichen Frage an Sie, haben Sie vielleicht ein heilendes Mittel für mein Leiden?

Schon in meiner Kindheit litt ich immer an Verstopfung, doch je älter ich wurde, um so schlimmer trat dieses Uebel auf, so daß ich jetzt oft 2—3 Tage keinen Stuhl mehr habe. Vor zwei Jahren bildeten sich am After innere und äußere Hämorrhoiden, die mir bei der Stuhlung so große Schmerzen bereiten, daß ich mich manchmal auf dem Boden wälzen muß. Auch leide ich stets an großer Müdigkeit und zeige gar keine Arbeitsfreude. Wenn ich schnell laufe oder Treppen steigen muß, komme ich sofort außer Atem, obwohl mein Körpergewicht ganz normal ist.

Seit einem Jahr treten plötzlich an beiden Beinen Krampfadern in Erscheinung, in denen ich vielmals Schmerzen verspüre. Vor acht Wochen war ich an Nierenbecken- und Blasenentzündung erkrankt. Seither fühle ich mich den ganzen Tag nie recht wohl. Da ich erst 24 Jahre alt und jung verheiratet bin, möchte ich doch gerne recht gesund sein. Darf ich hoffen, daß Sie mir baldmöglichst etwas Heilendes zuschicken werden?

Zum voraus für Ihre Mühe meinen besten Dank!"

Allen Lesern wird bei diesem Bericht auffallen, welche Folgen die Verstopfung haben kann. Es ist bestimmt sicher, daß diese Frau als kleines Mädchen gesund war, denn sonst hätte sie nicht so lange ohne Nachteile ausgehalten. Von der Verstopfung gibt es nämlich zuerst eine Schädigung im Pfortadersystem und in der Leber. Die sich entwickelnden Stoffwechselgifte werden anfangs noch gut vernichtet, mit der Zeit aber wird die Leber, die alle diese Stoffe in erster Linie zu verarbeiten hat, geschädigt, läßt etwas Gifte durch und dann kommen die weitern Körperschädigungen. Hämorrhoiden sind in der Regel eine Folge von Verstopfung. Da Hämorrhoiden nichts anderes sind als geschädigte Darmvenen, die sich ausbuchten, kann in der Regel beobachtet werden, daß auch das übrige Venensystem durch diese Stoffwechselstörung zu leiden beginnt, und deshalb ist es gar nicht erstaunlich, daß diese Frau als weitere Erscheinung auch an Krampfadern zu leiden hat.

Aus diesem Briefe sehen wir deutlich, wie die vernachlässigte Darmtätigkeit ein Leiden nach dem andern hervorgerufen hat. Der vergiftete Körper, d. h. das vergiftete Blut, raubt die Arbeitsfreude, erzeugt eine Müdigkeit, später beginnen die Harnorgane, die ebenfalls überlastet werden, ihre Funktion zu reduzieren und bei längerem Andauern des Zustandes darf man nicht erstaunt sein, wenn dann eine Nierenbecken- und Blasenstörung in Erscheinung tritt.

Nun ist diese Frau erst 24 Jahre alt und hat die gesundheitlichen Fundamente nur durch das Unbeachtetlassen der Verstopfung enorm stark geschädigt. Wir dürfen deshalb nicht erstaunt sein, wenn verschiedene einsichtige Männer, besonders auf dem Gebiete der Naturheilkunde, immer wieder warnend darauf aufmerksam machen, daß die Darmtätigkeit unter allen Umständen beobachtet und gepflegt werden muß. Wenn wir den Satz lesen: „Der Tod sitzt im Darm", dann mögen wir dies vielleicht als übertrieben bezeichnen, und doch hat dieser Ausspruch seine Berechtigung. Wie mancher Mensch geht an einer Darmträgheit, vielleicht sogar krebsartiger Natur, beachtungslos vorüber, wo ihn doch eine Aenderung der Lebens- und Essensgewohnheiten vor den schweren Folgen der Verstopfung hätte bewahren können. Ich bin überzeugt, daß dieser Frau mit Naturheilmitteln geholfen werden kann, aber es hat doch wirklich keinen Wert, daß man es bis zu den geschilderten Mißständen kommen läßt, um erst dann etwas Gründliches zu unternehmen.

Nun werden vielleicht etliche Leser protestieren und mir versichern, daß sie gegen das Uebel dies und jenes ausprobiert hätten, jedoch ohne Erfolg. Oefters erhalte ich auch die Mitteilung, daß der Arzt ein Abführmittel verschrieben habe, das man bei geringer Wirkung im Wechsel mit einem anden Mittel genommen und sich auf diese Weise jahrelang durchgeschleppt habe. Andere wieder berichten mir, daß sie gerne einen Naturarzt gefragt hätten, aber wehe, wenn dies der Ortsarzt vernommen hätte. Aus Angst, mit ihm in Schwierigkeiten geraten zu müssen, verzichtete man auf eine naturärztliche Beratung. Auch jener Umstand,

der jemanden verhindert, die „Gesundheits-Nachrichten" oder sonst eine Zeitung zu abonnieren aus Besorgnis, daß der Dorfarzt Kenntnis davon erhalten könnte, ist sehr betrübend und leider nicht einmal selten. Was nützt uns eine solche Rücksichtnahme, wenn wir dann schließlich in die gleiche Lage kommen wie diese erwähnte Frau?

Gerne will ich in der nächsten Nummer zum Wohle meiner Leser die Regeln bekannt geben, die befolgt werden müssen, um sich vor Verstopfung und deren Folgen schützen zu können.

Unsere Heilkräuter

Die Brennesseln. Wenn nun bald der Schnee gänzlich verschwindet und die warmen Frühlingswinde wieder Wärme in den Boden bringen, dann regt sich manches Leben wieder in dem Schoß der Mutter Erde. An sonnigen Hängen, früheren Schutthalden und Wegböschungen, stupfen die grünen, fein gesägten Blatträndchen der Brennesseln hervor. Niemand achtet auf sie, still und schlicht mischen sie ihre Säfte und bereiten eine Medizin, die vielen Menschen zur Gesundheit und sogar als Lebensretter dienen könnten, wenn sie es nur wüßten und anwenden würden. Wie mancher Lungenkranke wäre im Davosertale nicht erbleicht, wenn er beizeiten zur verachteten Brennessel gegangen und bei ihr Hilfe gesucht hätte. Bei manchem Kinde würden die Drüsen am Halse verschwinden und seine wachsfarbigen, bleichen Bäcklein würden wieder leuchtendes Rot bekommen, wenn die Eltern wüßten, welch wunderbare Säftlein die verachtete Brennessel bereit hält. Manch schwer verdienter Batzen würde nicht umsonst in des Apothekers Kasse klirren, wenn die kleinen, jungen Brennesselkinder ihre Hilfe jeden Frühling darbringen könnten.

Es gibt kein Kraut, das ihr gleichkommt bei Blutarmut, Bleichsucht, Rachitis, Skrofulosis und bei Erkrankungen der Atmungsorgane und vor allem der Lymphdrüsen.

Nicht umsonst hat ihr die Natur das schützende, brennende Mäntelchen gegeben, denn ohne dies kämen wir sicherlich nicht dazu, ihre Heilkräfte in Anspruch zu nehmen, da die Tiere alles wegfressen würden, denn die Tiere finden mit Hilfe des Instinktes ohne weiteres, was gut ist. Da unsere wiederkauenden Vierfüßer sowieso viel gute Kräutlein verschmausen können, hat die Brennessel vielleicht das schützende Mäntelchen, damit der Mensch von ihrem Nutzen und Heile ebenfalls etwas abbekommt und profitieren kann.

In meiner Praxis habe ich schon so viel Wundervolles in der Zusammenarbeit mit diesem Kräutlein erfahren und kann deshalb nicht anders, als immer wieder davon berichten und erzählen, was es alles erwirken kann, wenn wir ihm Gelegenheit geben, seine Heilkräfte an uns anzuwenden.

Die Brennessel enthält viel Kalk, Phosphor, Eisen und noch viele andere wichtige Mineralbestandteile, und was speziell wichtig ist, sie gehört zu den seltenen Pflanzen, die viel Vitamin D enthalten. Daß dieses Vitamin vor allem für die Bildung von Knochen, sowie zur Assimilation des Nahrungskalkes wichtig ist, das haben wir erfahren, und gerade deshalb wirkt die Einnahme von rohen Brennesseln (als Saft oder Brei) so rasch und zuverlässig bei Rachitis. Vor vielen Jahren habe ich in Winterthur einen Vortrag gehalten und dabei erklärt, wie die Brennessel bei Tuberkulosegefährdeten als eine wunderbare Hilfe Verwendung finden kann. Nach zirka einem Jahr hielt ich wieder im gleichen Saale einen Vortrag, an dem sich ein Mann aus der Zuhörerschaft meldete, der vor dem ganzen Publikum bestätigte, daß er vor einem Jahre im gleichen Saale vernommen habe, welch wunderbare Heilkräfte die Brennessel enthalte. Zu Hause sei seine Frau auf der Lunge schwer erkrankt gewesen. Da ihm die Aerzte kein erfreuliches Bild entworfen hätten, habe er vom ersten Tage an begonnen, der Frau kalkreiche Nahrung zu geben und täglich etwas rohen Brennesselsaft oder feingewiegte, rohe Brennnesseln in die Suppe zu mengen. Nach Verlauf eines Jahres nun war die Frau zum Erstaunen der Aerzte wieder als eine gesunde Frau zu bezeichnen. Ich selbst war ebenso überrascht durch diese Mitteilung, wie die zirka 300 Zuhörer, die damals im Saale waren. Ich gebe zu, daß es eine große Mühe darstellt, täglich auf die Brennesselsuche zu gehen, um die geernteten Pflanzen durch die kleine Hackmaschine zu drehen und den Saft auszupressen. Aber es lohnt sich, wenn damit einem Menschen die Gesundheit wiedergegeben werden kann.

Die jungen Brennesseln können auch nur ganz fein geschnitten werden und wie Suppengrün unter die Suppe gemengt werden. Da der Saft nicht gut schmeckt, sollte man ihn ebenfalls in einer Gemüse-, Kartoffel- oder Hafersuppe einnehmen. Es braucht als Medikament nur einen Eßlöffel Saft pro Tag für eine erwachsene Person und für ein Kind $^1/_2$ bis 1 Teelöffelchen voll, einem Kleinkind aber gibt man 5 bis 10 Tropfen Saft pro Tag in verschiedene Schoppen oder Breili verteilt. Wer nur einen Teil der Heilwirkung zu profitieren wünscht, dafür aber einen Leckerbissen genießen möchte, der dämpfe die jungen Brennesseln mit etwas Zwiebeln in Oel oder Nussela und er erhält dadurch eine feine spinatartige Speise, die zu Kartoffelbrei oder Rösti ganz ausgezeichnet schmeckt und zudem noch sehr gesund ist. Suchen wir also sofort nach geeigneten Orten, an denen wir uns immer wieder mit jungen Brennesseln versorgen können, denn wenn wir die jungen Triebe immer wieder pflücken, haben wir auch monatelang immer wieder etwas zu ernten. Vielleicht denken nun etliche Leser, sie hätten keine Zeit zum Suchen und Zubereiten und wünschen den Saft fertig zu kaufen. Bestimmt gibt es dies, auch als Rohextrakt in Tropfen. Wir stellen in unserem Laboratorium selbst solchen her, jedoch kein Präparat wirkt so gut und billig, wie der immer frisch geerntete Saft oder die frisch von der Halde geholte Pflanze.

Auch in meinem Calzium-Komplex ist Urtica beigegeben. Urtica ist nämlich nur der lateinische Name der Brennnessel, und deshalb kann man unter dem schönen, vielsagenden Namen Calc-Komplex mit Urtica nichts anderes verstehen als ein Kalkpräparat mit verschiedenen Kalkarten oder -Verbindungen unter Zusatz von Brennesseln, die allerdings roh beigegeben worden sind. Wie die Homöopathie die Brennessel gebraucht, ist in der letzten Nummer bereits geschildert worden.

Ihnen zu dienen . . .

das war der Grundgedanke, als wir im April 1944 - mitten in drückenden Einschränkungen - den **„NUXO-REZEPT-DIENST"** ins Leben riefen. Wir wollten Ihnen damit die Rationierungssorgen erleichtern und helfen, auch in schweren Zeiten nahrhaft und abwechslungsreich zu kochen.

Nach dem Widerhall zu schließen, den der „NUXO-REZEPT-DIENST" fand, ist uns die Verwirklichung dieser Absicht weitgehend gelungen. Viele NUXO-Kundinnen erwarten jeweils die neuen Rezepte mit Ungeduld und probieren sie gleich nach Erscheinen aus.

Bisher brachten wir **11 Nummern mit total 55 erprobten, feinen Rezepten.** Wer alle sammelte, besitzt nun eine schöne Auswahl, auf die er immer gerne zurückgreift.

Auch in den Nr. 12 (April 1946), 13 (Juni 1946) usw. veröffentlichen wir **lauter Original-Rezepte.** So wird der „NUXO-REZEPT-DIENST" für Sie eine „Fundgrube" bleiben — ein Weg zu schmackhafterer, wertvollerer Kost.

Profitieren Sie davon!

J. KLAESI, NUXO-WERK AG, RAPPERSWIL IX