

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Band:** 30 (1973)  
**Heft:** 8

**Artikel:** Bakterien im Verdauungswerdegang  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-554855>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 06.10.2024

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

Grapefruit können wir den Körper gegen Virusinfektionen kampf- und abwehrfähig gestalten. Da Weisszuckerwaren arm an Kalk- und anderen Mineralbestandteilen sind, sollten sich Eltern, die ihren Kindern solcherlei Schleckereien nicht abgewöhnen, auch nicht wundern, wenn ihre Sprösslinge den Virusinfektionen nicht standhalten können, sondern durch sie erkranken.

Auch jene, die immer spät zu Bette gehen und daher übermüdet und geschwächt sind, indem sie anhaltend ihre Reserven verbrauchen, sollten ebenfalls nicht er-

staunt sein, wenn sie feststellen müssen, dass es um ihre Abwehrfähigkeit nicht gut bestellt ist. Anhaltende Büroarbeit und mangelnde Bewegung und Atmung in frischer Luft während der Freizeit verschaffen einen Sauerstoffmangel im Blute, was ebenfalls die volle Aktivität der Abwehrkräfte verhindert. – Bestimmt haben wir in naher Zukunft das immunbiologische Abwehrvermögen noch sehr nötig, aber wir werden es nur durch eine ausgeglichene Lebensweise mit naturbelassener Nahrung zu voller Tätigkeit anregen.

### Bakterien im Verdauungsweg

Wenn ein Säugling zur Welt kommt, sind seine Magen- und Darmschleimhäute eigentlich steril. Die erste Infektion erhält er durch seine Mutter beim Stillen. Je gesünder und hygienischer eine Mutter ist, um so besser sind die milchsäuren Bakterien, die meist aus *Acidophilus* und *Bifidus* bestehen. Ein Kind, das gar keine Muttermilch, sondern sofort Kuhmilch und den Schoppen bekommt, ermangelt dieser Bakterienbeigabe. Dieserhalb hapert es anfangs oft mit der Verdauung, da durch die Ersatznahrung Bakterien, die für den Säugling weniger günstig sind, in seinen Körper gelangen.

Auch die Bildung einer Mundbakterienflora ist beim Säugling sehr wichtig. Es bedeutet daher für den kleinen Erdenbürger ein Risiko, wenn Personen, die keine gesunde Bakterienflora besitzen, Säuglinge und kleine Kinder küssen oder, was auch vorkommen mag, deren kleine Händchen in den Mund nehmen. Viele Bakterien lieben ein stark saures Element gar nicht und gehen darin zugrunde, wenn dieses einen pH-Wert von 1,5–2,5 annimmt. Aus diesen Grunde geht der Speisebrei fast keimfrei in den Zwölffingerdarm, Duodenum. Durch die Zusatznahrung erhält der Säugling, wenn man so sagen kann, die Infektion mit Kolibakterien, mit stärkeren Milchsäurebakterien und verschiedenen Kokkenarten. Bei einigermaßen guten Verhältnissen kann sich dadurch zwar auch wieder eine *Acidophilus*flora ergeben.

Durch die Kanäle aus der Bauchspeicheldrüse und der Galle werden alkalische Stoffe ausgeschieden. Diese nun neutralisieren den sauren Speisebrei zuerst und machen ihn dann wieder alkalisch, so dass der pH-Wert ansteigt. Dieser Vorgang ist beim Erwachsenen viel stärker, da er auf 7–8 hinaufgeht. Beim Säugling sind die Enzyme noch viel schwächer, denn die ersten 6 Monate verdaut er bekanntlich ja noch keine Stärke, da während der Stillzeit die Verdauung auf Milchzucker als Kohlehydrat und nicht auf Stärke eingestellt ist.

### Verdauung im Dickdarm

Wenn wir nun die Verdauung im Dickdarm weiter verfolgen, dann werden wir erkennen, dass dieser zum Teil wieder seine eigene Bakterienflora aufzubauen hat. Dem ist so, weil der Speisebrei vom alkalischen Zustand langsam wieder in das saure Element absinkt. Dieserhalb beginnen die Kolibakterien mehr zuzunehmen, denn ein solcher Zustand entspricht mehr ihrem Element. Wer längere Zeit Joghurt mit dem *Bazillus bulgaricus* einnimmt, kann erwarten, dass dieser mit den Kolibazillen in Konflikt gerät. Dadurch stört er die Dickdarmflora. Es ist daher angebracht, die Joghurteinnahme von Zeit zu Zeit einzustellen. Statt dessen wendet man sich zum *Acidophilus*, da sich dieser mit den Kolibakterien gut verträgt.

Es ist sehr wichtig, die Darmflora vor Schädigung zu bewahren. Man sollte sich

daher vor Sulfonamiden und Antibiotika hüten, da diese die Darmflora sehr leicht zu schädigen vermögen. Ist sie aber einmal aus dem Geleise geraten, dann ist es gar nicht so leicht, sie wieder einigermassen in Ordnung zu bringen. Bei starken Gärungen und schweren Störungen im Dickdarm findet man im Stuhl oft darmfremde Keime wie den *Bactericus proteus*, pathogene Kokken, Hefepilze und viele andere unerwünschte Bakterien. In solchem Falle ist es begreiflich, wenn der Arzt in Versuchung kommt, die ganze Bakterienflora mit drastischen Medikamenten zu vernichten. Damit ist jedoch das Problem nicht ohne weiteres gelöst, denn bevor sich die nützliche Bakterienflora erneut einbürgern konnte, mögen sich unter Umständen bereits wieder darmfremde und unerwünschte Keime im Darm eingeknistet haben. Zur Erneuerung und Verbesserung der Darmbakterienflora setzt man verschiedene Präparate ein, so Symbioflor und Mutaflor. In einigen Fällen bewährten sich diese Mittel zufriedenstellend, aber nicht immer, denn nicht jeder Körper nimmt diese Fremdbakterien richtig an. Es ist daher besser und auch natürlicher, sich durch Fastenkuren zu behelfen, und zwar mit Hilfe von Frucht- und Gemüsesäften. Vorteilhaft ist bei den Gemüsesäften die milchsaure Form. Auf diese Weise kann sich die Darmflora langsam wieder zurechtfinden und ihre Aufgabe erneut bewältigen.

#### **Anderweitige Hilfeleistungen**

Günstig wirkt sich ausser den Säften als Getränk auch noch verdünntes Molkosan

aus, weshalb man dieses zur richtigen Darmpflege immer zuziehen sollte. Da es die Verdauung ohnedies fördert, ist es günstig, dieses Getränk täglich zu den Gemüsemahlzeiten zu geniessen. Auch die Einnahme von Acidophiluspulver ist in diesem Zusammenhange empfehlenswert. Während man beruflich an eine strenge Arbeitszeit gebunden ist, sollte man keine längeren Fastenkuren durchführen. Während der Ferien wäre dies eher möglich, wenn man ein gutes Kurhaus kennt, um unter der Kontrolle eines verantwortungsbewussten Arztes stehen zu können. Wir können allerdings auch zu Hause wöchentlich regelmässig 1–2 Fastentage einschalten. Das würde gleichzeitig auch die für viele so leidige Frage des Uebergewichtes regeln helfen.

Lässt man eine Dysbakterie längere Zeit anstehen, dann ist man dieserhalb Organerkrankungen ausgesetzt. Es ist daher angebracht, auf keinen Fall Störungen bestehen zu lassen. Sobald sie sich melden, sollten wir der Ursache auf die Spur gehen und alles meiden, was den unliebsamen Zustand zu fördern vermag. Man kann daher vorteilhaft in vorbeugendem Sinne bereits die gegebenen Ratschläge durchführen, denn es ist leichter und erfolgreicher, gleich anfangs richtig einzugreifen, als erst, wenn sich die Störungen hartnäckig zu melden beginnen. Vielleicht lässt man ungünstige Gewohnheiten nicht gerne fallen, aber es würde sich lohnen, um sich schwerwiegendere Erkrankungen ersparen zu können. In ganz schwierigen Fällen bewährte sich auch der Schneckensirup.

### **Offensichtliche Bodenverbesserung**

Es ist erfreulich, dass sich der biologische Landbau besonders zur Verbesserung der Bodenbeschaffenheit durchzuführen lohnt. Um die Leser in diesem Sinne anzusprechen, möchte ich eine interessante Beobachtung bekanntgeben. Eine Landfläche mit schwerem Lehmboden diente zur Prüfung, indem die eine Hälfte einer biologischen Bearbeitung unterzogen wurde, während die andere Hälfte keine besondere Pflege

erfuhr. Die biologische Bearbeitung hatte schon nach zwei Jahren eine sichtliche Bodenverbesserung aufzuweisen. Dies war besonders nach schweren Regenfällen festzustellen, denn der Boden war entschieden saugfähiger geworden. Während vor der biologischen Bearbeitung das Regenwasser oft einige Tage stehen blieb und einfach nicht versickern wollte, war dies immer weniger der Fall. Die Folge war, dass