Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 34 (1977)
Heft: 8

Artikel: Verstopfung bei Naturvölkern und bei uns
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-553740

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: 11.07.2025

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

krankheit scheint in einem teilweisen Versagen des Blutes, der Lymphe und der Leber zu liegen. Es wäre daher logisch und angebracht, alle jene Einflüsse und Stoffe, die krebsfördernd wirken, zu meiden, während man anderseits streng darauf bedacht sein sollte, alle Möglichkeiten, die gegen den Krebs steuern, einzuschalten. Zu solch einer zweckmässigen Therapie müssen wir unbedingt greifen, um jene Voraussetzung zu schaffen, die zur erfolgreichen Umstellung im Krankheitsgeschehen führen kann. Statt die innewohnenden Heilmöglichkeiten des Körpers zu missachten, sollte man den folgerichtigen Vorgängen höchste Aufmerksamkeit zollen, denn auf diese Weise kann sich das natürliche Geschehen in uns gewissermassen als Heilkünstler auswirken. Die Unterstützung der Natur ist massgebend bei jedem ärztlichen Hilfsbestreben sowie bei der Wahl der Mittel und der übrigen Therapien. Dies gilt für alle anderen Zivilisations- oder, besser gesagt, Wohlstandskrankheiten ebenso wie für den Krebs. Auch im Kampf gegen Bakterien, Viren und ähnliche Feinde unseres Körperstaates muss diese Einsicht massgebend sein. Unsere Leukozyten, Lymphozyten, Phagozyten sowie andere, teilweise noch nicht völlig erforschten Abwehrkräfte erweisen sich wie schützende Polizeitruppen, die zum Angriff bereit sind. Wir dürfen sie daher auf keinen Fall schwächen, schädigen oder durch brutale Eingriffe kampfunfähig machen. Leider scheint das Wissen solch biologischer Vorgänge in unserem Körper unter Aerzten und Forschern auf zu starke Ablehnung zu stossen, um entsprechend erkannt und verstanden zu werden. Es mag jedoch auch sein, dass sie durch das System, mit dem sie verbunden sind, zu sehr verpflichtet sind, weshalb sie sich nicht in der Lage befinden, nach innerer Erkenntnis zu handeln. Ein Durchbruch einsichtiger Elemente stellt sich in der Regel erst nach einer Katastrophe ein. Die Lage ist für viele kritisch. Selbst der Landarzt darf die Gunst der Sanitätsbehörden nicht aufs Spiel setzen. Es ist, wie auf anderen Lebensgebieten, ein Seilziehen um Sein und Nichtsein, indem man sich gewissermassen unbewusst wie von einer überirdischen Macht der Zerstörung stossen lässt. Wie könnte sonst geschehen, was heute geschieht, indem man gutheisst, was vernichtend wirkt?

Verstopfung bei Naturvölkern und bei uns

Oft überlegte ich mir ernstlich, warum ich wohl bei keinem Naturvolk Verstopfung vorgefunden habe. Natürlich war mir klar, dass dies mit der Ernährung im Zusammenhang stehen musste. Dennoch blieb das Warum offen, denn vergleicht man mit unseren Zuständen, dann empfindet man es als doppelt bedenklich, dass bei uns so viele Menschen nicht ohne starke Abführmittel auskommen können. Meist verhelfen nicht einmal diese zu einer einigermassen regelmässigen Darmtätigkeit. Der Umstand, den wir bei den Naturvölkern feststellen können, ist hauptsächlich darauf zurückzuführen, dass ihre Nahrung reich an Zellulose ist. Für uns Menschen ist Zellulose bekanntlich unverdaulich. Nur Kühe, Pferde, Esel und Maultiere sind so eingerichtet, dass sie Zellulose verdauen können.

Mit Vorliebe können sich daher Kühe an der aufgehängten Wäsche im angrenzenden, nachbarlichen Grundstück gütlich tun, bis man sie daran hindert. In den Rocky Mountains beobachtete ich einmal, wie sich Maultiere und Esel verschiedener Zeitungen, Packpapiere und Wellkartonschachteln bemächtigten. Mit reinster Gier verschlangen sie diese unmögliche Speise. Es war dies auf einem Campingplatz, wo so etwas schon vorkommen kann. Aber nie zuvor wäre mir in den Sinn gekommen, dass eine solch unglaubhafte Nahrung den Tieren sichtliches Vergnügen bereiten könnte.

Natürliche Hilfeleistung

Anders verhält es sich mit dem menschlichen Organismus, da dieser keine Zellulose in Zucker umarbeiten kann, weil seine Verdauungssäfte nicht stark genug sind. Da Zellulose für ihn unverdaulich ist, kann er sie nicht in sich aufnehmen und aufbauend verwerten. Sie wirkt daher nur rein mechanisch als Anregung der Darmtätigkeit. Nimmt man daher morgens und abends ein bis zwei Esslöffel voll Getreidekleie ein, dann hilft dies womöglich die schlimmste Verstopfung zu beseitigen. Wo aber infolge von Weissmehlprodukten jegliche Zellulose fehlt, kann die Verstopfung unliebsam hartnäckig werden, wenn man nicht mit der erwähnten Kleie einigermassen nachhilft.

Noch einen anderen Vorzug haben die Naturvölker zu verzeichnen, da sie bei entsprechender Gelegenheit schleim- und ölhaltige Samen einnehmen. Auch dies fehlt bei uns meist, wenn wir nicht mit Psyllium, dem bekannten Flohsamen aus Indien, nachhelfen. Dieses Psyllium ist bei uns wohl nur in den Reformhäusern erhältlich, während es in Indien viel eingenommen wird. Da es genügend Gleitstoffe enthält, verhilft es dem Darm zu entsprechender Tätigkeit. Es verstärkt dadurch auch die Wirksamkeit der Zellulose.

Anregende Pflege der Bauchspeicheldrüse

Was sich bei uns sehr nachteilig auszuwirken vermag, ist die Stärke in Form von Weissmehlprodukten und Kartoffeln. Wenn wir gewohnt sind, viel Weissbrot, Teigwaren und Kartoffeln einzunehmen, dann gelangt viel Stärke in unseren Körper. Diese muss er alsdann in eine wasserlösliche Zuckerform umarbeiten, und dazu sind Enzyme nötig. Diese werden vor allem von der Bauchspeicheldrüse geliefert. Es kann nun vorkommen, dass die Bauchspeicheldrüse nicht genügend arbeitet, was zur Folge hat, dass die Stärke nicht völlig umgewandelt wird. Auf diese Weise wirkt sie im Darm wie Kleister, der, wenn eingedickt, die steinharten Stühle verursacht. Wenn dem so ist, muss man ernstlich darauf bedacht sein, die Bauchspeicheldrüse anzuregen. Dies können wir mit Hilfe warmer Wasseranwendungen erreichen. Günstig ist vor allem das Auflegen von heissen Kräutersäcklein. Das Leberbuch: «Die Leber als Regulator der Gesundheit», gibt näheren Aufschluss über die Bauchspeicheldrüse und deren Pflege, auf den Seiten 26 bis 30. Besonders heilsam für die Bauchspeicheldrüse wirken sich milchsäurehaltige Produkte aus. Wir müssen daher zur regelmässigen Einnahme von Molkosan greifen und auch die Salate damit zubereiten. Eine weitere Hilfe zur Anregung der Bauchspeicheldrüsentätigkeit finden wir im Genuss von Papaya, was man sich besonders in den Tropen ohne weiteres leisten kann. Bei uns ersetzt ein gutes Papayapräparat die frische Frucht oder die regelmässige Einnahme von einem Papayablatt in der Grösse eines Fünffrankenstückes. Das Papain fördert nämlich die Verdauung, wodurch die Bauchspeicheldrüse angeregt und die Verstopfung günstig beeinflusst wird.

Zusätzliche Ratschläge

Nicht nur der bereits empfohlene Psyllium hilft als schleimbildender Same, denn auch im Leinsamen findet sich eine entsprechend günstige Wirkung auf die Darmtätigkeit vor. Linoforce ist ein Präparat aus Leinsamen, das eine bessere Hilfe darstellt als irgendwelche Abführtabletten. Neben diesen Hilfsmitteln sollten wir stets die Umstellung auf zellulosereiche Ernährung im Auge behalten. Notwendig ist auch das Angewöhnen einer richtigen Essenstechnik. Wir sollten uns nicht in Hast und Eile an den Tisch setzen, sondern uns erst innerlich ruhig und gelassen entspannen. Dann beginnen wir ebenso gelassen langsam zu essen, doch dabei gründlich zu kauen und zu durchspeicheln, denn schon im Munde findet durch die Wirksamkeit des Speichels eine Vorverdauung statt. Konsequente Durchführung dieser vernünftigen Essenstechnik verhilft zum Festigen des Erfolges. Es gibt auch noch einige Diätregeln zu beachten, denn vorteilhaft ist es, wenn

wir den Käse möglichst durch Quark und saure Milchprodukte ersetzen. Auch die Einnahme von Fleisch und Eierspeisen sollten wir mindestens um die Hälfte vermindern. Völlig verzichten wir auf Weissmehlprodukte und Weisszuckerwaren nebst anderen künstlichen Schleckereien, vor allem auch auf Schokolade. Statt dessen werden Salate und Früchte vermehrt zugezogen. Zum Ausgleich sitzender Beschäftigung sollten wir in der Freizeit unbedingt viel Bewegung an sauerstoffreicher Luft einschalten. Das alles führt zu natürlicher Lebensweise zurück und wirkt sich günstig gegen die Verstopfung aus.

Sieben gefährliche Feinde der Gesundheit

Sicher sind wir nun gespannt, diese sieben Uebeltäter kennenzulernen, um ihnen besser begegnen zu können, denn dadurch ist es uns vielleicht möglich, manch Unangenehmes von uns fernzuhalten.

1. Pilze, Fungus

Es gibt viele Pilze, und wir können sie in zwei Klassen einteilen, denn die einen sind nützlich, während uns die anderen Sorge bereiten. Bekannt mag uns bereits sein, dass die Pilze zu den ältesten pflanzlichen Lebensformen der Schöpfungsgeschichte gehören. Von jenen, die uns das Leben etwas beschwerlich werden lassen, wollen wir einige wesentliche Merkmale zur Sprache bringen. Ein besonderer Bösewicht unter ihnen ist der Nagel- und Fusspilz. Jahre-, jahrzehntelang kann er uns plagen, weil ihm die stärksten, ätzenden Medikamente nicht viel anhaben können. Ist es auch manchmal möglich, reife Pilze zu vernichten, kann man doch nicht verhindern, dass sich Sporen tief in das Hautgewebe und unter die Nägel begeben können, um sich zu neuen Pilzen zu entfalten. Immer wieder kann jemand, der glaubt endgültig befreit zu sein, auf diese Weise erneut enttäuscht werden, sind sie doch nach einigen Wochen wieder da.

Es gibt auch Pilze, die sich flechtenartig ausbreiten. Man findet diese oft bei Bauern, denen sie durch das Rindvieh übertragen worden sind. Andere erkennt man indes daran, dass sie an den Schleimhäuten, vor allem im Munde Geschwüre erzeugen. Diese sind wohl noch schlimmere Plagegeister als der Fusspilz. Ich beobachtete diese Art Pilzerkrankungen hauptsächlich bei der farbigen Bevölkerung von Ostafrika, und zwar besonders bei den Frauen. Als Folge konnten sie kaum mehr sprechen und essen. Zum Glück findet man nun aber gerade im tropischen Afrika eine Pflanze, die bis jetzt als einzige ein wirksames Heilmittel darstellt. Es handelt sich dabei um Spilanthes mauretania. Obwohl dies nur ein unscheinbares Pflänzchen ist, besitzt es auffallende Heilkräfte, um Erkrankte, die es kennen und anwenden, rasch genesen zu lassen. Die Eingeborenen, vormerklich, wie bereits erwähnt, die Frauen, bedienen sich seiner, indem sie die Pflanze roh kauen, wodurch die Plaggeister nach einigen Tagen verschwunden sind.

Auch in Europa kommt uns diese Pflanze zu gute, denn wir können aus ihr eine Tinktur zubereiten und mit einem durchtränkten Wattebausch die vom Pilz befallenen Stellen betupfen. Dadurch erfahren auch wir rasche Linderung. Einige Wochen nach regelmässiger Anwendung sind Pilze und Sporen vernichtet. Ein weiteres Mittel, das gut zu wirken vermag, ist konzentrierte Molke. An der Heilwirkung dieses Molkenkonzentrates ist die ungefähr 10prozentige Milchsäure beteiligt sowie die konzentrierten Milchnährsalze und Fermente.

2. Bazillen

Am normalen Ablauf der biologischen Lebensvorgänge beteiligen sich lebhaft auch die Bazillen, die ebenfalls Mikroorganismen pflanzlicher Natur sind. Viele von ihnen dienen uns daher zu grossem