

**Zeitschrift:** Das neue Leben - Im Lichte neuzeitlicher Erkenntnis : monatliche Zeitschrift und Ratgeber über alle Gebiete der Lebensreform

**Herausgeber:** A. Vogel

**Band:** 2 (1930-1931)

**Heft:** 9

  

**Artikel:** Verstopfung oder Faulheit?

**Autor:** Weber, Anny

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-968513>

### **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:** 06.05.2025

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

es ist gut, wenn beides aufhören wird.» — Der Bruder spottete nicht mehr und befriedigt schlich sich Rosmarie an ein sonniges Plätzchen im Garten, wo es sich ungestört in allen lieben Farbtönen das Reich des Friedens ausmalte und darob Enttäuschung und Katze ganz vergessen konnte. —

---

## VERSTOPFUNG ODER FAULHEIT?

Anni Weber, Minden.

In den ersten Lebensmonaten kommt beim Säugling Verstopfung weit seltener vor als Durchfall. Wo sie doch einmal auftritt, ist sie wiederum viel leichter zu heilen, als der Durchfall, nun gar als der so sehr gefürchtete Brechdurchfall. Entweder liegt der Grund der Säuglings-Verstopfung bei der nährenden Mutter und ist beseitigt, sobald sie selbst ihre Verdauung wieder geregelt hat, oder er liegt in der künstlichen Nahrung, wenn diese zu mehreich ist. Durch ein paar Teelöffel Obstsaft täglich, durch Möhren- oder Spinatsaft, durch ausgepresste Salatblätter oder Blumenkohlbrühe, kann eine Verstopfung beim Säugling leicht geheilt und dann die Verdauung stets reguliert werden.

Ganz anders sieht die Sache in späteren Monaten aus, wenn das Bewusstsein des Kindes mehr und mehr erwacht, und wenn es zu wollen beginnt. Hatten anfangs der Mastdarm und sein Schliessmuskel reflexartig auf den ersten leisen Drang mit dem Ausstossen des Darminhaltes geantwortet, so tritt nun mehr und mehr das Gehirn in Kraft und lässt diese Dinge dem Kind bewusst werden. Das Kind merkt früher oder später, dass es da etwas kann: Dass es durch Pressen die Sache fördern oder auch durch Anhalten hemmen kann.

Die meisten Kinder nun empfinden das Abgehaltenwerden oder Aufdemtöpfchensitzenmüssen als unangenehm und wehren sich durch Schreien und Strampeln gegen die Freiheitsbeschränkung. Hinzu kommt noch, dass die Prozedur dem kleinen Menschen oft Mühe, ja manchmal leichte Schmerzen bereitet, Grund genug, der ganzen Angelegenheit herzlich abhold zu sein, und nun bei leisem Drängen einfach nicht zu reagieren.

Dieses absichtliche Stauen im Darm des Kindes vermag nun schwerste Fälle von Verstopfung heraufzubeschwören, die gerade in jenem Alter nicht ernst genug genommen werden können. Es kommen Fälle vor, wo bei einwandfreier Ernährung der jährige Säugling nur alle vier Tage Stuhlgang hat. Der Leib wird hart und wölbt sich vor, und die Entleerung geht krampfartig und stets unter Schmerzen vor sich, immer wieder ein erneuter Ansporn für das Kind, sie möglichst lang hinauszuschieben.

---

Eine einfache Lebensweise spart Geld in mehr als einer Hinsicht.  
(Hindhede.)

Je älter ein solcher Fall absichtlicher Stuhl-Verhaltung ist, umso schwieriger ist ihm auf dem Weg über die Nahrungsänderung beizukommen, denn schliesslich reagiert ein solcher Darmmuskel auf normalen Drang überhaupt nicht mehr. Ich kenne Kinder von 1—2 Jahren, die bei vollkommen vegetarischer Ernährung, bei ausschliesslichem Gebrauch von Vollkornbrot, grünen Gemüsen, Nussfetten, Obst und Milch diese Erscheinungen zeigen.

Mit Abführmitteln ist hier garnichts zu wollen. Entweder sie wirken nicht, da die Dosis zu schwach war, oder sie werfen den ganzen Darminhalt spontan hinaus, was als Generalreinigung hier und da einmal gut sein mag, aber auf die Dauer kein Heilmittel in unserm Fall darstellt. Eine mittlere Dosis, die dem normalen Kind bei akuter Verstopfung in gehaltenen Grenzen helfen würde, spricht überhaupt nicht an, weil der Darm nur noch auf stärkste Reize reagiert.

Da heisst es nun, der Sache auf den Grund gehen und die Wurzel des Übels erfassen. Nicht falsche Ernährung, nicht «angeborene Darmschwäche» sind hier schuld an schwerer chronischer Verstopfung, sondern der Grund liegt einzig in der bewussten Stuhlverhaltung des Kindes, ist also ein rein seelischer und will psychologisch behandelt sein. — Wie ist aber einem Kind in dem Alter hier seelisch beizukommen? Das Ziel heisst: das Kind dahin bringen, dass es selber seine ganze Kraft daran setzt, täglich seinen Darminhalt hinaus zu werfen. Dazu müssen wir ihm die Prozedur so leicht und amüsant wie nur möglich gestalten, so dass es jeden Widerstand dagegen aufgibt, ja diesen in das gerade Gegenteil verwandelt.

Zunächst gebe ich 3—4 Tage hintereinander zu genau derselben Stunde (am besten nach dem Mittagessen) dem Kind eine Gummispritze lauwarmes Wasser in den Darm und lasse es noch  $\frac{1}{2}$  Minute auf dem Bauch auf meinen Knien liegen, indem ich es leicht hin- und herschaukele. Oft hat diese eine Spritze bei dem sehr harten Stuhl noch nicht den erwünschten Erfolg, die zweite wird ihn dann ganz sicher haben. Es bleibt dem Kind nichts übrig, es muss reagieren. Nun heisst es, jedesmal eine kleine Belohnung bereit halten, recht lebhaft loben und anerkennen, streicheln und anlächeln. Das wiederholt sich in ganz derselben Weise vier Tage lang. Am fünften mache ich den Versuch ohne Spritze, aber natürlich mit bereitliegender Belohnung. Inzwischen ist der Stuhl durch die tägliche Entleerung weich geblieben und nun geht alles ohne Schmerzen und Überanstrengung glatt vonstatten, vorausgesetzt dass das Kleine geistig schon weit genug ist, um an drei- bis vierfacher Wiederholung genau derselben Vorgänge den Zusammenhang zwischen seiner Anstrengung und der ausgeteilten Belohnung zu begreifen und nun selber mithilft.

---

Der kennzeichnet sich selbst, der Verleumdungen willig das Ohr leiht.

Andernfalls aber oder bei Rückfällen muss die Spritze noch öfter in Tätigkeit treten. Jedenfalls muss — immer bei gemüse- und obstreichster Ernährung — das Abhalten täglich immer um dieselbe Zeit erfolgen und stets auch der kleinste Ertrag belohnt werden.

Auf diese Weise ist die Heilung mit unbedingter Sicherheit in kürzester Zeit zu erwarten, und es wird sogar nicht lange dauern, bis der kleine Rekonvaleszent sein Töpfchen mit Freudenkundgebungen begrüsst, dasselbe, das ihm vorher so oft Kummer gemacht hat. — Der ganze kleine Organismus aber wird die Regelung der Angelegenheit durch sichtliches Aufblühen belohnen, ist doch gerade im Kindesalter die Verdauung wirklich der grosse Zeiger auf der kleinen Lebensuhr.

## Speisezettel und Rezepte

Anleitung zu vegetarischer Halbrohkosternährung für eine Woche im November und Dezember.

### Morgenessen:

1. Ein Glas frischer Birnensaft  
Vollkornbrot und Nussa.
2. Belegte Brötchen mit Tomatenscheibchen  
1 Tasse Milch.
3. Trockenfruchtsalat mit Cornflakes  
Knäckebrot m. Nussa.
4. Quittenmarksalat mit Honig  
Zwieback mit Nussa  
All Bran.
5. Ein Glas frischer Apfelsaft  
Nüsse und Vollkornbrot

### Mittagessen:

- Rosenkohlgemüse  
Tomaten mit Quark  
Grüner Salat  
Kartoffelrösti.
- Panierte Sellerieplätzchen  
Endiviensalat  
Vollreis mit Tomatensauce.
- Schwarzwurzelgemüse  
Gemischte Salatplatte-  
Grünkernspeise.
- Kleine, grüne Trocken-  
erbsen  
Kartoffelbrei  
Randen- und Kartoffel-  
salat.
- Lauchgemüse mit Reismehlsauce  
Reisplätzchen  
Tomaten und grüner Salat.

### Nachessen:

- Hirsekuchen mit Früchten  
1 Tasse Mandelmilch.
- Birchermüesli mit Birnen  
Knäckebrot und Nussa
- Orangensalat  
Eingeweichte Dörrbananen  
Haferflocken  
Nussavollkornbrot mit Honig.
- Spaghettiauflauf  
Tomaten und Endiviensalat.
- Fruchtsalat  
Flockenmüesli  
Nüsse.