Zeitschrift: Sauter's Annalen für Gesundheitspflege : Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 24 (1914)

Heft: 1

Artikel: Die Gefahr der Blutarmut

Autor: Imfeld

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1038295

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: 09.07.2025

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

händen, leicht zerstörbar ist. Auch zerlegbare Spiele, oder solche, die zu Fragen drängen, bringen Nutzen.

Die Erinnerungen an die Kinderspiele erlöschen selten im spätern Leben, für dessen Ausgestaltung sie häufig Winke geben. Ein zärtliches Mutterherz versteht sie und wird sie nutzbar zu machen verstehen. (Nach „Monika".)

Die Gefahr der Blutarmut.

(Dr. Imfeld.)

Während der ganzen Dauer seiner Existenz ist der Mensch tausenden von Gefahren ausgesetzt, die ihn zu einem fortdauernden Kampfe gegen dieselben zwingen. Nicht ganz unrichtig hat der berühmte Physiolog und Arzt Bichat das Leben als „das Zusammenwirken aller Tätigkeiten unserer körperlichen Organe, die dem Tode Widerstand leisten". Freilich ist diese Definition eine zu negative und deshalb auch eine unvollständige. Sie erklärt uns nicht was wir zu wissen streben, nämlich das warum und das wie des Lebens. Sie entschleiert uns nicht das Geheimnis der lebenden Organisation, welche eines der wunderbarsten Mechanismen der Natur darstellt.

Dennoch, so unvollständig sie auch sein mag, drückt die Definition von Bichat eine Wahrheit aus, die nur zu oft vergessen wird, nämlich die, daß die Lebenskraft nicht anders ist als eine Kraft des Widerstandes. Wir sind von unzähligen Feinden umgeben, welche die Wissenschaft uns immer mehr als unsichtbare und immer mehr als gefahrbringende zeigt, nämlich die Welt der Mikroben, welche allerdings unsere ganze Aufmerksamkeit auf sie lenken sollten. Wir müssen uns aber auch gestehen, daß wir selbst uns der schlimmste aller unserer Feinde sind. Wir sind es durch unsere schlechten oder unrichtigen Lebensgewohnheiten, durch unsere individuellen Fehler, durch unsere verkehrten sozialen Sitten. Um die schlimmen Folgen unserer Fehler zu mildern, oder um denselben vorzubeugen, müssen wir vor allem uns selbst besser kennen lernen, denn nur so können wir zur Einsicht gelangen von dem, was wir tun können und von dem, was wir lassen sollen.

Jeder trägt somit, zu einem großen Teil, die Verantwortung seiner eigenen Leiden; viele Uebel und viele Qualen könnten vermieden werden, wenn man die Lehren der Hygiene besser beachten wollte und wenn man rechtzeitig die Hilfe einer vernünftigen ärztlichen Kunst in Anspruch nehmen würde. Freilich gibt es aber Krankheiten, denen vorzubeugen sehr schwer fällt; es sind das solche, welche vom Temperament, von einer erblich belasteten Konstitution, oder von irgend einer Diathese (Anlage zu bestimmten Krankheiten) herrühren. Je nach Rasse, Klima und Umwelt verleiht die Natur jedem, bei seiner Geburt, eine gewisse Dose von Energie (Widerstandskraft), welche, je nach den mehr oder weniger kritischen Umständen, in welchem das Individuum lebt, in kürzerer oder längerer Zeit verbraucht werden kann, oder muß.

Die Krankheit bricht aus, wenn die Abnutzung der ursprünglichen Energie einen solchen Grad überschritten hat, über welchen hinausgehend die Kraft des Widerstandes bezwungen, besiegt wird. Diese Abnutzung ist nicht, wie man vielleicht glauben möchte, eine ausschließliche Bedingung des hohen Alters; sie kann bei jedem Alter auftreten und erklärt sich vorzugsweise während der Zeit des Wachstums und der Entwicklung. Was in entschiedener Weise zur Schwächung und zum Verlust der Wider-

standskraft Veranlassung gibt, das ist die Ueberarbeitung und die Uebermüdung des Körpers, welche die Ausgangspunkte sind aller Störungen die in der Oekonomie unseres Organismus auftreten; übrigens gibt es zwei Arten von Ueberarbeitung und Uebermüdung, die körperliche und die geistige, die intellektuelle; beide sind schädlich, beide können zu Krankheiten Veranlassung geben. Eine Ueberarbeitung findet statt, wenn man irgend ein Organ in die Lage setzt, die es zwingt über seine Kräfte zu arbeiten, oder die es einer längerdauernden für dasselbe unpassenden Tätigkeit aussetzt. Infolgedessen findet sich der ganze Organismus gestört und wird die Beute der Mikroben, und das um so mehr, wenn er von Haus aus schwächlich ist, oder durch vorhergegangene Gesundheitsstörungen geschwächt worden ist.

Um bei guter Gesundheit zu bleiben, wäre es demnach nützlich zu wissen, von welchem Augenblick an die Ueberarbeitung eintreten und schädlich werden kann. Der Zustand der Ermüdung und der eintretenden Schwäche gibt in dieser Hinsicht einen ernstlichen Wink; dieser Zustand kann aber auch mehr oder weniger ein eingebildeter sein, oder auch mehr oder weniger lang unbeachtet bleiben; er ist aber immer eine Folge von eingetretenen Schäden im Zustande des Blutes. Jede Ueberarbeitung, welche immer ihre Ursache sein mag, bedingt einen gewissen Grad von Verarmung des Blutes, welche sich durch die Anämie (Blutarmut) kund gibt.

Die Blutarmut ist die wahre Gefahr, welche man, glücklicherweise, beschwören kann, wenn man beflissen sein will die Farbe der Haut und der Schleimhäute zu kontrollieren und wenn man sofort eine entsprechende Behandlung vornimmt und dieselbe fortsetzt, bis die Erblassung nachläßt und Haut und Schleimhäute ihre normale Farbe wieder bekommen. Dann wird man sehen, wie die Kräfte nach und nach zurückkehren, der Appetit sich wieder einfindet und alle schmerzhaften Empfindungen nachgeben, denn der Schmerz ist nicht anders als ein Wehschrei der Nerven, welche nach besserem und reicherem Blute verlangen.

Die wahre Kraft des Widerstandes unseres Organismus ist in unserem Blut zu suchen und diese Kraft kann, bis zu einem gewissen Grad, durch Zählung der roten Blutkörperchen, sowie überhaupt durch die chemische Analyse unseres Blutes, bemessen werden. Das Blut, welches schon der französische Arzt Borden (1776 †) in malerischer Form als flüssiges Fleisch bezeichnet hat, ist der notwendige Vermittler aller intimen Vorgänge unserer Ernährung. Es ist der wesentlichste Faktor der normalen Funktion der Oekonomie unseres Organismus. In der Tat bindet das Blut den Sauerstoff der Luft, ohne welches für uns kein Leben möglich ist; es bringt dasselbe in die entferntesten Zellen, wo die feinen Verbrennungsprozesse stattfinden, welche die Quellen unserer tierischen Wärme sind. Diese Weberschiffchenrolle kommt vor allem den roten Blutkörperchen zu und sie bedingt die Tätigkeit, die man mit dem Namen Haematosis bezeichnet. Man wird somit leicht begreifen, welcher Schaden daraus entstehen kann und muß, wenn dieser Mechanismus unrichtig oder unregelmäßig arbeitet, oder wenn derselbe überhaupt etwas von seiner Funktionsfähigkeit eingebüßt hat; es ist dann in hohem Grade notwendig, seine Funktionsfähigkeit so weit als möglich wieder herzustellen, um die Kraft des Widerstandes, d. h. die Lebenskraft, wieder neu zu erwecken. Es handelt sich darum im Organismus die Funktion wieder zu regulieren, welche demselben die beste Ausnützung des atmosphärischen Sauerstoffs möglich macht; denn darin liegt die Grundbedingung zur Zellen-Atmung

und zum Bestand eines normalen Gleichgewichts in derselben.

Wir können den Satz aufstellen, daß die Notwendigkeit einer Funktion durch den Grad der Frequenz derselben festgestellt wird; der Mensch atmet viel öfter als daß er ißt und er kann viel länger dem Hunger widerstehen als dem Luftmangel, der in kurzer Zeit seinen Erstickungstod herbeiführt. Deshalb verfügt der Mensch zur Sicherstellung der Entwicklung seiner Energie über eine wirkliche Bank; diese Bank ist das Blut, welches es möglich macht, die Bilanz der Ernährung fortwährend zu regulieren, indem es die Gewebe mit den kostbarsten aller Münzen versieht, nämlich mit seinen roten Blutkörperchen. Indem man nun die Schnelligkeit und die Intensität der Blutbildung und dessen Beriselung der Organe (die Hämatosis) begünstigt, bereichert man die Oekonomie des Organismus durch Vermehrung seiner Lebenskräfte.

Hieraus erfolgt, daß ohne einen gewissen Luxus von oxydierenden Kräften, wir die Auslagen nicht bestreiten könnten, welche der Kampf um die Anpassung an unsere Umgebung erfordert. Wir wären nicht imstande den durch die Ueberarbeitung erlittenen Verlust zu decken, zu welchem wir durch die Forderungen der modernen Zivilisation gezwungen werden, namentlich in den übervölkerten Städten, wo der Kampf ums Dasein ein immer intensiverer wird und alle unsere Spannkräfte in Anspruch nimmt.

Um dem schlimmsten Bankerott zu entgehen, nämlich demjenigen unserer Gesundheit, um uns vor der Neurasthenie und vor der Tuberkulose zu bewahren, kommt es vor allem darauf an, in uns die Blutarmut nicht möglich werden zu lassen, denn sie ist die Urquelle aller Krankheiten.

(Fortsetzung folgt.)

Reifen des Fleisches und seine Zubereitung.

Einem uns aus dem Leserkreis als Zeitungsausschnitt zugesandten Artikel des Geh. Regierungsrats Prof. Dr. Ostertag über das vorstehende Thema entnehmen wir die folgenden, insbesondere für die Hausfrau lesenswerten Ausführungen:

Die landläufige Anschauung, daß das Fleisch geschlachteter Tiere eine tote Masse vorstelle, die sich bis zum Eintritt der Fäulnis nicht verändere, ist irrig. Im Fleisch treten vielmehr vom Augenblick der Schlachtung an Umsetzungen ein, die für seine Verwendbarkeit als menschliches Nahrungsmittel von der größten Bedeutung sind.

Unmittelbar nach der Schlachtung ist das Fleisch trocken und zähe. Obwohl es zu 75 Prozent aus Wasser besteht, läßt sich aus frisch geschlachtetem, fein zerschnittenem Fleisch durch eine hydraulische Presse, selbst bei Anwendung eines Druckes von 1000 kg pro qcm, kein Fleischsaft abpressen. So fest haftet der Saft an dem Fleischeiweiß. Frisch geschlachtetes Fleisch ist daher zähe und geschmacklos. Es ist nur für eine Verwendungsart gut geeignet, nämlich zur Herstellung der sog. Brühwürstchen. Diese werden aus Fleischbrei angefertigt, dem Wasser in nicht unbeträchtlicher Menge zugesetzt wird, damit sich der Brei leicht in die dünnwandigen Schafdärme einspritzen läßt, die bei der Herstellung der Brühwürstchen Verwendung finden.

Für die üblichen Zubereitungsarten des Kochens und Bratens ist frisch geschlachtetes Fleisch ungeeignet. Diese Tatsache ist erfahrenen Hausfrauen wohlbekannt, denn sie verlangen „altgeschlachtetes“ oder „abgehangenes“ Fleisch, wenn sie auch darüber nicht unterrichtet sind, welche Vorgänge bei der Aufbewahrung das