Einander widersprechende Gesundheitsregeln

Autor(en): **Sugg**

Objekttyp: **Article**

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

Band (Jahr): **30 (1920)**

Heft 8

PDF erstellt am: **29.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-1037830

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Mittel. Nicht weitere Menschenleben zu vernichten, wie jeder Krieg es ohnehin tut, sondern möglichst jedes Menschenleben zu retten, so weit es irgend möglich und seine Kraft erlaubt, ist des Arztes Beruf. Ein Heide aus vorchristlicher Zeit hat den Ausspruch getan, daß der Arzt, wie er sein soll, auf den Höhen der Gottheit stehen solle; das will besagen, daß er nicht nur als siegreicher Helfer oder Schmerzlinderer in äußerer Körpernot erscheinen, sondern, wie Gott seine Sonne über Gerechte und Ungerechte scheinen läßt, so auch er nicht nach der Würdigkeit, sondern nur nach der Hilfsbedürftigkeit des seiner benötigenden Menschen fragen dürfe. Daß bei einem rücksichtslos durchgeführten Aerztestreik auch die Unschuldigen mit den Schuldigen leiden würden, mag nebenbei nicht vergessen werden.

Der Arzt, dem sein Beruf eine der schönsten Lebensaufgaben ist, die einem Menschen zufallen kann, wird sich auch in solchen ungewöhnlichen Zeiten die Worte vor Augen halten, die Sophokles seiner Antigone in den Mund legt: „Nicht mitzuhassen, mitzulieben bin ich da." — Ein berühmter Wiener Kliniker, der verstorbene Professor Nothnagel, hat einmal den Ausspruch getan, nur ein guter Mensch könne auch ein guter Arzt sein. Der Ausdruck „guter Mensch" soll nun keineswegs dasselbe besagen wie ein „gutmütiger" Mensch. Der Arzt muß unter Umständen auch streng und selbst hart sein können. Gut sein heißt hier auch nicht unfehlbar und Alleskönner sein. Gut sein heißt hier vielmehr: reine, hohe Menschenliebe, den Geist echt christlicher Karitas im Herzen tragen und von innen herausstrahlen und sich auswirken lassen. Und solche Liebe hat mit Parteikämpfen nichts zu tun; unberührt von der Tagesmeinungen Haß oder Gunst tut sie ihre Pflicht, weil sie nicht anders kann, als Treue halten ihrem Ideal.

Einander widersprechende Gesundheitsregeln.

Von Oberlehrer Sugg.

Schon oftmals ist mir, einem eifrigen Leser der angesehensten Tagesblätter und Zeitschriften, aufgefallen, wie stark die Ansichten und Ratschläge in bezug auf das, was dem menschlichen Organismus dienlich ist oder nicht, voneinander abweichen, so daß man schließlich gar nicht weiß, wonach man sich eigentlich richten soll. Die in Prag in deutscher Sprache erscheinende Bohemia brachte am 29. Juli 1917 eine Zusammenstellung solcher einander schnurstracks widersprechender Gesundheitsregeln, von denen ich wenigstens zwei gewiß allgemein interessierende aus dem Aufsatz hervorheben möchte, um an diese meine persönlichen langjährigen Erfahrungen anzuknüpfen.

So heißt es: „Vermeide es, Fleisch zu essen; vom Fleischgenuß kommen alle Krankheiten her." Und: „Willst du stark und leistungsfähig werden, so verzehre viel Fleisch." Nun, was die erste Ansicht anbetrifft, so ist sie entschieden übertrieben, denn nicht alle Krankheiten rühren vom Fleischgenuß her, aber sicher sehr viele. Grundfalsch ist jedoch die Meinung, daß vieles Fleischessen stark und leistungsfähig mache. Wer an dieser schon längst widerlegten Ansicht noch festhält, weiß offenbar nicht, daß in vielen Ländern, so in China und Japan, wenn auch nicht die ganze, aber doch der größte Teil der Bevölkerung hauptsächlich von Reis sich nährt, die Arbeiter die schwersten körperlichen Anstrengungen gut aushalten, und daß ferner unsere besten Wettläufer Vegetarier waren. Vor drei Jahren, anläßlich der in Dresden stattfindenden Tagung für kriegswissenschaftliche Aufklärung, hielt Prof. Dr. Abderhalden (Halle) einen Vortrag, worin er bemerkte, für die menschliche Ernährung komme als einziger direkter Stoff nur die Pflanze in

Betracht. Gelange der pflanzliche Nahrungsstoff auf dem Umwege über das Tier zur menschlichen Ernährung, so gehe viel verloren. Mit der Pflanzennahrung könne man sehr wohl auskommen. Nur müsse der unverdaulichen Zellstoffe wegen richtig gekocht werden. Erbsen und Bohnen sollten mindestens 4 bis 5 Stunden kochen.

Noch niemals haben hochangesehene Aerzte, Professoren, Physiologen über die Pflanzenkost sich so günstig geäußert wie während der Kriegszeit, welche die Sache des Vegetarismus mächtig gefördert hat. In der „Vegetarischen Warte" wurde unlängst auf die Skandinavier hingewiesen, die nur an wenigen Feiertagen ein ganz klein wenig Fleisch sich leisten; und ein wie kräftiger, gesunder Menschenschlag in Schweden zu finden ist, davon habe ich mich bei meinem fast alljährlichen Besuche in diesem schönen Lande stets überzeugen können. Es wäre wirklich unnötige Papierverschwendung, wollte man noch weitere Beweise, deren wahrhaftig schon genug geliefert wurden, dafür beibringen, daß man Stärke und Leistungsfähigkeit vollkommen erreichen kann ohne Genuß von Fleisch, das Sanitätsrat Dr. Großmann in Frankfurt a. M. das „entbehrlichste von allen Nahrungsmitteln" genannt hat, während er Gerste als einen geradezu idealen Ersatz dafür bezeichnete. Und ich möchte bemerken, daß man dasselbe wohl auch von der Hafergrütze sagen kann, die einen sehr hohen Nährwert besitzt, nämlich bei einem Kilogramm 156,6 Gramm Eiweiß, 59,9 Gramm Fett, 1565,2 Gramm Kohlehydrate, insgesamt 5381 Kalorien (Wärmeeinheiten). Man beachte die große Menge der Kohlehydrate, die bekanntlich die Quelle der Muskelkraft bilden. Hafergrütze habe ich erst in Stockholm schätzen gelernt. Als ich einmal mit dem Morgenzuge dort ankam, beschloß ich, in einem der sehr hübsch und behaglich eingerichteten Automaten-Restaurants zu frühstücken und begab mich in ein solches in der Drottninggatan, wo ich wahrnahm, daß dem Hafregrynsgröt mit einem Fläschchen Milch zum Preise von 25 Oere (34 Rappen) starker Zuspruch geschenkt wurde. Ich besorgte mir auch eine Portion davon, und dieses in unsern heimischen Wirtshäusern so gut wie gänzlich unbekannte Gericht hat mir so ausgezeichnet geschmeckt, daß ich es nicht nur oft des Morgens genoß, sondern dieses auch mit einem Stück Brot und Zucker oder Käse mein regelmäßiges Abendessen bildete.

Sodann liest man in der Bohemia: „Man überlasse sich nicht zu lange dem Schlaf, weil ein Uebermaß von Schlaf dumm, träge und schwerfällig macht." Und: „Viel hängt davon ab, daß man sich so weit Schlaf gönnt, wie man für seine Körperkonstitution nötig hat. Jede Stunde, die man dem Schlaf entzieht, fordert sein Zwillingsbruder, der Tod, wieder ein." Für die meisten erwachsenen Menschen werden 7 bis 8 Stunden Schlaf im allgemeinen genügen; aber daß besonders ältere Leute ohne den geringsten Nachteil 10 Stunden im Bett bleiben können, was gewiß schon als Uebermaß an Schlaf vom Gegner angesehen würde, davon habe ich mich vollständig überzeugt; und es wird mir jeder Verständige beistimmen müssen, daß es entschieden der Gesundheit förderlicher ist, um 9 Uhr schlafen zu gehen und um 7 Uhr aufzustehen, also 10 Stunden der Ruhe zu pflegen, wie ich es in der Regel tue, als von 9 Uhr bis gegen Mitternacht nach Art namentlich der Großstädter in einer von Tabaksqualm erfüllten Gaststube zu sitzen, dann erst das Nachtlager aufzusuchen und nach 7 Stunden aufzustehen. Und wie viele Leute, die frühmorgens im Geschäft, Bureau oder anderswo pünktlich erscheinen müssen, schlafen oft kaum fünf Stunden oder noch weniger. Daß gewohnheitsmäßig so geringe Nachtruhe zur Nervosität stark beiträgt, darf gar nicht bezweifelt werden,

und in bezug auf die an Vergnügungsstätten nächtlicherweile regelmäßig sich aufhaltenden Personen kann es bei vielen gewiß zutreffen, daß jede dem Schlaf von ihnen entzogene Stunde sein Zwillingsbruder, der Tod, wieder einholt. Daß allzu langer Schlaf dumm träge und schwerfällig macht, mag ja manchmal richtig sein. Dies jedoch als Behauptung schlechthin so kühn auszusprechen, ist geradezu lächerlich.

(Kneipp-Blätter).

Blitzschlag und Blitzgefahr.

Es ist eine oft gehörte Behauptung, daß neuerdings die Blitzschläge sich bei uns mehren, da die Gewitter gegen früher häufiger und bösartiger geworden seien. Angesichts der vielen Berichte über vom Blitze erschlagene Personen und durch den Blitz getroffene Gebäude ist allerdings gegen dieselbe schwer aufzukommen. Sie bildet daher für jeden eine stete Aufforderung, sich über Blitzschlag genügend zu orientieren und während eines Gewitters alle diejenigen Maßregeln zu treffen, welche geeignet sind, einen wirksamen Schutz gegen die Blitzgefahr zu bieten oder sie doch wesentlich zu vermindern.

Um allbekannte Tatsachen nicht unnötig zu wiederholen, möchte sich Einsender darauf beschränken, auf einige wenige wichtige Punkte hinzuweisen:

1. Es ist längst bekannt, daß der Blitz gerne in hohe, spitzige Gegenstände schlägt, also mit Vorliebe auch schlanke Bäume trifft. Daher die Warnung, sich während eines Gewitters nicht unter Bäume zu stellen. Jedoch verhalten sich die einzelnen Baumarten sehr verschieden zum Blitz. Denn während z. B. die Eiche den Blitz ganz besonders stark anzuziehen scheint, darf die Buche fast „blitzfest" genannt werden. Nach Hellmann ist, wenn man die Blitzgefahr der Buchen mit 1 bezeichnet, diejenige für Nadelhölzer = 15, für Eichen 54, für andere Laubhölzer 40. Dabei ist jedoch zu bemerken, daß die Blitzgefahr mit der Zahl der beisammenstehenden Bäume abnimmt, vielleicht im umgekehrten Verhältnis zu derselben steht. Demgemäß ist die Gefahr, vom Blitze getroffen zu werden, viel größer, wenn man sich unter einen einzeln stehenden Baum flüchtet, zumal wenn derselbe in der Ebene steht, als unter irgend einen Waldbaum. Warum wieder die einzelnen Bäume sich so verschieden zum Blitze verhalten, ist noch nicht mit Sicherheit aufgeklärt. Man sucht die Ursache davon außer in ihrer Höhe (Pappel, Eiche, Linde, Tanne) vornehmlich in der Zusammensetzung ihres Saftes.

2. Aehnlich wie mit den Bäumen verhält es sich mit den Gebäuden. Hohe und spitzige Gebäude, wie Schlösser, Türme, Fabrikschornsteine, sind dem Blitzschlag weit mehr ausgesetzt als niedere. In vereinzelten, nur aus wenigen Häusern bestehenden Gehöften, sowie in Dörfern empfiehlt sich daher die Anbringung von Blitzableitern weit mehr als in Städten.

3. Orte, welche unterirdische metallene Röhren und Kabelanlagen besitzen, sowie von einem oberirdischen, über die Häuser hinlaufenden Netze von Telegraphen- und Telephondrähten umgeben sind, dürfen als ziemlich gesichert gegen Blitzschlag gelten. Aus diesem Grunde hat sich der durch den Blitz verursachte Schaden in unsern Großstädten, insbesondere soweit die innern Stadtteile in Betracht kommen, in neuerer Zeit mit jedem Jahre verringert.

4. Auch die Beschaffenheit des Bodens scheint auf die Blitzgefahr von Einfluß zu sein. Sie ist bei Keupermergel 2mal, bei Tonboden 7mal, bei Sandboden 9mal, bei Lehmboden gar 22mal so groß als bei Kalkboden.