Appetit und Verdauung

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **32 (1922)**

Heft 3

PDF erstellt am: **29.05.2024**

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

Minuten Stillstand desselben; vier Tropfen in eine Ader von Hunden eingespritzt, hatte innerhalb 10 Minuten den Herzstillstand zur Folge. Man nehme also nie eine Maiblume in den Mund. Das Wasser, in welchem die Blumen im Zimmer aufbewahrt waren, muß auch sofort weggegossen werden, damit nicht jemand aus Versehen davon trinkt. Die abgeblühten Blumen dürfen nicht in den Hof geworfen werden, weil sie ja auch für die Hühner schädlich sind.

Besonders schädlich ist die Mode, einzelne Blumen in den Mund zu nehmen, weil dabei der Saft des Stengels förmlich ausgelaugt wird und mit dem Speichel in den Magen gelangt. Auch ist es ratsam, beim Riechen an Blumen die Nase nicht so tief in die Blüte zu stecken; der Blütenstaub und andere Teilchen der Blüte werden leicht in die Nase eingesogen und können Reizung der Schleimhäute hervorrufen, eine Art von Katarrh bewirken, eine Form von Heufieber. Keineswegs ungefährlich sind auch die kleinen Insekten (Käferchen), die man beim tüchtigen Riechen leicht in die Nase einzieht.

Die meisten Menschen kennen leider nur wenige Pflanzen mit Namen, so daß es keinen Zweck hätte, hier alle mehr oder weniger schädlichen Pflanzen anzuführen. Man befolge daher lieber stets folgende drei Regeln; Niemals eine Blume in den Mund nehmen! Nach jedem Blumenpflücken, namentlich vor dem Essen, die Hände waschen! Nicht so tief in die Blüten hineinriechen!

Glücklicherweise sind die giftigen Pflanzen gegenüber den heilkräftigen an Zahl sehr gering. Die ersteren haben auch fast alle etwas Auffallendes, sei es in der Form oder in der Farbe, womit sie sich bemerkbar machen.

Appetit und Verdauung.

Der Krieg und die nachgefolgte Wirtschaftsnot zwingen uns, mit den vorhandenen Nahrungsmitteln so haushälterisch als möglich umzugehen und die Nährkräfte der einzelnen Speisen richtig auszunützen. Wertvolle Fingerzeige für die Befolgung dieser wichtigen Grundsätze gibt Prof. Dr. Sigmund v. Kapff in seinem neuesten Buche „Gesundes Leben", wenn er dazu sagt: „Als erste Regel, gegen die viel gesündigt wird, soll gelten, daß man nur ißt, wenn man Hunger hat, d. h. wenn man mit Lust und Appetit ein Stück trockenes Brot essen möchte, denn durch Hunger- und Appetitgefühl gibt der Körper das Zeichen, daß die Vorräte aufgebraucht sind und frische Nahrung zugeführt werden soll. Wohl die meisten Menschen sind nun an bestimmte Eßzeiten gebunden, was ganz in Ordnung ist. Diese Eßzeiten, morgens, mittags und abends, liegen aber so weit auseinander, daß man normalerweise zu diesen Mahlzeiten immer den nötigen Hunger mitbringen wird. Ist der Appetit je noch nicht da, so ist die vorangegangene Mahlzeit noch nicht aufgebraucht, oder die Natur warnt aus einem andern Grunde vor der Zufuhr frischer Nahrung, sei es, daß der Verdauungsapparat mit einer unpassenden oder verdorbenen Speise noch nicht fertig geworden oder durch Aerger, Aufregung oder andere seelische Vorkommnisse gestört ist. Es ist auffallend, wie sehr der anscheinend so massige und derbe Vorgang des Essens und Verdauens durch immaterielle, psychische Einflüsse beeinträchtigt, aufgehoben und in sein Gegenteil gekehrt werden kann. Appetilosigkeit, Uebelkeit und Erbrechen, was, abgesehen von besonderen Erkrankungen, sonst nur durch starke Drogen oder Chemikalien hervorgebracht werden kann, tritt oft durch den bloßen Anblick einer ekelerregenden Sache, durch irgendein aufregendes seelisches Erlebnis ein. Wie der

Appetit durch psychische Beeinflussung verdorben werden kann, so kann er damit ebenso angeregt werden. Ein geschmackvoll und sauber gedeckter Tisch, hübsch servierte Speisen, eine angenehme und heitere Gesellschaft und Umgebung, frohe Gemütsstimmung, Befriedigung über erfolgreiche und nützliche Arbeit usw. sind mächtige Förderer des Appetits und der Verdauung. Man strebe also nach Möglichkeit danach, sich diese Vorbedingungen zu verschaffen. Zum Essen und Verdauen muß der Körper Arbeit leisten. Man störe und beeinträchtige diese Arbeit nicht, indem man sich ermüdet an den Tisch setzt und gleich nach dem Essen wieder arbeitet, sondern man gönne vor und nach dem Essen dem Körper und dem Geiste einige Ruhe. Ein guter Spruch lautet: „Man soll nicht in den Pantoffeln in sein Geschäft gehen können", d. h. zwischen Arbeit und Essen soll man genötigt sein, einen Gang in der frischen Luft zu machen.

Wie man einerseits nicht essen soll, wenn man keinen Hunger hat, so soll man anderseits mit dem Essen aufhören, sobald der Hunger gestillt ist. Gegen diese Regel wird noch häufiger verstoßen als gegen die erste, denn das Gefühl des Zustandes und Zeitpunktes, wann der Hunger gestillt ist, ist uns ganz abhanden gekommen; die meisten Menschen essen, wenn sie dazu Gelegenheit haben und die Speisen ihnen gut schmecken, so lange, bis sie „nicht mehr können", d. h. bis ihr Magen gänzlich gefüllt ist, ganz gleichgültig, wieviel Nährwerte die dazu nötige Menge enthält. Dies ist mit ein Grund, weshalb unter sonst gleichen äußern Bedingungen, z. B. bei Epidemien, die einen Menschen erkranken, während die andern gesund bleiben."

(Kneipp-Blätter.)

Petite-Rosselle (Lothringen), 9. Februar 1922.

P. P.

Ich muß Ihnen wieder einige Heilberichte zugehen lassen.

I.

Frau Beckrich, Gronrederching (Lothringen), lag seit dem 6. Januar 1921 an einem schweren **Beinleiden** danieder. Diese Frau mußte schon 7 Monate das Bett hüten, konnte sich weder helfen noch sich bewegen. Mittels der Sauterschen Sternmittel hatte ich die Frau in einer Zeit von 8 Wochen so hergestellt, daß sie schon ihre häusliche Arbeit verrichten konnte. Nach Aussagen der Leute, mit welchen ich in Berührung kam, wäre das, wie sie sagten, ein „Wunder Gottes".

Daraufhin hatte ich in dem selben Dorfe 58 Heilungen zustande gebracht. Als Mittel dazu gebrauchte ich rote Salbe und rotes Fluidum, abwechselnd gelbes Fluidum.

II.

Fräulein Marie Haag, Hundling (Lothringen), litt 3 Monate an **Schwindelanfällen,** welche sich in letzter Zeit verschlimmerten, ja sogar epileptischen Charakter annahmen. Vor dem Anfalle verspürte sie immer Kopfschmerzen, Schwindel und beständiges Zucken in den Nerven, aber auch ein großes Angstgefühl. Ich verordnete Nerveux, Arthritique und Organique, abwechselnd in drei bis vier Stunden 3 bis 6 Körner. Es beruhigten sich daraufhin die Nerven und es stellten sich auch Appetit und Lebenslust ein.