Wunderbare Selbsthilfe unseres Körpers gegen Krankheit und Tod

Autor(en): **Thraenhart**

Objekttyp: **Article**

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

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

Heft 6

PDF erstellt am: **29.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-1037713

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

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

Herausgegeben unter Mitwirkung von Aerzten, Praktikern und geheilten Kranken.

Nr. 6. 32. Jahrgang der deutschen Ausgabe. Juni 1922.

Inhalt: Wunderbare Selbsthilfe unseres Körpers gegen Krankheit und Tod. — Vitamine. — Das Leben im geschlossenen Raum eine Hauptursache der Tuberkulose. — Korrespondenzen und Heilungen: ansteckende Krankheiten; Unterleibsschmerzen; Nervenverzerrung; Herzleiden; Blutunterlaufung.

P. P.

Wir machen unsere werten Kunden und Freunde darauf aufmerksam, daß wir eine Filiale in

Tumringen b. Lörrach (Baden)

errichtet haben, woselbst die Fabrikation und der Versand unserer Mittel unter fachmännischer Leitung stattfindet.

Wir bitten, dorthin sämtliche Bestellungen zu richten.

Mit vorzüglicher Hochachtung

Die Direktion.

Wunderbare Selbsthilfe unseres Körpers gegen Krankheit und Tod.

Von Dr. Thraenhart, Freiburg i. Br.

Mannigfach sind Wehr und Waffen, die unser Körper besitzt, um gegen Gesundheitsfeinde sich schützen zu können. Fast jedes wichtige Organ hat sein eigenes eigenartiges Rüstzeug, welches seinem Bau ganz genau angepaßt ist. Die Kenntnis desselben und der dabei angewandten Wehrkräfte ist für jeden nicht nur interessant, sondern auch hygienisch höchst wichtig, damit man dieses Kriegsmaterial in den Friedenszeiten der Gesundheit gebrauchsfähig hält, stets geeignet zum sofortigen Kampfe gegen Gesundheitsschädiger und Krankheitserreger. Allenthalben fliegen ja diese samt viel Staub und Schmutz in der Luft herum. Wir erkennen das in dem feinen Sonnenstrahl, der in einen dunkeln Raum fällt; wir merken's mit Aerger auf Kleidung und Möbeln. Unsere Haut befreien wir davon regelmäßig durch Abwaschen. Aber wie kommt es, daß jenes edle, frei liegende Organ, der Spiegel unserer Seele, nicht bald erblindet vom anfliegenden Schmutz wie die Scheiben des Fensters? Wer schützt das Auge vor den eindringenden Bakterien, die auf diesem feuchtwarmen Boden sich doch bald millionenfach vermehren müßten? — Die Tränen sind es, welche den Augapfel fortwährend überspülen und reinigen von allerlei schädlichen Stoffen. Und kommt 'mal ein etwas größeres Körperchen ins Auge, dann entsteht sofort eine förmliche Ueberschwemmung, so daß der Gegenstand im Tränenwasser schwimmt und mit seinen etwaigen scharfen Kanten keine Verletzungen im Auge verursachen kann.

Wo ist nun aber der Kehrichthaufen oder der Schwemmkanal, in welchen Schmutz und Krankheitserreger aus dem Auge befördert werden?

Das Tränenwasser fließt, wenn es nicht in zu großer Menge vorhanden ist, durch den Tränennasengang in die Nasenhöhle ab. Daher muß man beim Weinen immer wieder die Nase schnauben. Dr. van Genderen machte nun folgenden Versuch: Er träufelte ins Auge Flüssigkeit, die große Mengen Bakterien enthielt. Darauf entnahm er in gleichen Zeitabschnitten dem Auge und der Nase Flüssigkeitsproben und fand in der Nase jedesmal ungefähr die gleiche Menge Bakterien, welche im Auge durch Wegspülung fehlte. Aller Unrat des Auges war also durch eine natürliche Kanalisation in die Abwässer der Nase geschwemmt worden, von wo er dann ins Taschentuch wandert und unschädlich gemacht wird. Die unmerkliche, beständige, reinigende Bespülung des Augapfels durch die Tränen erweist sich demnach als ein höchst wichtiger Schutz gegen parasitische Organismen, welche in Staubform in das Auge gelangen und durch weitere Vermehmehrung dort großen Schaden anrichten würde.

Die Nase bildet auch für die Einatmungsluft einen vortrefflichen Staub- und Bakterienfänger. Aber ihre Tätigkeit als Hüter der Gesundheit reicht noch weiter; wenn man einem ruhig atmenden Tiere, z. B. Kaninchen, ein scharfes giftiges Gas vor die Nase hält, so verengern sich in demselben Augenblicke die Nasenlöcher, die Brust zieht sich plötzlich zusammen, die Atmung hört auf, die Luftröhre schließt sich fest zu und der Herzschlag setzt aus. Dies alles dauert nur wenige Sekunden. Alsbald treten Atmung und Herz wieder in Tätigkeit, zuerst allerdings sehr vorsichtig. Weshalb geschieht nun das alles? In dem Augenblick, wo das giftige Gas mit der Nasenschleimhaut in Berührung kam, wurden von hier aus durch Reflexwirkung gleichsam Warnungssignale nach dem Nervenzentrum der Atmung und Herztätigkeit gegeben, damit sofort die Luftröhre geschlossen, die Atmung unterbrochen wurde und das giftige Gas nicht eindringen konnte. Erst ganz allmählich und zaghaft versuchten die Lungen durch langsame Atemzüge, ob die Gefahr vorüber sei.

Also auch in jenen kritischen Momenten, wo uns der Erstickungstod droht, waltet die Nase als Wächter und Hüter ihres Amtes.

Vor dem Eindringen fremder Körperchen wird die Luftröhre nicht gewarnt; da muß sie selbst aufpassen und rechtzeitig die Oeffnung schließen, damit z. B. beim Essen nicht Speiseteilchen in diese „unrechte Kehle" geraten. Ist das versehentlich aber doch geschehen, dann hilft sie sich sofort durch mächtige Hustenstöße, welche mit explosionsartiger Heftigkeit den Körper herausschleudern. Würde die Natur auf diese Weise sich nicht selbst helfen, so kämen häufige Erstickungen vor oder es müßten jedesmal schwere Operationen gemacht werden, um den Fremdkörper zu entfernen.

Auch in Magen und Darm gelangen nicht selten gefährliche Gegenstände, wie spitze Knochen, Gräten, sogar Nadeln — letztere durch die unaustilgbare Unsitte der Damen, die Zähne als Nadelkissen zu gebrauchen. Da erscheint es nun höchst rätselhaft, wie z. B. eine spitze metallene Nadel den langen Weg durch Magen und Darm machen kann, ohne die zarte Schleimhaut zu durchstechen oder deren dichtes Adernetz irgendwo zu verletzen und dadurch größere innere Blutungen zu verursachen. Die fürsorgliche Natur hat hiergegen die Verdauungsorgane mit schützenden Einrichtungen versehen, um sie vor solchen schweren Schädigungen zu bewahren. Dr. Alfred Exner (Wien) hat darüber genaue Untersuchungen angestellt; über 800 Fälle von verschluckten Nadeln bei Tieren hat er beobachtet und niemals eine innere Verwundung gefunden. Zu erklären ist dies auf folgende Weise: Berührt man die Schleimhaut des Magens oder Darmes mit einer Nadel, so bildet sich an dieser Stelle durch Zusammenziehung der Haut-

muskeln Blutleere und eine Vertiefung. (Auch auf der äußern Körperhaut entsteht ja durch Fingerdruck vorübergehende Vertiefung und Blutleere; die Stelle wird weiß.) Diese Blutleere wird natürlich sogar bei Verletzungen etwaige Blutungen auf ein ganz geringes Maß beschränken. Durch die Einbuchtung schützt sich auch die Schleimhaut sehr gut vor Verletzungen, indem sie vor dem spitzen Gegenstande zurückweicht. Bei Tieren, denen Glassplitter in den Verdauungsapparat gebracht waren, fanden sich diese bei der Sektion in den entstandenen Buchten der Schleimhaut. Zum weitern Schutze pflegen Magen und Darm Stecknadeln, die mit dem spitzen Ende nach vorn eingeführt werden, umzudrehen, so daß sie mit dem stumpfen Ende voraus, also ohne schädigende Wirkung, durch die Verdauungsorgane wandern. Diese merkwürdige Drehung kommt auf folgende Weise zustande: Berührt die Nadelspitze die Darmwand, so bleibt sie in der entstehenden Vertiefung fast unbeweglich liegen, während das andere, stumpfe Ende der Nadel durch den sich fortbewegenden Speisebrei weitergeschoben und dadurch allmählich herumgedreht wird, so daß dann der stumpfe unschädliche Nadelknopf vorauswandert.

Wieder ein erstaunliches Beispiel des Selbstschutzes unseres Körpers vor tödlichen Verletzungen.

Auch gegen andere Fährlichkeiten weiß sich der Magen zu helfen. Wird etwas Giftiges genossen, so stellt sich Erbrechen ein und befördert das Gift möglichst wieder hinaus. Dasselbe geschieht, wenn wir uns den Magen durch zu viel Essen oder Trinken überladen haben, so daß er nicht alles verdauen kann. Dabei benimmt sich der Magen vernünftiger als die begehrliche Sinnenlust.

Gegen eingedrungene Krankheitserreger geht der Magen sogar zum direkten Angriff über. Seine Waffe bildet der saure Magensaft, dessen Sieg aber nur dann sicher ist, wenn er sich in normalem, gesundem Zustande befindet. Die Säure eines nicht krankhaft affizierten Magens tötet z. B. Typhusbazillen in 2 bis 3 Stunden, Cholerabazillen in $2^1/_2$ Stunden, Milzbrandbazillen schon in 20 Minuten. Es ist also höchst empfehlenswert, diesen tüchtigen Kämpfer in Krankheitsgefahr durch vernünftige Ernährungsweise stets in leistungsfähigem Zustande zu erhalten und nicht etwa durch grobe Diätfehler eine Disposition für ansteckende Krankheiten zu schaffen.

Auch außerdem besitzt unser Körper, wenn er gesund ist, mehrfach bakterientötende Stoffe, als da sind die Absonderungen verschiedener Schleimhäute, Gewebssäfte, der Mundspeichel, die Nieren, das Blut.

Bei den fast allgegenwärtigen Bakterien und Bazillen wäre es überhaupt schlecht bestellt um unser Leben ohne die mächtige Wehrkraft des Körpers. Müßte doch eigentlich jede Wunde, die nicht sofort desinfiziert wird, in Eiterung übergehen. Aber wieviele Tausende von Kindern, Hausfrauen, Dienstmädchen, Arbeitern, Handwerkern usw. verletzen sich tagtäglich, ohne einen kunstgerechten Verband anzulegen. Da hilft sich wieder die Natur selbst. Wenn wir uns in den Finger schneiden, fließt sofort aus der Wunde Blut, und dadurch hat der Körper auch schon die Selbsthilfe eingeleitet; denn das ausfließende Blut spült die bei der Verletzung etwa eingedrungenen schmutzigen oder schädlichen Stoffe aus der Wunde heraus. Nachher gerinnt das Blut an der Luft und bildet dadurch auf der Wunde einen festen Pfropfen, Schorf genannt, der die Wunde nach außen abschließt und vor Verunreinigung, vor Druck und Stoß schützt. Durch den Schnitt sind auch viele der ganz feinen Blutgefäße durchtrennt worden, welche unsern Körper in unzähliger Menge als äußerste Verzweigungen des Blutgefäßsystems wie eine Röhrenleitung durchziehen. Man bedenke nun, welche heillose Unordnung sonst z. B. in einer

ganzen Wasserleitung angerichtet wird, wenn ein einziges Rohr platzt. Sofort muß der Hauptahn geschlossen und die ganze Leitung abgestellt werden. Und hier ist durch jenen Schnitt ebenso der Blutkreislauf unterbrochen, der aber keinen Augenblick stille stehen darf, weil sonst das Leben überhaupt aufhört. Wie hilft sich da der Körper? Durch Blutgerinnsel verstopft sich einfach die verletzte Stelle und die Nachbarröhrchen übernehmen die Blutzufuhr. Dabei findet in der Umgebung der Wunde eine bedeutend vermehrte Durchblutung statt (daher Rötung, Anschwellung und Wärme), wodurch neue Gewebszellen, frische Haut und neues Fleisch entstehen; denn Blut ist der „Lebenssaft", aus dem alle andern Gebilde des Körpers entstehen. Sind endlich die neuen Gewebe fertig und hat sich eine frische Haut darüber gebildet, dann hat der Schorf seine Schuldigkeit als Beschützer getan, der Schorf fällt ab. Dies alles bewirkt die Natur ganz von selbst ohne unsere Hilfe. Beim gelehrtesten medizinischen Professor findet die Selbstheilung nicht vollkommener statt als beim unkultiviertesten Hottentotten, aber bei demjenigen am schnellsten und vollkommensten, der das gesundeste Blut hat.

Auf mannigfache Art also schützen sich gesunde innere Organe und die Haut erfolgreich gegen den Ansturm der Schreckgespenster des modernen Menschen, gegen Bakterien und Bazillen als Krankheitserreger. Aber noch andere, keineswegs zu verachtende Gesundheitsfeinde umgeben uns. Das sind die Schwankungen und Sprünge der Witterung im Frühjahr und im Herbst, die Kälte des Winters und die Hitze des Sommers. Bei plötzlichem Eintritt kalten Wetters oder bei winterlichem Frost würden wir stets zu viel Körperwärme verlieren und uns erkälten, wenn nicht die Haut einen Schutzpanzer zur Abwehr stets bereit hätte. Beim ersten Kältegefühl zieht sie die obersten Muskelfasern zur „Gänsehaut" zusammen; die Schweißporen werden geschlossen, dadurch hören Schweißabsonderung und Wasserverdunstung auf, die große Wärmemengen verbrauchen. Die auf den Hügelchen der Gänsehaut hervortretenden Härchen bilden eine warmhaltende Luftschicht. Auch ziehen sich die Blutgefäße der Haut zusammen (sie wird blaß), wodurch eine erheblich geringere Blutmenge an der kühlen Außenfläche erkaltet, es geht viel weniger Körperwärme verloren. Nun bildet die gesamte Hautoberfläche einen trefflichen Schutzpanzer gegen die plötzlich eingetretene Kälte.

In Sommerhitze dagegen und Sonnenbrand würde die Temperatur unseres Körpers eine das Leben gefährdende Höhe erreichen, wenn uns nicht die gütige Mutter Natur eine Art Sicherheitsventil verliehen hätte in den Millionen Poren der Haut, welche in der Hitze sich öffnen und starken Schweiß ausbrechen lassen, durch dessen Verdunstung an der Luft die Haut bedeutend abgekühlt wird. Findet aber aus irgend einem Grunde keine genügende Schweißabsonderung statt, so steigt die Temperatur des Körpers bis 42° C. und darüber, der Herzmuskel wird gelähmt, das Leben kann schlagartig erlöschen (Hitzschlag).

Die unzähligen Hauptporen bilden also ebenso viele Sicherheitsventile gegen Ueberhitzung, und der Schweiß stellt den natürlichen Wärmeregulator des Körpers dar. Er ist auch noch insofern ein vorzüglicher Gesundheitshüter, als er viele schädliche und giftige Produkte des Stoffwechsels aus dem Körper mit fortnimmt. Bei fieberhaften Krankheiten beweist er sogar sichtbarlich rettende Heilkraft. Sobald im Fieber das Schweißstadium eintritt, nehmen Schmerzen, Kopfdruck, Brustbeklemmung ab, die Atmung wird ruhiger, erquickender Schlaf stellt sich ein: die Krisis ist überstanden. Auch anderer giftiger Stoffe sucht sich der Körper durch Schwitzen

zu entledigen. Man denke an den Schweißausbruch nach übermäßigem Rauchen (Nikotin). Als über Napoleon in Rußland das Unglück hereingebrochen war, leerte er in der Nacht vom 13. April 1812, von seinen Getreuen verlassen, den für alle Fälle von Dr. Cabanis bereiteten Giftbecher. Sehr schnell trat Bewußtlosigkeit ein. „Aber", berichtet der Geschichtsschreiber Bötticher, „die starke Natur des Kaisers kämpfte glücklich gegen das Gift an. Nach einer langen Betäubung kam reichlicher Schweiß, und aufwachend rief er: Gott will es nicht!"

In kranken Tagen ersteht dem Körper noch ein freiwilliger, altbewährter Wächter, der ihn zu schützen sucht vor Verschlimmerung durch unvorsichtiges Handeln. Das ist der Schmerz. Der Schmerz sagt mit vernehmlicher Stimme, welches Glied erkrankt ist; er gibt aber auch sehr „gefühlvolle" Warnungssignale, wenn man dies kranke Glied nicht schont, sondern unachtsam stößt. Daher die ganz unwillkürliche Ruhestellung erkrankter Gelenke, der Nichtgebrauch verletzter Arme und Beine, die Schonung entzündeter Augen.

So vielseitig sind unseres Körpers Hüter und Wächter, Wehr und Waffen zum Schutze der Gesundheit, zur Vermeidung von Krankheit. Aber nur gesundes Blut, eine abgehärtete Haut, nur lebenskräftige Organe und gesunde Säfte vermögen diese schweren Aufgaben mit Erfolg zu erfüllen. Daher ist es jedes Menschen heilige Pflicht, auf Stählung und Kräftigung seines Körpers stets bedacht zu sein; denn bis zu einem gewissen Grade ist jeder nicht nur seines Glückes, sondern auch seiner Gesundheit Schmied.

Vitamine.

Von Dr. med. Keller, Bad Wörishofen.

Die Kost eines Menschen oder eines Tieres ist hinsichtlich ihrer Quantität zureichend, wenn sie Eiweiß, Fett, Kohlehydrate, Salze und Wasser in genügender Menge enthält; sie ist aber dennoch qualitativ unzureichend, wenn ihr gewisse Verbindungen, die der Organismus nicht selbst aufbauen kann, fehlen. Diese Körper nennt man jetzt Vitamine oder Ergänzungsstoffe, von manchen Autoren auch Wachstumsstoffe genannt. Es sind Körper, die bis heute noch nicht rein dargestellt werden konnten und die in der Nahrung in so geringen Mengen vorhanden sind, daß sie als Kraftquellen für den Organismus nicht in Frage kommen, die aber nicht fehlen dürfen, da sonst schwere Ausfallserscheinungen eintreten. Vitamine sind also unentbehrliche Bausteine des Organismus.

Bisher hat man drei solcher Vitamine aufgedeckt, es ist aber sehr wahrscheinlich, daß ihre Zahl eine größere ist.

Die ersten Kenntnisse über diese hochwichtigen Nahrungsstoffe verdanken wir einem holländischen Arzte, Dr. Eykmann, der vor etwa zwanzig Jahren in einem Gefängnis in Holländisch-Indien tätig war und beobachtete, daß Hühner und Tauben, welche mit den Resten der Gefangenenkost gefüttert wurden, an Lähmungen erkrankten, die der Beriberikrankheit, an der die Strafgefangenen litten, sehr ähnlich waren. Diese Beriberikrankheit ist in Ostasien, Australien und Polynesien daheim, beginnt mit Lähmungen, führt im Verlauf der Krankheit zu schweren Durchfällen und Wasseransammlung im Körper und schließlich unter dem Bilde der schwersten Erschöpfung zum Tode. Man wußte wohl, daß diese Erkrankung von der einseitigen Reisernährung herrühren mußte, aber man stand doch vor einem Rätsel; denn die dort einheimische