

<b>Zeitschrift:</b>	Das Rote Kreuz : officielles Organ des Schweizerischen Centralvereins vom Roten Kreuz, des Schweiz. Militärsanitätsvereins und des Samariterbundes
<b>Herausgeber:</b>	Schweizerischer Centralverein vom Roten Kreuz
<b>Band:</b>	27 (1919)
<b>Heft:</b>	24
<b>Artikel:</b>	Belegte Zungen
<b>Autor:</b>	[s.n.]
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-547636">https://doi.org/10.5169/seals-547636</a>

### 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:** 10.01.2026

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

durchzuführen, um Samariter- oder Krankenpflegekurse und die Gründung von Vereinen zu erreichen. Ferner würden Vorträge über alle Gebiete des Volksgesundheitspflegewesens zu organisieren sein. Ist im Bezirk kein Arzt zu solchen Vorträgen zu erhalten, so wird der Kantonalvorstand um die Stellung eines solchen erucht. Es kann auch ein regelmässiger Turnus von Vorträgen direkt für einen Kreis veranstaltet werden. Jährlich würde man vielleicht ein oder zwei Mal zu Sitzungen zusammenkommen, um das Arbeitsprogramm für einen Zeitraum zu beraten.

Ich möchte hiermit alle bernischen Samaritervereine höflich ersuchen, so bald wie möglich, spätestens bis Ende Dezember, Bericht zu geben, wie sie sich zu diesen Vorschlägen stellen. Fallen die Neuerungen zu stimmen aus, so würde bald eine konstituierende und näher orientierende Sitzung einberufen werden. Es würde mich sehr freuen, wenn durch ein zweckentsprechendes Organ der Sache gedient werden könnte.

Nicht nur sollen die Vereine geholfen, sondern es soll auch mehr und logischer in Volksgesundheitspflege gearbeitet werden.

Schmid,  
Mitglied des Zentralvorstandes,  
Tinzenrain 13, Bern.

Wir geben obiger Einsendung gerne Raum, obwohl sie Neues nicht bietet. Die hier gemachte Anregung ist schon überholt durch die vom Roten Kreuz und dem Samariterbund herausgegebenen Anleitung für Krankenpflegekurse und Gesundheitspflegekurse und zwar nicht nur auf kantonal-bernischer, sondern auf schweizerischer Basis. Wie sich die Kurse ausbauen lassen, lässt sich zur Stunde nicht beurteilen; die Erfahrung wird man erst bei deren Durchführung sammeln können.

Zentralsekretariat  
des schweiz. Roten Kreuzes.

## Schweizerischer Samariterbund.

### Hilfskasse.

Es sind eingelaufen von:

Zürich, Samaritervereinigung (Samaritervereine Enge-Wollishofen, Neumünster, Oberstrass, Wipkingen, Höngg und Samaritersektion M. S. V.) . . . . .	Fr. 600
Neuchâtel Dames . . . . .	" 300
Zürich, Dunant Gesellschaft . . . . .	" 250
Le Locle, Samaritains . . . . .	" 200
Wartau, Samariterverein . . . . .	" 100

Genau, Samariterverein . . . . .	" 100
Burgdorf, Samariterverein . . . . .	" 100
Wiedikon, Samariterverein . . . . .	" 100
Balsthal-Klus, Samariterverein . . . . .	" 100
Winkel, Samariterverein . . . . .	" 50
Grindelwald, Samariterverein . . . . .	" 50
Ste. Croix, Samaritains . . . . .	" 50

Die Sache ist also auf guten Wegen. Hoffentlich bringt uns das Weihnachtskindlein noch mehr!

Oltén, den 2. Dezember 1919.

Der Zentralpräsident:  
A. Rauber.

## Belegte Zungen.

Aus der populären Zeitschrift «Le Vulgarisateur» entnehmen wir einige interessante Ausführungen über die belegte Zunge, die hier folgen mögen:

Im letzten Jahrhundert schrieben die Ärzte dem Aussehen der Zunge eine große Wichtigkeit zu und brachten dasselbe in den Zusammen-

hang mit der Leber und dem Magen. War die Zunge mit gelblichem oder weißlichem Belag bedeckt, so dachten sie an Magenstörungen infolge Mangel an Verdauungsfästen; war sie rot und rein, so schlossen sie auf reichliches Vorhandensein dieser Säfte. Aber die Ewaldsche Methode hat den Be-

weis geleistet, daß die Zunge bei reichlichem Saftgehalt öfters weiß ist, als beim Mangel an solchem.

Wenn man den Belag der Zunge mit dem Mikroskop untersucht, so findet man, daß er sich zusammensezt aus Epithelzellen, Fäulnis- und Gärungsprodukten und aus Bakterien. Bringt man von diesem Belag ein wenig auf eine Kartoffel, so belegt sich dieselbe nach wenig Tagen mit einer üppigen Vegetation, welche Fäulnisprodukte, Hefepilze und Bakterien enthält. Diese letztern sind übrigens sehr mannigfaltig, wir nennen nur den Colibazillus, den Bazillus Welch, der Gase produziert, verschiedene Streptococcen, eitererzeugende Bazillen, die oft sehr giftig sind, und die zu Lungenentzündung, zu Rheumatismus und zu andern allgemeinen Erkrankungen führen können, abgesehen von der Mundfaule, der Zahncaries und weiteren Mundkrankheiten.

Untersuchen wir einmal, wie es kommt, daß die Zunge sich belegen kann, und warum das nicht immer der Fall ist. Was man auf einer weißen Zunge findet, ist durch die Luft und die Speisen eingeführt worden. In gewissen Speisen, wie Milch, gewisse Käsesorten und hauptsächlich im Fleisch wimmelt es von Bakterien, auch der Straßenstaub besteht zum größten Teil aus diesen kleinen Mikroben, die millionenweise in unserm Mund gelangen. Warum entwickeln sie sich nur bei gewissen Leuten und unter gewissen Umständen und nicht bei jedermann und zu jeder Zeit?

Der Grund ist sehr einfach. In normalen Verhältnissen können die in den Mund eindringenden Bakterien sich dort nicht festlegen und entwickeln wegen der Einwirkung des gesunden Speichels. Nun zieht der Speichel seine bakterientötenden Eigenschaften aus dem Blut. Diese Eigenschaften bilden einen Teil der eigentümlichen Schutzmittel, mit denen uns die Natur für den Kampf gegen die Mikroben ausgestattet hat.

Alle Zellen und alle lebenden Gewebe der Organe können sich gegen die Bakterien

wehren. Gelangen die Mikroben in das Blut, so verschwinden sie aus demselben sehr bald, denn dort begegnen sie den Gegengiften oder den weißen Blutkörperchen, welche sie wegziehen oder vernichten, und ihnen überhaupt einen erbitterten Krieg erklären. Auch die Lymphe und andere Flüssigkeiten können die Mikroben zerstören.

Im gesunden Zustand ist der Speichel nicht nur aus Verdauungssäften zusammengesetzt. Er besteht aus einer Unmenge von Zellen, welche imstande sind, die Bakterien zu vernichten. Er überspült die ganze Mundhöhle, Zähne, Zahnsfleisch, Zunge und Kehle, dringt in alle Spalten und Risse ein, so daß sich nirgends eine Ecke findet, die nicht durch diesen Speichel gereinigt würde.

Wenn aber der Speichel seine ganze Wirksamkeit entfalten soll, so muß das Blut, aus dem er gezogen wird, normal sein und eine große Widerstandskraft besitzen. Kommt etwas dazu, das die Widerstandskraft des Blutes vermindert, so verliert der Speichel im gleichen Verhältnis seine Schutzwirkung. In diesem Falle können sich die Mikroben im Munde entwickeln und ihr Zerstörungswerk beginnen. Die Zunge ist dann buchstäblich damit „belegt“.

Eine belegte Zunge beweist noch nichts für eine Magen- oder Leberstörung. Dieselbe ist eher ein Zeichen der verminderten Widerstandskraft. Wenn die meisten Kranken eine belegte Zunge haben, so versteht sich das danach von selber.

Das schlechte Aussehen dieses kleinen Organs zeigt uns, daß sich in unserem Körper etwas Abnormales abwickelt und dieses Abnormale ist eben die Aufnahme der vitalen Widerstandskraft infolge der Gifte, mit welchen der Organismus angesteckt ist und deren er sich nicht entledigen kann.

Diese Gifte können von verschiedenen Orten herkommen. Sie können durch Typhus oder Lungenentzündungskeime oder durch jede andere Infektionskrankheit entstehen: am häufigsten aber stammen sie aus dem Darm.

Bei Personen, welche an Verstopfung leiden, sondern die Bakterien fortwährend und in großen Mengen sehr heftige Gifte ab. Die Darmschleimhaut hält allerdings einen Teil dieser Gifte fest, ein anderer Teil wird durch die Leber zerstört oder zerstört; wenn aber das Gift in zu großer Menge und während einer längeren Zeitspanne sich dort befindet, genügen diese Schutzvorrichtungen nicht und die Gifte häufen sich im Blute an. Infolgedessen müssen die Blutkörperchen in einer verderblichen und vergifteten Umgebung leben. Der Lebenssaft hat sich verändert, die Widerstandskraft ist herabgesetzt und das zeigt sich wiederum durch eine Veränderung aller Gärflüssigkeiten mit Einschluß des Speichels, weil sie alle aus dem Blute kommen.

Es ist deshalb leicht verständlich, daß 85 % der Kranken eine belegte Zunge haben, und daß 60 %, welche gesund scheinen, im gleichen Falle sind, weil die Verstopfung bei den zivilisierten Völkern fast allgemein ist.

Die verderbliche Wirkung der Verstopfung zeigt sich nicht immer im Anfang. So lange die natürliche Schutzvorrichtung des Organismus intakt ist, können diese Mikrobengifte nicht in das Blut gelangen und kommen sozusagen nicht zur Geltung. Früher oder später erleiden unsere Schutzvorrichtungen gewiß Schädigungen. Die Widerstandskraft sinkt dann schnell,

die Zunge belegt sich mehr und mehr und es folgt daraus eine ganze Reihe von Krankheitszuständen, die schließlich zu einer Erhöhung des Blutdruckes, zu einer Entartung der Arterien, zu einem frühzeitigen Alter, zu chronischer Nierenentzündung oder zu anderweitigen Veränderungen führen können.

Ist die Zunge belegt, so kann man sich sagen, daß man unter irgendeiner Vergiftung leidet, entweder infolge Verstopfung im Dickdarm oder im Dünndarm. Zur Belebung dieser Gifte braucht man nicht zu antiseptischen oder Abführmitteln zu greifen, denn diese Mittel, die man während Jahrhunderten gebraucht hat, haben sich als absolut wirkungslos gezeigt. (? Red.) Will man eine vollständige Genesung erreichen, muß man die Fäulnis bekämpfen, indem man die Ernährung in richtiger Weise durchführt, für gehörige Bewegung sorgt, Massage oder irgendwelches natürliche Mittel benutzt.

**A n m e r k u n g d e r R e d a k t i o n.** Unserer Ansicht nach bietet eine belegte Zunge noch keinen Grund zu irgendeinem Einschreiten, weder zur Veränderung der Ernährungsweise, noch zu Massage oder ähnlichen Vorkehrten. Wird die Sache aber schlimmer, so werden geeignete, vom Arzt nach genauer Erwägung gewählte Vorkehren nicht zu umgehen sein.

## Frostbeulen.

Wer mit dieser Landplage behaftet ist, folge einmal dem Rate einer damit viel geplagten Gewesenen. Wenn man jedes Jahr so an die 7—8 Monate damit zu tun hat, probiert man halt auch allerlei. Nun hat mir ein ganz einfaches Mittel sehr rasch meine sehr dick geschwollenen Hände in wenig Tagen geheilt. Man kochte eine Hand voll (womöglich grüne, gedörrte tun's schließlich auch)

Sellerieblätter und bade ein bis zweimal im Tag recht heiß darin und die erste Erleichterung ist das sofortige Verschwinden der lästigen Beizerei. Nach ganz wenig Bädern wird die Sache verschwunden sein, „mir ämel hat's geholfen“ und darum möchte ich das gute Mittel Leidensgefährten, nicht vorenthalten.

A. H.