Zeitschrift: Das Rote Kreuz : offizielles Organ des Schweizerischen Centralvereins

vom Roten Kreuz, des Schweiz. Militärsanitätsvereins und des

Samariterbundes

Herausgeber: Schweizerischer Centralverein vom Roten Kreuz

Band: 32 (1924)

Heft: 1

Artikel: Das Problem der Fettsucht

Autor: [s.n.]

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-974100

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: 02.12.2025

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

en tous temps et en tous lieux que celle de la Croix-Rouge».

Le troisième jour, qui était un dimanche, des sermons sur la Croix-Rouge furent prononcés dans toutes les églises. L'exemple en a été donné par le patriarche qui fit dans la cathédrale de Belgrade un éloquent sermon sur la Croix-Rouge au point de vue chrétien.

Au cours de ces trois journées de la Croix-Rouge, des fêtes, des kermesses, des concerts publics, des concours de gymnastique et sportifs furent organisés à Belgrade et dans toutes les villes de la Yougoslavie, le tout au profit de la Croix-Rouge. A Belgrade, de brillantes fêtes furent organisées dans les grottes de «Tas-Maidan» avec le concours des sociétés chorales de Belgrade. Toutes les sociétés humanitaires et culturelles féminines prirent part à l'organisation de kermesses, buffets, etc., si bien que chacun rivalisait à qui fera le plus en faveur de la Croix-Rouge. Dans toutes ces fêtes flottaient les drapeaux à croix rouge sur fond blanc, symbole de la charité et de l'amour mutuel.

Le succès de ces journées de la Croix-Rouge qu'on a organisées pour la première fois dans le royaume des Serbes, Croates et Slovènes a dépassé toutes les espérances, car l'idée de la Croix-Rouge a pénétré ainsi dans chaque village, dans chaque famille. Les vieillards comme la jeunesse en entendaient parler: l'enfant à l'école, le soldat à la caserne et le père fatigué, rentrant d'un pénible travail à la maison pour y chercher du repos, n'entendait parler que de la Croix-Rouge.

Au cours de ces fêtes, la Croix-Rouge a établi dans toutes les localités un peu importantes des stations pour les premiers secours, où des services médicaux furent fournis gratuitement, et d'où les ambulances de la Croix-Rouge se rendaient au premier appel téléphonique pour offrir du secours médical partout où l'on en avait besoin. C'était une sorte de « mobilisation d'essai » de la Croix-Rouge, où l'activité de celle-ci se manifestait pratiquement.

Outre le succès moral de ces journées de la Croix-Rouge, elles ont eu un résultat matériel important, bien qu'une attention plus grande fut consacrée à la propagande et à l'extension de l'idée de la Croix-Rouge. Malgré de fortes dépenses, la collecte fut fructueuse et elle accroîtra notablement le capital foncier de la Croix-Rouge des Serbes, Croates et Slovènes.

Cette organisation des journées de la Croix-Rouge des Serbes, Croates et Slovènes, est conforme au désir du Comité international de la Croix-Rouge, exprimé par la circulaire n° 214, dans laquelle on recommande l'organisation de jours ou de semaines au profit de la Croix-Rouge.

« Aidez la Croix-Rouge, pour qu'elle puisse vous aider vous-mêmes » — était la parole qui se faisait entendre dans tout le royaume des Serbes, Croates et Slovènes, parole qui éveillait dans chacun les sentiments de charité, d'humanité et d'amour pour le prochain.

(Bulletin international, n° 58, octobre 1923.)

Das Problem der Fettlucht.

Bei Anlaß des 50jährigen Bestehens der großen finnischen Lebensversicherungsgesellsschaft "Thule" publizierte diese eine Statistik über die Todesursache ihrer Versicherten wäherend des letzen halben Jahrhunderts. Man kann sich eines höchst drückenden Gefühls nicht erwehren, wenn man diese kalten Ziffern der Todesursachen liest und dabei sehen muß, daß in mindestens 60 % der Fälle eine uns

richtige Ernährungsweise die Ursache der zum Ende führenden Krankheit war.

Es ist oft schwer, den Ursprung einer Rrantheit auf eine bestimmte Beit zurückzu= führen oder einen sicheren Zusammenhang zwischen Ursache und Wirkung zu finden. Besonders das männliche Geschlecht besitzt eine erstaunliche Fähigkeit, Diätfehler zu überstehen, und es gibt Leute, die trot jahre= langer Zufuhr von ungeeigneter Nahrung ein relativ hohes Alter erreichen. Das will aber nicht sagen, daß die dem Körper mehr ober weniger zugefügten Schädigungen immer un= gestraft bleiben. Diese Leute, die offenbar mit einer besondern Widerstandsfähigkeit aus= gestattet sind, würden vielleicht doch noch einige Sahre länger gelebt haben, wenn fie rationeller in ihrer Nahrungsaufnahme gewesen wären. Und leiden sie selbst nicht darunter, so dürfen wir nicht außer acht laffen, daß auf dem Weg der Vererbung es möglich wäre, daß ihre Nachkommen dafür büßen muffen, da 3. B. Unlage zur Fettsucht wohl vererbt werden fann.

So ist die Fettsucht, die fast unversmeidbar zu einer Lebensverkürzung führt, wohl eines der Hauptbeispiele als Folge unsregelmäßiger und unrationeller Nahrungssaufnahme, sofern sie nicht an und für sich ein Symptom einer chronischen Erkrankung darstellt.

Der Kampf bes menschlichen Körpers gegen Diätsehler, deren Schädigungen nach und nach immer größer werden, bildet im allgemeinen bereits eine erhebliche Anstrengung für unser System. Darum wird eine richtige und regels mäßige Nahrungsaufnahme uns nicht nur vor Fettsucht schützen, sondern unsere natürlichen Abwehrkräfte gegen von außen anstürmende Einflüsse mehren.

Es besteht eine ziemlich klare Analogie in der Gestalt der Kiefer und in der Tätigkeit des Verdauungssystems zwischen dem Mensch und dem Affen. Und doch ist der Gebrauch, den beide davon machen, ein total verschies

bener. Der Affe ist ein typischer Frucht= und Pflanzenfresser. Er frift gang wenig Fleisch und dies nur ausnahmsweise. Im Gegensatz zu ihm ift ber Mensch mehr ein Carnivor, ein Fleischfresser, geworden, soweit wenigstens die Auswahl seiner Nahrung es anzeigt. Eiweiß ist allerdings ein wichtiger Beftandteil seiner Nahrung. Vergleichen wir aber die gewöhnliche Nahrung eines Erwachsenen mit berjenigen eines Säuglings, so zeigt sich deutlich, wie der Mensch eigent= lich die ihm von Natur gesetzten Vorschriften außer acht läßt. Die in der Muttermilch enthaltene Nahrung setzt sich ihrem Kalorien= wert entsprechend aus 7,5% Eiweiß und 92,5% Bucker und Fett zusammen. Die Eiweißnahrung eines Erwachsenen steigt da= gegen um zirka 18 % und bei wohlhabenden Klassen sogar bis 25%; logischerweise sollte gerade das rasch wachsende Rind einen viel größern Prozentsat von Siweißstoffen er= halten, da ja der Hauptbestandteil aller tierischen Gewebe aus Eiweiß besteht. Im Gegensatz bazu finden wir nun statt einer Abnahme beim Erwachsenen eine dreimal größere Bufuhr von Giweiß, als beim Säugling. Damit erhält der Körper tatsächlich eine viel größere Eiweißzufuhr, als er benötigt. Wenn nun die Eiweißstoffe harmloser Natur wären, so hätte dies ja wohl wenig zu sagen; leider ift dies nicht der Fall, denn durch die Verbrennung und chemische Umwandlung des zugeführten Eiweißes im Rörper entstehen verschiedene Säuren, Harnfaure zum Beispiel, sowie andere Stoff= wechselprodukte, welche im Uebermaß für den menschlichen Organismus als Gifte wirken, und deren sich der Körper nach und nach, oft mehr nur mit Mühe, entledigen kann. So kann gerade durch übermäßige Nahrungs= zufuhr eine Häufung von Harnsäure statt= finden, welche erfahrungsgemäß eine der Hauptursachen der Fettsucht bildet.

Was treten nun für Erscheinungen auf? Einen leichten Grad von Fettsucht betrachten viele Leute als nicht störend. Sie vergessen dabei, daß bereits dieser Grad Zeichen einer geschwächten Zirkulation ist, welche nach und nach zu größern Störungen und damit zur Lebensverfürzung führen fann. Man soll daher auch leichte Grade von Fettsucht nicht als etwas Unschädliches annehmen, sondern der Urjache derselben nachgehen und durch Nenderung der Diät sie zu beheben suchen. Besonders Frauen sollten diesen Erscheinungen mehr Beachtung schenken, wenn sie wenigstens ein jugendliches und hübsches Aussehen bewahren wollen. Aber nicht planlos und auf unvorsichtige Weise und ohne ärztlichen Rat follen Entfettungsfuren durchgeführt werden, wenn nicht das Endresultat noch schädlichere Kolgen haben soll. Ansatz von Kett macht sich bei Frauen im allgemeinen viel deutlicher bemerkbar, als bei Männern; sie find daber auch eher im Kalle, dagegen einschreiten zu fönnen. Wichtig ist es, zu wiffen, daß ber Rörper nicht immer bei Entfettungsfuren dort Fett wegnimmt, wo es äußerlich etwa als enbonpoint zu erkennen ist, sondern anderswo, so daß zu rasche und gewaltsam durchgeführte Kuren in unerwünschter Weise andern Organen in schädlicher Beise Fett wegnehmen können und so die Harmonie im Aufbau des Körpers ftören.

Uenderung der zeitlichen Nahrungsaufsnahme, dann auch wieder Reduktion der Aufnahme von festen und flüssigen Speisen können oft zu einer erheblichen Verminderung der Fettsucht führen. Gerade die Flüssigkeitsaufnahme muß reguliert werden.

Folgende Regeln find zu empfehlen:

- 1. Die Nahrung ist gut durchzukauen.
- 2. Nicht mehr effen, als zur Sättigung bes Hungergefühles nötig ist. Nicht den Magen überladen.
- 3. Zu den Mahlzeiten nicht viel trinken.
- 4. Morgens und abends ein leichtes Getränk. Nicht zu viel Flüssigkeitsaufnahme überhaupt.

- 5. Mit Ausnahme bes Morgengetränfes nur trinfen, wenn man wirklich Durst hat.
- 6. Nicht zu viel Flüssigfeitsaufnahme während schwerer förperlicher Arbeit.

(Ueberset aus einem Aufsat von Dr. Georg von Wendt, Professor der Universität Helsingsors, Finnland, erschienen in «The Worlds Health», Oftober 1923.) Sch.

Contagion de la tuberculose et préjugés populaires.

Par le docteur G. Kuss, de Paris.

La contagion de la tuberculose est redoutée à tel point par un grand nombre de personnes que cette crainte revêt alors les caractères d'une véritable phobie, autrement dit d'une terreur excessive, irréfléchie, déraisonnable et maladive. La tuberculophobie a des conséquences très fâcheuses:

- 1. Pour les malades, car souvent elle détourne d'eux leurs compagnons de travail, leurs amis et même leur propre famille;
- 2. Pour la collectivité, car elle force les tuberculeux à dissimuler leur maladie, ce qui a précisément pour effet de les rendre dangereux;
- 3. Pour les progrès de la lutte antituberculeuse, car elle paralyse beaucoup de bonnes volontés et fait obstacle à beaucoup d'initiatives.

Enfin elle est vraiment inadmissible, anormale et choquante dans des pays où les qualités maîtresses les plus répandues sont la clarté d'esprit, le bon sens, la générosité et la bravoure.

Pour lutter contre la tuberculophobie, il n'est même pas nécessaire de faire appel aux sentiments courageux; il suffit de répandre dans le public les notions