

Zeitschrift: Annalen der Elektro-Homöopathie und Gesundheitspflege :
Monatsschrift des elektro-homöopathischen Instituts in Genf

Herausgeber: Elektro-Homöopathisches Institut Genf

Band: 6 (1896)

Heft: 6

Artikel: Wesen und Grundlage der Gesundheit

Autor: Simoni, Georg

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1038454>

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: 22.02.2026

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

Annalen der Elektro-Homöopathie

und Gesundheitspflege

Monatsschrift des elektro-homöopathischen Instituts in Genf

herausgegeben

unter Mitwirkung von Ärzten, Praktikern und geheilten Kranken.

Nr. 6.

6. Jahrgang.

Juni 1896.

Inhalt: Wesen und Grundlage der Krankheit. — Gesichtsmassage. — Elektro-homöopathische Aphorismen. — Korrespondenzen und Heilungen: Blutvergiftung; aus dem Spital für krebzfranke Frauen in St. Petersburg; Nesselausschlag; Trichias und Coralgie; Mandelentzündung; Schuppenflechte; Influenza; Lumbago, nervöse Herzschwäche. — Verschiedenes: Schweizerische Landesausstellung in Genf; Erbstreit.

Wesen und Grundlage der Gesundheit.

Von Dr. Georg Simoni. *)

Ein Erfahrungssatz sagt, daß man die Gesundheit erst zu schätzen wisse, nachdem man sie verloren hat. Aber selbst dies trifft heutzutage in vielen Fällen nicht zu. Unzählige Menschen ermangeln der Gesundheit, ohne sich dessen deutlich bewußt zu sein. Sie haben die echte und rechte Gesundheit, jenen Zustand, der auf Erden jedem Lebewesen ein Stück Paradies zu zaubern vermag, nie kennen, somit auch nie schätzen gelernt. Kommen ihnen gesunde Naturmenschen mit ihrer Leistungsfähigkeit unter die Augen, so sehen sie dieselben wie fremde Geschöpfe an, mit deren Geschlechte sie gemäß ihrer Organisation keine Gemeinschaft haben, mit denen daher auch kein Vergleich zulässig ist. Die sonst in allem so anmaßende Kulturwelt ergibt sich ohne Sträuben einer demüthigen Entsagung auf kraftstrogende Gesundheitsfülle. Als Gesundheitsverlust, nämlich Krankheit, werden nur Zustände angesehen, welche mit physischer Schmerzempfindung oder totaler Gebrauchsunfähigkeit einzelner

Organe verbunden sind. Allgemeine Lebensschwäche oder jegliche andere Gesundheitsstörungen in ihrem Beginne werden nicht als Krankheit, als Gefährdung von Leben, Lebensglück und Leistungsfähigkeit beachtet und den Leuten fällt es nicht ein, solche Zustände durch Verbesserung der Lebensweise zu verbessern. Ja, eine wahre Verbesserung derselben erscheint ihnen als abschreckende Verschlechterung, da sie die Entsagung mancher gewohnter, die geschwächten Organe reizender, doch deren Kräfte aufzehrender Genüsse und das Emporraffen von entnervender Gemächlichkeit bedingt. Sehr treffend sagt J. Rousseau: Die Gesundheitspflege ist nicht so sehr eine Wissenschaft, als eine Tugend“.

Wer nun nicht willens ist, sich dieser Tugend zu befleißigen, den strengen, aber doch wahrhaft wohlwollenden Anforderungen der Natur freiwillig Gehör zu schenken, der möge auch die Folgen: Gesundheitsstörungen aller Art, Untüchtigkeit, Schwäche, Lebensunlust, Schmerzen, frühzeitiges Altern und vorzeitigen Tod ergehen hinnehmen oder aber sich durch Kurversuche beliebiger Art täuschen und täuschen lassen. Geholfen wird ihm doch nicht. Einen Ablass für Sünden wider die Natur gibt es nicht. Daß alle Versuche, solche Sünden auf andere Weise

*) Aus des Verfassers empfehlenswerthem Buche: „So werdet Ihr alt!“

zu tilgen, als durch die Befolgung einer naturgemäßen, gesundheitsdienlichen Lebensweise, vergeblich sind, beweisen uns jene Stände, denen alle Mittel der Heilkunst, als: gelehrte Aerzte, teuere Arzneien, ausgesuchte Nahrungsmittel, Heilquellen u. s. w. vollauf zu Gebote stehen. Die durchschnittliche Lebensdauer dieser bevorzugten Stände ist nicht größer, als die jener Stände, welche unter den ungünstigsten Verhältnissen ihr Leben verbringen. Ebenso ist das allgemeine Wohlbefinden dort kein größeres, als hier, und gewisse lebensbedrohende Krankheiten raffen deren Mitglieder ebenso rettungslos dahin wie jene Personen, welche aller Hilfe und aller Pflege entbehren. Wenn sich unter den wohlhabenden Ständen Personen von vorzüglicher Gesundheit finden, so ist dies nicht die Folge eines besonderen, gemächlichen, genußergebenden Wohllebens, sondern die Frucht einer naturgemäßen, schlichten und strengen Lebensweise, den Verlockungen gegenteiliger Gelegenheiten zum Troste. Und wenn irgend ein Kurverfahren wirklichen Erfolg hat, so ist dieser nicht irgend welchen Kunstmitteln, deren der Ärmere entbehren muß zu danken, sondern einer naturgemäßen Grundlage des Verfahrens, und diese Grundlage ist, wie schon gesagt worden, eine allgemeine, von Natur aus gebotene.

Das Wesen der Gesundheit beruht auf dem geregelten Stoffwechsel. Störungen im Stoffwechsel sind Krankheit, gleichviel, ob sie sich unangenehm fühlbar machen, oder nicht. Der gesunde Naturmensch hat für solche Störungen ein feines Gefühl und er sucht sie schnell zu beheben, wenn es auch oft ohne bewußte Erkenntniß geschieht. Der Kulturmensch aber wird meist der Gefahr für sein Wohl erst gewahr, wenn die Zerrüttung seiner Gesundheit einen bedenklichen Grad erreicht hat, und dann fehlt ihm der leitende Instinkt für die zweckmäßigen Mittel zur Abhilfe. Es ist daher nötig, daß

er sich wenigstens mit den leicht kennbaren sichereren Zeichen vertraut mache, durch welche sich die Beschaffenheit des Stoffwechsels kund gibt, sowie, daß er die Bedingungen eines geregelten Stoffwechsels kenne und beachte.

Die nächste Bedingung eines normalen Stoffwechsels ist: 1) Das geordnete Kreisen gesunden Blutes; 2) Die Thätigkeit aller Organe ihrer Bestimmung gemäß. Diese beiden Bedingungen stehen gegenseitig in engster Wechselbeziehung. Ohne gesunden Blutkreislauf vermögen die Organe ihrer Aufgabe nicht zur Genüge gerecht zu werden, und wenn deren Thätigkeit eine mangelhafte ist, wird auch die Bildung und der Kreislauf des Blutes nachtheilig beeinflusst.

Unter gesundem Blute ist jene Beschaffenheit desselben zu verstehen, welche die zur Ernährung aller Körpertheile nöthigen Bestandtheile in erforderlicher Menge und Mischung enthält.

Man unterscheidet im Blute einen flüssigen Theil, das Blutwasser, Serum oder Plasma, und festere Theile, die Blutkörperchen, von denen ein Theil und zwar der größere, von rother, ein kleiner Theil von weißer Farbe ist. Diese Bestandtheile finden sich in gesundem Blute in einem bestimmten Verhältnisse, das jedoch kleinen Schwankungen ausgesetzt ist, die sich als Anpassung an die nicht zu jeder Stunde sich gleichbleibenden Bedürfnisse und Zustände des Organismus darstellen. Auch ungewöhnlichen Anforderungen desselben vermag sich die Blutbildung bis zu einem gewissen Maße anzupassen. So lange dies der Fall ist, bleiben abnormale Einflüsse ohne Nachtheile für den Gesundheitszustand, wenn auch mit der ersprießlichen Ausgleichung eine vorschnelle Abnützung der Lebenskraft verbunden sein kann. Entspricht aber die Blutbildung nicht den Erfordernissen des Körpers zur Instandhaltung aller seiner Theile, so ist Schwächung und Entartung einzelner, mehrerer oder aller Organe die Folge.

Je nachdem, welche Organe vorwiegend geschädigt sind, treten als Folgewirkung entweder Störungen des Blutumlaufes oder gesteigerte Entmischung des Blutes auf. Störungen des Blutumlaufes können aber auch bei guter Blutbeschaffenheit eintreten und wirken ebenso bei längerer Dauer auf die Leistungsfähigkeit der Organe und die Blutmischung zurück. Jedoch ist es viel leichter, bei guter Blutbeschaffenheit zufällige (d. h. durch äußere Ursachen bewirkte) Störungen zu beheben, als wenn es der Lebensquelle, dem Blute, an dem erforderlichen Kräftegehalte mangelt.

Die Blutbildung geht durch Umwandlung des Chylus, der sich aus dem verdauten Speisebrei bildet, unter Zutritt von Sauerstoff vor sich. Durch das Blut werden dem Körper aber nicht nur Ernährungstoffe zugeführt, sondern auch die durch den Lebensprozeß zu Schlacken, zu unbrauchbaren Abfällen gewordenen Stoffe wieder mitgenommen und an die verschiedenen Ausscheidungsorgane abgegeben. Wenn das Blut fehlerhaft zusammengesetzt ist und nicht regelmäßig und kräftig genug seine Bahnen durchströmt, so wird nicht nur der Körper mangelhaft ernährt, sondern auch noch durch Zurückbleiben von Abfallstoffen geschädigt, indem diese nicht vollständig vom Blute aufgenommen und nicht schnell genug zu den Ausscheidungsorganen gelangen. Diese wieder sind in Folge der mangelhaften Ernährung geschwächt und vermögen daher auch ihrer Aufgabe schon aus diesem Grunde (es walten in der Regel noch andere schädliche Einflüsse vor) nicht vollkommen zu entsprechen. Es verbleiben somit unbrauchbare Stoffe im Körper und lagern sich entweder an einzelnen Körperstellen ab, bewirken in günstigeren Fällen keine weiteren merkbaren Schäden, geben aber bei weniger günstiger Ablagerung Anlaß zu neuen Hemnissen des Stoffwechsels. Es werden entweder einzelne Organe

besonders benachtheiligt, die Fremdstoffe hemmen mechanisch die Blutcirculation, oder gehen in chemische Zersetzung über, rufen an einzelnen Stellen bedenkliche Erscheinungen hervor oder wirken auf das gesammte Blut vergiftend.

Wie tausendfach verschieden komplizirt und vielfach auch für den erfahrensten Fachmann räthselhaft die sich entwickelnden Krankheitsformen sein mögen, es liegt ihre Wurzel allemal in Fehlern der Blutbildung und des Blutkreislaufes. Somit besteht der Kernpunkt aller Gesundheitspflege in gesunden wie in kranken Tagen darin, die Blutbildung und den Blutkreislauf, damit zusammenhängend den gesammten Stoffwechsel durch naturgemäße Mittel (weil es durch andere gar nicht thunlich ist), möglichst günstig zu beeinflussen, beziehungsweise den Körper vor Einflüssen zu wahren, welche auf den Stoffwechsel ungünstig einwirken.

Gesichtsmassage.

Von Ottomar Richter, Berlin.

Ver schönere dein Angesicht! Dieser Aufforderung begegnen wir jetzt oft in den öffentlichen Blättern.

Zu allen Zeiten ist man unter rohen Naturvölkern, wie unter Kulturvölkern bemüht gewesen, Mängel des Teints und der Gesichtsbildung zu verdecken und dem Gesichte besondere Reize zu verleihen. Von einer eigentlichen Gesichtsverschönerung konnte dabei keine Rede sein; im Gegentheil wurde dadurch meist der Teint verdorben, mitunter sogar das Gesicht verunstaltet und häufig genug die Gesundheit noch obendrein arg geschädigt. Wirken doch die Gifte und die mineralischen Stoffe, welche zur Bereitung der Verschönerungsmittel verwandt wurden und bis zum heutigen Tage vielfach verwandt werden, auf die Haut ge-