Zeitschrift: Annalen der Elektro-Homöopathie und Gesundheitspflege:

Monatsschrift des elektro-homöopathischen Instituts in Genf

Herausgeber: Elektro-Homöopathisches Institut Genf

Band: 10 (1900)

Heft: 3

Artikel: Einige Worte über das sogenannte "Gut Leben"

Autor: Ott, Adolf

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1038416

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: 01.12.2025

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

Tagen unerläßlich, es giebt kein besseres Mittel um das gestörte Gleichgewicht des Organismus wieder herzustellen und um sich baldmöglichst des Hustens und des entzündlichen Reizes auf der Lunge zu befreien. Was das Nahrungsregime anbetrifft, so soll dasselbe aus Milch, leichten Suppen, frischen Giern, Huhn, gekochten Aepfeln, sowie andern gekochten und eingemachten Früchten bestehen.

Glühwein, Punsch, Grog, 2c., welche so gerne gegen Schnupsen, Rachen- und Luftröhrenkatarrh empfohlen werden, können nur dazu dienen, den entzündlichen Reiz der Schleimhäute zu versmehren und das bestehende lebel zu verschlimmern. Der Raucher muß unbedingt während der ganzen Dauer der Krankheit auf den Genuß des Rauchens verzichten.

In der zweiten Periode der Krankheit besteht die Aufgabe der Behandlung vor allem darin, die Luftröhren ihres katarrhalischen Produktes zu befreien und dieselben wieder in normalen Zustand zu versetzen; in zweiter Linie soll die Behandlung bestrebt sein, den Rekonvaleszenten zu stärken und seinen Kräftezustand thunlichst zu heben.

Der erften Anzeige wird man genügen burch das Trinken von alkalischen und Schwefelmäffern, wie g. B. Bals, Ems, Gelterfermaffer, n. f. w., dann durch die Anwendung von P 3, welches durch Pectoral Paracelsus ausgezeichnet unterftütt werden fann; ber zweiten Indifation entsprechen N, A 3, S 3, Kola-Coca und unfer Leberthran=Bulver; das lettere ift vorzugsweise bei Kindern anzuwenden und in den Fällen, in welchen der fatarrhalische Prozeß ungewöhnlich lang bauert. Auf hygiei= nischem Wege wird man am besten beibe Zwecke dadurch erzielen, daß man vor vollständiger Beilung nicht ausgeht, und alle Zimmer seiner Wohnung auf gleichmäßige Temperatur, ungefähr 180 C., erwärmt; die Nahrung muß dabei stärkend genug sein, um die verlornen Kräfte wieder herzustellen, aber dennoch leicht verdaulich, um jede unnütze Belastung des Masgens zu vermeiden.

Personen, welche eine gewisse Disposition zu Katarrhen haben, aber dabei frästig und start sind, müssen durch tägliche kalte Abwaschungen und durch sustematische Atemgymnastik, welche besonders in tiesen und ausgedehnten Sinatmungen und eben solchen Ausatmungen besteht, die Spannkraft ihrer Lungen erhöhen. Sie werden serners durch kalte Güsse auf die Füße oder durch kalte Fußbäder von 20—40 Sekunden sich vor kalten Füßen schützen. Durch sleisfigen Ausenthalt und Bewegung in freier Lust werden sie sich schließlich am besten abhärten und die Disposition zu Erkältungen und Kastarrhen verlieren.

Schwächliche und zarte Leute werden aber, wenn ihre Verhältnisse es erlauben, besser daran thun, den Schädlichkeiten der kalten Jahreszeit durch Aufenthalt in einem milderen, wärmeren und sonnigeren Klima zu entgehen.

Einige Worte über das sogenannte "Gut leben".

Bon Dr. Abolf Ott, Universitätsprofessor in Brag.

Wie oft hört man im Volke die Aussprüche: Ja, Der oder Jener lebt sehr gut, oder: das kommt vom zu guten Leben, u. s. w. Im Allsgemeinen versteht man darunter den uneingeschränkten, reichlichen Genuß ausgewählter Speissen und Getränke bei gleichzeitig möglichst größter Behäbigkeit. Man sindet solches nicht nur bei den von Haus aus, ohne eigene Arbeit und Verdienst gut Situirten, sondern auch, und dies ganz besonders bei solchen welche durch angestrengte Thätigkeit zu reicherem Erwerbe und Vermögen gelangt sind. Gleichsam zur Bes

lohnung der aufgewendeten Mühe wird nach gethaner Arbeit die opulente Mahlzeit mit größetem Behagen in kleinerem oder größerem Kreise genommen. Oder, es wird die Zeit, wo keine Arbeit zu leisten ist, zu Vergnügungsveranstaltungen benützt, welche meist in kulinarischen Genüssen, in Speise und Trank, gipfeln.

Gibt es boch eine nicht geringe Bahl von Menschen, welche in überreichem, raffiniert ausgewähltem Effen und Trinken ihre höchste Le= bensfreude finden, ohne im Beringften zu ahnen, wie fehr fie damit ihre Gefundheit schädigen und untergraben. Dazu kommt noch bei folchen Leuten eine große Vorliebe für größtmöglichste förperliche Ruhe und für Vermeidung jedweder aftiven Bewegung. Man bedente, daß gerade bei benjenigen, welche ben ganzen Tag über in ihren Geschäftslofalen oder sonst geschlossenen Wohnräumen verweilen, der entlaftende Ginflug ber Sauerstoffzufuhr und die Mustelarbeit ausfallen, welche die Rohlenfäureausscheidung begunstigen. Hiedurch fommt die richtige Berarbeitung, Umsetzung und Ausscheidung des zugeführten Nahrungsmaterials nicht zu Stande. Es wird also gewiß Jedermann einleuchten, wie nachteilig sich eine solche Lebensweise für die Gefundheit gestalten muffe. Gerade aus der Beobachtung folder Menschen, welche burch die von ihnen eingehaltene unzweckmäßige Lebens= weise den Grund zu den mannigfachen hierdurch entstehenden Erfrankungen legen, welche meist anfangs faum bemerkt werden, ift der Erfahrungsfat hervorgegangen: Um sich gefund zu erhalten, muß man ein fach leben und sich möglichst viel in guter Luft bewegen.

Was heißt aber einfach leben? Das heißt, vor allem die Nahrungseinfuhr ins Auge fassen und regeln. Es darf eine größere Ansammlung von Auswurfsstoffen, beziehungsweise abnorm verarbeiteten Nahrungsmitteln und Getränken nicht zum Reize in den verschiedenen Organen und im Blute werden; denn sonst wird die Entstehung lokaler (örtlicher) und allgemeiner Erkrankungen befördert. Der genannten Anforderung wird am besten Genüge geleistet durch zeitlich geregelte und gemischte Kostanord nung, wie man solche allgemein unter dem Ausdruck ein fache Hausmannset ost versteht. Als nachteilig müssen der übersmäßige oder ausschließen der übersmäßige oder ausschließen was um so mehr der Fall ist, wenn sich reichlicher Genuß der sog. Reizmittel, insbesondere Kassee, Thee und Tabak daran schließt.

Aber nicht nur die Qualität, auch die Quanstität muß hier berücksichtigt werden. Wie alles, in kleiner, mäßiger Menge genossen, nicht schaden wird, so kann auch die ausgewählte Kost, in zu großen Mengen dem Organismus zugeführt, ein Plus erzeugen, welches auf die Dauer nicht ungestraft ertragen wird. Dabei bleibt auch noch die Zubereitung der Speisen zu berücksichtigen.

Infolge der qualitativ unzweckmäßigen und quantitativ über das Maß des Notwendigen eingenommenen Speisen und Getränke, sowie infolge ber immer zunehmenden Berfeinerung der Rochfunft und der hierbei verwendeten Buthaten werden die Schleimhäute des Magens und Darmes beinahe beständig und übermäßig gereizt. Hierdurch wird ein größerer Blutzufluß zu benfelben veranlaßt, welcher fich in ben Er= scheinungen eines anfänglich vorübergebenden, später aber bleibenden, nur schwer zu beseiti= genden Magen- und Darmfatarrhs fenntlich macht. Gleichzeitig führt aber biefe Reizung auch zu Blutüberfüllung in den übrigen Blutadern des Unterleibes, welche namentlich in der Leber am ftärfften hervortritt und durch Störungen der Gallenausscheidung (Gallensteinbildung), fowie Der anderen für den normalen Stoffwechfel so wichtigen Leberfunktionen, wie des Umfates ber Stickstoff und Rohlenstoff enhaltenden Substanzen zum Ausdruck gelangt. Nicht selten sehen wir aus dem so gestörten Stoffwechsel schwere Gichtleiden, oder die nicht leicht zu beseitigende Zuckerausscheidung im Harn entstehen.

Durch Aufnahme überschüffig dem Organismus zugeführter Stoffe wird in zweiter Linie das Blut felbst verändert. Dieses führt dann zu Beränderungen in den Wandungen der Blutgefäße, zur Abnahme ber Glaftigität und endlich zu den jogenannten Berfalfungen derfelben. Hierdurch find aber dem Rreislauf größere Sinderniffe in der Fortschaffung des Blutes entstanden, größere Aufgaben an die Leiftungsfähigkeit des Bergens gestellt. Um diesen gemachsen zu sein, muffen die Mustelfrafte bes Bergens gesteigert werben, b. h. bas Berg muß an Rraft und Größe über das Normalmag hinaus wachsen, sich frankhaft vergrößern. Damit ift jedoch auch die Gefahr eines immer stärfer werdenden Blutdruckes gegeben, welcher zu größerem Blutandrang in den peripher gelegenen Organen führt und als solcher mannigfache Gefahren in sich schließt. So fann einmal ber gesteigerte Blutandrang nach dem Gehirn ju geringerem ober größerem Blutaustritt in bie Gehirnsubstang (Schlagfluß) Beranlaffung geben, besonders wenn die Blutgefäße durch bereits eingetretene Ralfablagerung weniger elastisch, brüchig geworden sind. Aber auch in ben Rieren fann ber gesteigerte Blutdruck gu ichweren Beränderungen führen, welche fich anfangs durch Eiweifausscheidung fund geben, im weiteren Berlaufe aber bis zur ganglichen Ginstellung der Harnabsonderung sich entwickeln fönnen.

Nicht geringen Einfluß übt die durch abs normen Stoffwechsel herbeigeführte Blutveräns derung auch auf das Nervenspstem. Große pspschische Reizbarkeit, Schlaflosigkeit, Berstimmungen und Gemüts-Depressionen bis zu tiefmelancholischer Geistesstörung können die Folgen sein.

So lange bas Berg in feiner Rraft ben an dasselbe gestellten Unforderungen bas Gleich= gewicht zu halten vermag, werden sich nur die Erscheinungen eines gesteigerten Blutandranges bemerkbar machen. Anders wird dies jedoch, wenn das Herz, wie jeder andere Mustel, welcher bauernd überangestrengt wird, zu erlahmen be= ginnt. Dann wird es nicht mehr im Stande fein, die ihm zuftromende Blutmenge in gleichem Berhältnis nach der Körperperipherie zu brücken und eine Rückstauung bes andrängenden Blutes wird die Folge fein. Sobald aber diefes Migverhältnis eintritt, werden die Erscheinungen der vermehrten Blutstauung in allen Körperteilen immer bemerkbarer auftreten, fich insbefondere als Schleimhautkatarrhe (Berichleimung, afthmatische [Atemnot=] Beschwerden), Leber= und Nierenanschoppung, Hämorrhoidalzustände, erhöhte, bis ins blaurötliche ziehende Sautfarbung und endlichen Beginn ber Waffersucht manifestieren.

Der infolge der Blutveränderung entstehenden Erfrankungen an Gicht und Zuckerharnruhr ift bereits oben Erwähnung geschehen. Im Unschluß daran möge hier nur noch der Fettleibig= feit als Folge gedacht werden. Wenn auch die Entwicklung berfelben gang befonders auf größere Ginfuhr von Buder und Stärfemehl haltender Nahrung, sowie Alfoholgenuß zurückgeführt werden muß, so wissen wir doch den neueren Forichungen zufolge, daß auch überschüssige Fleisch= nahrung durch mangelnden Berbrauch zu Fettansatz führen fann. Zu welchen Unzukömmlichfeiten und Störungen ber Gefundheit aber die eimnal entwickelte, meift unaufhaltsam fortschreitende Fettleibigkeit führt, ift ja felbst bem gaien fattfam befannt. Um fo ernfter wird ihre Bebeutung, wenn man die Thatsache in Erwägung zieht, daß Fettleibige bei eintretenden Erfran= fungen weit mehr gefährdet find, als Magere. Es follte deshalb Geder, vorzüglich aber der=

jenige, welcher durch ererbte Anlage zu raschesem Fettansatz neigt (disponiert), sowohl qualitativ wie quantitativ seine Nahrungszusuhr besichränken.

Wenn wir nun all bas hier nur in furzen Strichen angedeutete überblicken, so werden wir baraus ben Schluß ziehen muffen, daß zur Erhaltung der Gesundheit eine möglichst gleich= mäßige, einfache Ernährung bei entsprechender Mustelübung (Arbeit) notwendig fei. Dies muß als Regel betrachtet werden. Dag ausnahmsweise Ueberschreitungen derselben, wie solche im gesellschaftlichen Verfehr nicht auszuschließen find, nicht von so großem Nachteile find, wenn sie eben nur Uusnahmen bleiben, versteht sich wohl von selbst. Uebrigens ist ja gewiß nicht zu leugnen, daß bei angestrengter förperlicher und geistiger Arbeit ein Ueberschuß ber Nahrung, und selbst auch die Zufuhr von Reigmitteln leichter ungestraft ertragen werden fonnen. Dennoch darf auch daraufhin nicht gefündigt werden, benn mit ber Zeit läßt auch die Spannfraft bes Organismus nach. Wie häufig feben wir heutzutage in ben sogenannten besseren, und namentlich bem Raufmanns-, Fabrifanten- und Gutsberrnftande angehörenden Rreifen, Männer in ber Blüte ber Jahre bahingerafft werden, welche vermöge ihres ursprünglich gefunden und fräftig angelegten Organismus bei einfacher Lebensweise gewiß ein hobes Alter erreicht haben würden, aber infolge ihrer üppigen Lebensführung einem Berge oder Gehirnschlage, oder sonst einer durch jene entstandenen Erfrankung erlegen find und vor der Zeit aus dem Leben scheiden mußten. Deshalb fei Allen, welche sich die Gesundheit bewahren, sich ihrem Berufe und der Familie erhalten wollen, gefagt : "Gut leben" heißt: einfach leben, die Reizmittel in Nahrung und Getränf möglichst vermeiden, geistige und förperliche Arbeit in bas richtige Verhälfnis jeten, jedem Uebermaß ausweichen. Dasjenige aber, was allgemein unter dem Begriff: "Gut leben" verstanden wird, muß den gegebenen Auseinandersetzungen zusfolge als: Schlecht leben bezeichnet werden. Und so können wir nur vollinhaltlich dem Ausspruche des bekannten, sehr erfahrenen Londoner Arztes, Sir Hermann nu Weber, beipflichten, wenn er die Grundbedingungen zur Erhaltung der Gesundheit und Erreichung hohen Alters in die zwei Worte zusammenfaßt: Arbeit und Enthalts amfeit.

(Gesundheitslehrer.)

Korrespondenzen und Beilungen.

Genf, 15. Februar 1900.

Elektro-homöopathische Kuranstalt Villa Paracelsia.

In der Januarsnummer unferer Annalen haben wir unfern geneigten Lefern und Leferinnen unfern ärztlichen Bericht über die Sommerfaison 1899 gegeben. In der in diesem Berichte ent= haltenen flinischen Statistif haben dieselben von ber Bahl ber Beilungen Kenntnis genommen, welche während unserer sechsmonatlichen flinischen Thätigkeit burch die Behandlung der verschiedensten Rrantheiten erlangt worden find. Unter diesen Beilungen wollen wir heute einige bavon etwas näher besprechen, und zwar in ber einzigen Absicht, die Art und Weise ihrer Behandlung hervorzuheben, denn der enge Rahmen unseres Monatsblattes, und unser Mangel an Beit, erlauben uns über jeden einzelnen Fall nur äußerst furze und zusammengedrängte Detigen zu geben. Uebrigens gebietet uns die profeffionelle Bflicht von der Bersonalität der Kranken zu abstrahieren und uns einzig und allein mit bem speziellen Rrankheitsfall zu beschäftigen; das erklärt fich dadurch, daß in unferer fleinen