

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

Herausgeber: Elektro-Homöopathisches Institut Genf

Band: 11 (1901)

Heft: 3

Rubrik: Ueber die Bedeutung des Schmerzes

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: 14.01.2026

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

voll und rund auf die Welt gekommen sind, bald abmagern und eine gelbe kachektische Farbe bekommen; es wird eines dieser elenden, wegen ihrer gerünzelten Haut einem kleinen Kreise ähnlich aussehenden, Geschöpfe wie man solche so häufig in jenen Gesellschaftskreisen begegnet, wo die Grundsätze einer vernünftigen Ernährung des zarten Kindesalters noch keinen Eingang gefunden haben.

Wenn, wie das noch häufig der Fall ist, der Säugling mit einem widerstandsfähigen und besonders gut entwickelten Verdauungssystem auf die Welt kommt, kann er wohl, ohne großen Sturm, die Ueberfütterung ertragen, aber dieses Ausbleiben von Verdauungsstörungen führt dann zur Ueberernährung. Das Kind wird zu groß und zu fett, aber es hat flossches Fleisch, kraftlose Muskeln, bekommt leicht Hautausschläge, und unter einem trügerischen Aussehen verbirgt es eine schwache Konstitution, was die Folge einer zu übermäßigen und schlecht begriffenen Ernährung ist.

Um sich vor den Uebelständen, welche wir soeben betont haben, zu schützen, muß man sich in der Ernährung der kleinen Kinder, sei dieselbe eine natürliche, an der Mutterbrust, oder eine künstliche, durch das Saugfläschchen, an folgende Verhaltungsmaßregeln halten:

Ernährung durch Muttermilch: Bis zum vierten oder fünften Monat soll das Kind nicht öfter als alle $2\frac{1}{2}$ Stunden an die Brust gelegt werden; Nachts soll es aber sich während wenigstens fünf Stunden ausruhen. Später soll die Brust nur dreistündlich dargereicht werden, mit einer Ruhepause von wenigstens sechs Stunden während der Nacht. Wird die Milch sehr reichlich abgesondert, so soll die Mutter durch regelmäßige vorgenommene Wägungen sich vergewissern, daß der Säugling nicht mehr bekommt als seinem Alter zuträglich

ist. Hierzu muß man sich in Erinnerung rufen daß das Kind an der Mutterbrust während des ersten Monats, jedesmal das es saugt, im Mittel 60—80 Grm. Milch bekommt, während des zweiten und dritten Monats jedesmal 80—100 Grm., während des vierten und fünften Monats, 120—130 Grm., und vom sechsten bis zum neunten Monat je 140—170 Grm.

Künstliche Ernährung: Es soll dem Kinde während des Tages die Saugflasche nicht öfter als alle drei Stunden geboten werden, während der Nacht soll die gleiche Ruhezeit beobachtet werden wie bei der Ernährung an der Mutterbrust. Vor dem fünften Lebensmonat soll keine unverdünnte Milch gegeben werden. Während den ersten 10—15 Tagen verdünne man die Milch zur Hälfte mit 10prozentigem Zuckerwasser (bestehend aus 50 Grm. Zucker in einem halben Liter gekochten Wassers), bis zum fünften Monate gebe man eine Mischung von $\frac{2}{3}$ Milch und $\frac{1}{3}$ Zuckerwasser, dabei erinnere man sich an die Verdauungskraft des kindlichen Magens und lasse das Kind während des ersten Monates 120—135 Grm., im vierten und fünften Monat 135—150 Grm., und vom sechsten bis zum neunten Monat 160—175 Grm. pro Mahlzeit trinken.

Regelmäßigkeit und Mäßigkeit sind die besten Mittel um die so gefährlichen Folgen der Ueberfütterung zu vermeiden. (Familles d'Hygiène).

Über die Bedeutung des Schmerzes.

I. Der Schmerz als Warnungsruf des menschlichen Körpers.
(H. Pudor).

In früherer Zeit hielt man den körperlichen Schmerz für etwas in jeder Beziehung Unwillkommenes, dem man nichts Gutes abgewinnen könne, es sei denn, daß er den Zweck

habe, den Menschen zu prüfen oder zu läutern. Die moderne Heilkunde dagegen hat es vermocht, den Schmerz in günstigerem Lichte erscheinen zu lassen, indem sie den Schmerz auffaßt als eine Sprache des Körpers, die derselbe redet, um uns zu sagen, daß er frank ist. Und hiedurch ist dem Schmerz in der That etwas von seiner Bitterkeit genommen. Denn wir sehen ein, wie gut es der Körper, der die Sprache des Schmerzes zu uns redet, mit uns meint, und wir sind ihm sogar dankbar für seine Mahnung und seinen Hinweis. Wir wissen nicht nur, daß wir und wo wir frank sind, sondern wir müssen nun zugleich begreifen, daß wir in unserer Lebensweise hygienische Fehler gemacht haben, die unseren Körper in eine Lage brachten, die seiner Natur nicht entspricht, und wir beeilen uns nunmehr, wenn wir klug sind und die Stimme des Körpers wohlbeachten, das Hindernis zu beseitigen, den Fehler wieder gut zu machen und dem Körper seine natürlichen Daseinsbedingungen zu schaffen. In diesem Sinne ist der Schmerz zugleich ein Warnungsruf des Körpers. Denken wir uns einmal den Fall, wie er oft das Ziel der Sehnsucht ist, daß es keine Schmerzen in der Welt gäbe, daß es uns unmöglich wäre, körperliche Schmerzen zu empfinden. Woran sollten wir es alsdann merken, daß wir und wo wir frank sind? Die Krankheit würde uns alsdann mangels anderer Symptome häufig verborgen bleiben und ein plötzlicher, früher Tod würde das Ende sein. So aber ist jedem Menschen im Schmerz ein treuer Wächter gegeben, der jede Störung seines normalen Lebens sofort signalisiert, kommende Gefahren meldet und jedem Organe, jedem Glied eine deutlich vernehmbare Sprache verleiht. Und wenn wir nur auf diese Sprache acht geben und der an uns ergehenden Mahnung entsprechend unserem Körper eine vernünftige

naturgemäße Behandlung rechtzeitig zu Teil werden lassen, können wir nicht nur die Sprache selbst, nämlich den Schmerz, sondern auch, was noch wesentlicher ist, die Krankheit beseitigen, deren Ausdruck der Schmerz ist. Nehmen wir ein Beispiel: Bei einem schweren Gewitter ist ein Eisenbahndamm weggewaschen. In wenigen Minuten wird ein Zug mit hunderten von Menschenleben kommen und abstürzen und in Trümmer gehen. Aber kurz vor dem Eisenbahndamm steht in der Nähe der Schienenstränge ein kleines Häuschen, in dem der Wärter wohnt. Und gerade noch, ehe der Zug an die gefährliche Stelle kommt, giebt der Wärter das Signal zum Halten. Und der Zug und seine Menschenleben sind gerettet. Ähnlich beim menschlichen Körper.

Fragen wir uns, wie der Schmerz hervorgerufen wird, so lautet die Antwort: Er wird erzeugt durch Reizung der Empfindungsnerven. Die Reizung kann mechanischer, thermischer oder chemischer Art sein. Wird ein Kind mit der Rute geschlagen, so empfindet es infolge der mechanischen Reizung Schmerz an dem geschlagenen Körperteil. Nähern wir unsere Hand dem Feuer, so ruft die thermische Reizung Schmerz hervor. Hat sich in unserem Körper irgendwo Eiter oder Fäulnis entwickelt, so empfinden wir infolge der chemischen Reize Schmerzen. Je nachdem sich die Schmerzen an diesem oder jenem Organ des Körpers bemerkbar machen, unterscheiden wir Muskelschmerzen, Gelenkschmerzen &c. Je heftiger die Schmerzen sind, desto größer ist die Gefahr, desto eher möglich ist aber auch die Heilung. Deshalb unterbleibt der Schmerz häufig dann, wenn eine Heilung nicht mehr möglich ist, und deshalb haben Sterbende gewöhnlich nicht mehr von Schmerzen zu leiden. Der Körper hat alsdann nicht mehr die Kraft, zu reagieren und dem Reiz zu antworten, er ist apathisch

geworden und läßt alles über sich ergehen, ohne seine Warnungsstimme abzugeben. Und aus demselben Grunde haben sehr lebenskräftige Naturen im Falle der Krankheit sehr stark an Schmerzen zu leiden, denn der Körper reagiert sofort sehr heftig, räsonniert und schimpft über die Störung, oder bittet flehentlich, ihn zu verschonen — alles dies vermittelst der Sprache der Schmerzen.

Es kommt nun gar sehr darauf an, daß man auch zu verstehen sucht, was Einem der Schmerz sagt, das heißt, es kommt darauf an, alles auszufinden und zu vermeiden, was Einem im geringsten Schmerzen verursacht. Thut man dies nicht, da kann es kommen, daß man sich entweder an den Schmerz gewöhnt, oder daß der Schmerz mit der Zeit nachläßt und ausbleibt, daß also das Warnungssignal nicht mehr abgegeben wird. Und dies ist in der That heute das Gewöhnliche. Wir leben heute alle in unnatürlichen Verhältnissen, die uns eigentlich und ursprünglich Schmerzen verursachen oder verursacht haben, aber wir achten nicht darauf, oder haben nicht darauf geachtet und sterben infolgedessen fast alle eines unnatürlichen, frühen Todes. Nur ein einziges Beispiel. Jeder Raucher weiß es oder kann sich noch erinnern, daß ihm das Rauchen der ersten Zigarette Schmerzen verursacht hat. Aber er rauchte weiter; bei der zweiten Zigarette wurden die Schmerzen geringer, bei der dritten noch geringer, bei der vierten blieben sie schon fort. „Man gewöhnt sich daran“. Ja, man gewöhnt sich an alles. Deshalb aber ist das Gift noch nicht etwas Heilhaftes. Und der Körper stößt seine Warnungsrufe nur dann aus, wenn er fühlt, daß sie beachtet werden.

Die meisten Menschen übersehen heute die ersten sich meldenden Schmerzen und sündigen weiter. Sie haben sich sogar an den Schmerz gewöhnt und achten nicht mehr darauf. Die

Bergiftung und Zerstörung des Körpers nimmt deswegen ihren Fortgang, bis endlich das Todeszucken das letzte Signal abgibt — aber dann ist es zu spät....

Ich sage also, es kommt darauf an, so gewissenhaft als möglich zu sein in der Beseitigung alles dessen, was nur im geringsten Schmerzen hervorruft. Hierauf muß ganz besonders in der Erziehung Rücksicht genommen werden. Denn beim Kinde ist der Körper noch nicht stumm geworden vermöge der Macht der Gewöhnung und Anpassung, sondern redet noch eine deutliche Sprache. Solange das Kind noch unselbstständig ist, ist es Sache der Eltern, jener Sprache Gehör zu schenken und alles zu vermeiden, was dem Kind körperliches Unbehagen oder gar Schmerz bereitet, zugleich aber auch das Kind daran zu gewöhnen, keinen Schmerz zu ignorieren, mag er noch so gering sein, sondern immer die Ursache des Schmerzes zu suchen und zu beseitigen. Auf diese Weise können wir wieder zu Menschengeschlechtern kommen, welche noch Schmerzen empfinden können und deshalb nur noch wenig Schmerzen haben. Dies wird nach allem Vorhergegangenen nun nicht mehr unerhört klingen. Es ist ja keine Frage, daß wir heute so häufig an so schweren Krankheiten leiden, weil wir die ersten Warnungsrufe des Körpers überhört haben oder nicht hören wollten. Der Schmerz ist nicht etwa etwas Erstrebenswertes, sondern etwas Hassenswertes, aber wenn er nicht vorhanden ist, fragt es sich sehr, aus welchem Grunde er nicht vorhanden ist, ob deswegen, weil keine Belastung oder Behinderung des Körpers vorliegt, oder ob deswegen, weil die Behinderung so lange erfolgt ist, daß der Körper gar nicht mehr darauf reagiert. Wehe uns, wenn letzteres der Fall ist!

Prof. Dr. Jägers Monatsblatt,
Zeitschrift für Gesundheitspflege u. Lebenslehre.

II. Ueber den Schmerz.

Der Schmerz gehört zu den Dingen, welche die Natur zur Erhaltung einer Gattung anwendet, ohne sich um das Wohlbefinden der Individuen dieser Gattung im geringsten zu kümmern. Wir müssen ihn als ein Signal auffassen, welches bei einem Eingriff in unseren Organismus uns mahnt, auf der Hut zu sein. Deshalb haben sich unempfindliche Wesen, auf welche wir im rückläufigen Verfolg der Biologie stoßen, gegen die schmerzbegabten Tiere im Daseinskampfe nicht behaupten können. Als diesbezüglich interessantes Beispiel führt Spemanns „Mutter Erde“ aus, wie z. B. ein Hund infolge von Schmerzunempfindlichkeit zu Grunde ging. Wir können alle Schmerzen auf die zwei Grundformen des Druckschmerzes und des Temperaturschmerzes zurückführen. Letzterer zeigt bei Tieren, die Winterschlaf halten, wie er für Erhaltung des Lebens nützlich ist. Sinkt die äußere Temperatur so weit, daß das Leben des Winterschlafers gefährdet wird, dann erwacht das Tier infolge grimmigen Schmerzes, erhöht seine Wärmebildung und gräbt sich tiefer ein. Auf diese Weise gelangen manche Tiere successive bis zwanzig Fuß tief unter die Erdoberfläche. Die Intensität des empfundenen Schmerzes hängt stark von der Gehirnstruktur ab, überhaupt ist der Schmerz ein Gehirnphänomen, welches vom Großhirn nur an die betreffende Stelle projiziert wird. Jeder Nervenstamm übrigens hat das Bestreben, den Schmerz an die Peripherie des Körpers zu verlegen. Daher kommt es, daß man in amputierten Gliedmaßen noch wütende Schmerzen verspürt. Ein Mann mit einem Holzfuß empfand Schmerzen bei der leisensten Berührung desselben, nachts empfand er, wenn die Decke herunterrutschte, das Kältegefühl nicht im Stumpfe, sondern im Stelzfuß. (Frankf. Nachrichten)

Korrespondenzen und Heilungen.

Genf, den 16. Februar 1901.

Elektro-homöopathische Kuranstalt
Villa Paracelsia.

In der Voraussetzung es möchte vielleicht unsern geneigten Leser und Leserinnen interessieren wieder einmal etwas aus unserer Kuranstalt zu vernehmen, bringen wir hiefolgend ein paar Fälle von Heilungen, herausgenommen aus der Zahl der vielen im Verlaufe der letzten Sommersaison erlangten:

1. Amenorrhöe (Ausbleiben der Regel) in Folge großer Blutarmut bei einem Fräulein von circa 25 Jahren.

Patientin hatte schon zur Zeit ihrer Kindheit an Blutarmut und an Skrofeln gelitten. Erst zwischen dem 18. und 19. Jahre zum ersten Male menstruiert, kam die Regel stets in unregelmäßigen Zeitabständen, war immer sehr mangelhaft und jedes Mal mit großen Beschwerden verbunden; die Bleichsucht und die allgemeine Blutarmut nahmen dabei immer mehr überhand. Es ist somit nicht zu verwundern daß nach mehreren, im Zeitraum von zwei Jahren, aufeinander folgenden Anfällen von Influenza, welche langwierige Katarrhe sämtlicher Schleimhäute, namentlich aber Magen-Darmkatarrh zur Folge hatten, die Ernährung der Kranken eine überaus mangelhafte geworden war und deshalb die Blutarmut einen so hohen Grad erreicht hatte daß die Menstruation schließlich ganz ausblieb und während des Zeitraumes von mehr als 14 Monaten sich nicht mehr einstellte. So standen die Sachen als die junge Dame in unsere Anstalt kam um dort Erholung und Stärkung zu suchen, namentlich aber die Beseitigung der Amenorrhöe zu erstreben, welch' letzterer Umstand die