Zeitschrift: Annalen der Elektro-Homöopathie und Gesundheitspflege:

Monatsschrift des elektro-homöopathischen Instituts in Genf

Herausgeber: Elektro-Homöopathisches Institut Genf

Band: 11 (1901)

Heft: 9

Artikel: Eine Plauderei über die Verdauung

Autor: Forest, P.A. de

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1038526

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: 28.11.2025

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

Hilfsquellen, Mineralwässer zu Trints und Badekuren, diätetische Kuranstalten und dergl. besitzen. Biele mit den verschiedensten Quellen versehene Orte gehören hierher und außerdem eine große Menge in den niederen Gebirgszregionen gelegene Orte, die man als "Somsmerfrischen" bezeichnet. Ihre Zahl ist groß und fortwährend noch im Steigen begriffen, von einer Aufzählung derselben können wir um so mehr absehen, als bei ihrer Auswahl, sofern nicht, wie eben erwähnt, besondere Indicationen zu erfüllen sind, nur auf die früher genannten allgemeinen und zum Teil äußerzlichen Verhältnisse Rücksicht zu nehmen ist. —

Eine Planderei über die Verdauung. Bon Dr. P. A. De Forest. Die Vergiftung des Magens.

Das Berhältnis zwischen einem vergisteten Zustand des Berdauungsfanals und der Krankscheit ist seit kurzem zu einem Gegenstand des tieseren Studiums und Erforschens gemacht. Man hat lange Zeit geglaubt, daß Krankscheiten, wie Cholera, Typhus, Malaria usw. ausschließlich durch den Berdauungsfanal empfangen würden: aber jetzt weiß man, daß nicht nur diese, sondern noch eine Anzahl anderer Krankseiten ihre Entstehung den Gisten versdausen, welche sich im Berdauungsfanal bilden, wodurch das Wachsen der Bakterien verursacht wird.

Diese lebendigen Organismen werden nach der Bodenbeschaffenheit, welcher sie zu ihrem üppigen Wachstum bedürfen, in zwei Klassen geteilt. Einige wachsen auf totem Material, wie Käse, Fleisch, Milch oder auf irgend einem Gegenstand, in welchem das Zellenleben aufgehört hat. Andere zeigen wieder eine Vorsliebe für lebendige Gewebe, welche sich in der

Temperatur des Körpers oder etwas niedriger, entwickeln. Zu dieser Klasse gehören die frankbeiterregenden Keime, welche besondere Krankbeiten, auf die ich bereits hingewiesen habe, erzengen, und die aus der Nahrung und aus verbrauchten Zellen, welche in dem Verdauungssfanal gefunden werden, chemische Gifte von eiweißhaltiger Beschaffenheit hervorrusen. Diese letzte Klasse verursacht eine Reihe von Krankbeitssymptomen, wie Kopsschmerz, Benommensheit, Erregbarkeit, Nervosität und alle hin und her ziehende neuralgische Schmerzen, Schwäche, Abnahme der Verstandeskräfte usw.

Bouchard, Admetz, Hanhem, Winter, Briegger, Baughan, Kellogg und noch viele andere haben sorgfältige Beobachtungen angestellt, um die Theorie zu beweisen, daß "Selbstvergiftung" jetzt als die Hauptwirfung in der Erzeugung von vielen Krankheiten angesehen wird.

Das Genießen von Reizmitteln, wie geswürzte Fleischspeisen, sowie alle Gewürze, Alkohol und andere Gifte, reizen die zarten Darms und Magenwände, wodurch die Schleimdrüsen versanlaßt werden, eine erhöhte Menge von Schleim abzusondern, um die Schleimhaut zu schützen. Eine Zeitlang ist die vermehrte Absonderung der Verdauungssäfte die Folge, und wie in allen Fällen der Ueberreizung, tritt eine Reafstion ein, deren Folge eine verminderte Thätigsfeit oder Abmagerung ist. Dieser Zustand versursacht wiederum eine Erkrankung des Versdauungskanals.

Der Magensaft und die Galle hindern, solange der Magen gesund ist, jegliche Fäulnis oder Gärung. Es ist nahezu unmöglich, die Aufnahme von Keimen zu verhindern, denn sie sinden sich überall vor, außerhalb des Körpers, sowie in zahlreicher Menge im Munde, Halse und in den Gedärmen, sogar bei einem gesunden Menschen. Die Frage ist vielmehr, wie wir die Erfrankung verhüten, indem wir die Schleimhäute gesund erhalten, so daß die Reime nicht in das Blut gelangen, und die Verdauungsstäfte in einem solchen Zustand bewahren, daß sie das Wachsen der Bakterien verhindern können. Deshalb ist es sehr wichtig, daß der Mund gesund erhalten wird und daß die Nahrung, die wir zu uns nehmen, frei von Reimen, nicht reizbar ist und nicht leicht in Gärung übergeht.

Reime sind nicht notwendig zur Verrichtung der Lebensvorgänge; dies ist veranschaulicht worden, indem Meerschweine, welche von ihrer Geburt an mit keimfreier, sterilisierter Nahrung aufgezogen wurden, viel besser gediehen, als diesenigen, welche von der gewöhnlichen, verzisteten Nahrung reichlich genossen. Wir möchten hierdurch zeigen, daß die höchste Stufe der Gesundheit beim Menschen eine Folge von der Aufnahme reiner Nahrung, reiner Getränke und reiner Gewohnheiten ist, insoweit es auf dieser verdorbenen Erde möglich ist.

Die Art und Weise, wie die Keime organsische Substanzen in einen unorganischen Zusstand verwandeln, ist höchst interessant. Unzählige Keime seben in dem Erdboden, kommen in ihren eigenen Ausscheidungen um und werden von andern Arten verschlungen, welche als Folge davon sterben müssen. Auf diese Art und Weise werden höher organisierte Substanzen in Staub verwandelt, indem sie wieder zur Mutter Erde zurücksehren.

Krankheiterregende Bakterien trachten danach lebende Wesen in Staub zu verwandeln, und es ist ihr Bestreben, dies auch mit unserm Körper zu thun; dies ist die Ursache von den meisten Krankheitserscheinungen.

Unsere einzige Sicherheit besteht darin, daß wir nicht nur die frankheiterregenden Bakterien, sondern alle Bakterien daran verhindern, in dem Verdanungskanal festen Fuß zu fassen. Dies erfordert unsere stete Wachsamkeit. Erstlich

muß die Rahrung rein fein. Berdorbene Fleisch= nahrung ift besonders gefährlich. Bei warmen Wetter hat man in der Untersuchung von Reften, einige Stunden nach bem Rochen, eine große Angabl von Reimen entdeckt. Deshalb follte alle Nahrung sofort nach dem Rochen ge= noffen werden und zwar von Geschirr, bas zuvor in heißem Wasser abgewaschen worden ist. Wenn robes Obst genossen wird, sollte es vorher in abgefochtem Waffer forgfältig gereinigt werden. Es ift beffer, das Obst direft vom Baume zu pflücken, wenn man es haben will. Alle Gemuse, die mit Exfrementen gedüngt worden find, follten forgfältig abgewaschen und gefocht werden. Es ist in der That nicht rat= fam, irgend eine Art von Gemufe, welche nicht gründlich gefocht ift, zu genießen. Gemuse, welche durch Düngung mit Exfrementen ober anderm Schmutz eine abnorme Größe erlangt haben, find für den Gebrauch nicht paffend, da die giftigen Gigenschaften ber Extremente sich ihnen mitgeteilt haben. Die Gifte, welche die Fleischspeisen enthalten, find häufig die Urfache für afute Krantheiten, wenn der Magen ichon durch irgend eine Ursache unfähig ist, richtig zu verdauen.

Angegangene Zähne, in Fäulnis übergesgangene Nahrung zwischen den Zähnen, entsündeter Gaumen, Schwämmchen, Mandelentsündung, Rehlkopfentzündung und Niederschlucken von mit Schwindsucht behaftetem Speichel, sind die Ursachen einer Vergiftung des Magens, der bereits gereizt und in eine Schleimdecke eingeshüllt ist. Der Schleim hindert die Thätigkeit des Magensaftes, aber nicht die Vermehrung der Reime, welche in ihm gedeihen. Früchte, Fruchtsäfte und trockene, frisch gebackene Nahrung desinfizieren den Magen. Diese Diät, in Verbindung mit dem reichlichen Gebrauch von Wasser und pulverisierter Holzschle, wird einen vergifteten Magen gründlich reinigen und, wenn

mit einer allgemeinen Behandlung genommen, wie erregende Dampftompressen auf Magen und Leber, wird sie die Erkrankung vertreiben. Wenn der Magen sowohl erweitert als auch vergistet ist, muß diese Behandlung für eine Zeitlang fortgesetzt werden.

Gartenarbeit ift gefund.

Von

Dr. Otto Gotthilf.

"Sie muffen fich mehr Bewegung machen!" ist oft der beste und einzige Rat, den der Urzt vielen Leidenden geben fann. Dazu gehören namentlich die Stubenhocker und Bureaumenschen, welche meift eine sitende Lebensweise führen, so daß die Atmung allmählich immer oberflächlicher, das Herz schwächer, der Blutfreislauf träger, ber ganze Rörper ichlaff und schlapp wird. Hier fann nur eines durchgreifende Silfe ichaffen : fich einmal recht ausarbeiten burch förperliche Thätigfeit! Denn bas gewöhnliche Spazierengeben, welches in der Regel nur ein Schleichen und Schlendern ift, wirft nur wie eine Art Beruhigungspflafter. Wann und wo gibt es nun eine angenehmere Gelegenheit, sich tüchtig auszuarbeiten, als im Garten, vom erften Frühlingserwachen an bis zu den letten schönen Herbsttagen? Da brancht man nicht erst Toilette zu machen wie beim Spazierengeben; nicht Wefte ober Korfett erschweren und veroberflächlichen die Atmung: fein gestärktes Vorhemd beeinträchtigt die Ausdünstung, fein steifer Rragen behindert den Blutumlauf zu Ropf und Gehirn. In leichter, loderer Rleidung, welche allen Musteln freien Spielraum, allen Organen ungehinderte Bewegung geftattet, gartnert man gleich fruh morgens vor der Berufsarbeit eine Stunde recht fleißig. Dann schmeckt das Frühstück!

Abends wieder verschafft man sich durch Gartenarbeit einen gefunden Ausgleich mit der meift einseitig geistigen Berufsthätigkeit bes Tages. Wohlig ermüdet legt sich dann felbst der Mer= voje, der sonft an Schlaflofigfeit Leidende, gu erquickendem, tiefem Schlaf ins Bett. Bartenarbeit weitet die Bruft, bewirft tiefe ausgiebige Utmung, regt die Bergthätigfeit an, fraftigt die Musteln, entgiftet ben gangen Organismus, schafft gesundes Blut und gute Safte. Die Saut wird trainiert für Wetterhauffen und baiffen, für Sprünge und Launen der Atmosphäre : - der Körper wird immer winde, wetter- und seuchenfester. Dabei braucht man sich nie zu überanstrengen, jeden Augenblick fann man aufhören und sich ausruhen. Das ist besonders für Schwächliche und Rervose von großem Wert. In vielen Nerven-Beilauftalten wird die Gartenarbeit als die wirffamfte Beilmethode angesehen und ausgeübt; da sie auch in angenehmer Weise zu geregelter Arbeit er= zieht, bildet sie eine unschätzbare Behandlung aller an Willen und Charafter Schwachen, aller Lebensmuden und Dafeinsüberdrüffigen.

In seinem Garten ist man geborgen vor der sommerlichen Siteausstrahlung der städtischen Häuser und des Pflafters, vor dem Staub der Strafe und dem lärmenden Berfehr. Gelbst die Gartenmauern follten mit Spalier- und Schlinggewächsen überzogen werden, damit so viel Grun als irgend moglich dem Auge und der Lunge in dem Mauer= einerlei bleibt und recht viel Natur in dieses hineingerettet wird. Das ist nicht nur bem Rörper gefund, sondern erhält auch Beist und Gemüt bis ins hohe Alter jung und frisch. Es ift statistisch bewiesen, daß ber Stand ber Gärtner in Bezug auf Langlebigfeit Die Angebörigen aller anderen Gewerbe bedeutend übertrifft und am wenigsten von Rerven- und Beifteskrankheiten beimgesucht wird.