Zeitschrift: Sauter's Annalen für Gesundheitspflege : Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 22 (1912)

Heft: 8

Artikel: Wie beugt man Krankheiten vor?

Autor: [s.n.]

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1038156

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: 20.08.2025

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

angesehen worden sei. Zu beachten ist jedoch, daß in manchen Sprachen das Wort für Himmel und Sonne gleich lautet; auch anderwärts wird ja mehr dem Licht als dem Sonnenbild selbst Verehrung gezollt. Ihr sandte man Gebete, wenn sie aufgegangen war, bei ihr geschworene Eide waren die heiligsten. Für Reisen, Krieg und Jagd erbat man ihren Segen; ihr opferte man den ersten Rauch aus der Tabakspfeife. Bei den Natchez wurde der Häuptling und Priester als „große Sonne" bezeichnet; niemand als die Sonne erkannte er über sich an und gab vor, von ihr abzustammen. Als „Grunddogma" des alëutischen Glaubens ist die Anbetung der Sonne und des Mondes bezeichnet worden, und in Darien betrachtete man die Sonne als Schöpfer der Welt. Bei dem Tschibtscha-Volke wurden dem Sonnengott allein Menschenopfer dargebracht. — Die Sonnenverehrung kann man durch alle hyperboreïschen Völker hin verfolgen, und wo das Christentum längst eingezogen ist, bei Samojeden, Lamuten und anderen, ist Sonnen- und Feuerverehrung der zäheste Rest des Heidentums. Bei den Lappen deutet manches darauf hin, daß sie ursprünglich die Sonne und den Mond angebetet haben. Kurz, die Sonne war den alten Völkern und ebenso noch heutigen die größte Wohltäterin der Menschen, die Segen und Früchte spendende, Gesundheit erhaltende Gottheit.

(Schluß folgt.)

(Zeitschrift für Erziehung und Unterricht.)

Wie beugt man Krankheiten vor?

(Von Dr. med. **F. M.**)

Vorbeugen ist leichter, als heilen: diese Wahrheit ist weithin bekannt; sie ist von den Aerzten aller Zeiten gepredigt worden und niemand bezweifelt sie.

Aber so leicht sich das Wort ausspricht, so schwer gestaltet sich in Wirklichkeit das Vorbeugen gegenüber Krankheiten.

Ja, kann man denn überhaupt vorbeugen und könnte man allen Krankheiten vorbeugen?

Wir müssen, wenn wir aufrichtig den Dingen ins Gesicht sehen wollen, zunächst ein beliebtes Vorurteil zerstören, welches namentlich durch die Bewegung der sogen. Naturheilkunde gepflegt wird, nämlich das Vorurteil, daß alle Krankheiten nur Folge einer naturwidrigen Lebensweise seien und folglich zu verhindern seien. Das wäre, wenn es wahr wäre, sehr schön, bedeutet auch für manchen, der nun „naturgemäß" lebt, zeitweilig ein schönes sicheres Gefühl der Beruhigung — aber leider ist es nun einmal nicht wahr.

Krankheiten werden vielfach durch unzweckmäßige, sagen wir sogar naturwidrige Lebensweise hervorgerufen, aber bei weitem nicht immer. In vielen Fällen ist Krankheit ein uns feindliches Naturereignis, dem wir uns auf keine Weise entziehen können.

In erster Linie gehören hierher das Heer von Erkrankungen, die durch Unfälle bedingt sind; dann die Folgen von Kummer, Sorge und Gemütsbewegungen, endlich all die Erkrankungen, bei denen Vererbung und Anlage die Hauptrolle spielen; dahin gehören auch vor allem die bösartigen Geschwülste.

Also bei allen diesen Krankheiten werden wir wenig oder gar nicht vorbeugen können. Wie steht es nun aber mit dem großen Heer der Ansteckungskrankheiten und weiter mit den Erkrankungen der inneren Organe, des Herzens, der Nieren und Lungen?

Bei den ersteren können wir auf zweierlei Weise vorbeugen: einmal, indem wir uns vor den Erregern der Krankheit, den Bakterien usw.

in Acht nehmen, sodann indem wir unsern Körper durch vernünftige Lebensweise stählen und kräftigen. Die Weisheit der „Naturheilkunde" kommt hier schon teilweise zu ihrem Recht, obwohl wir daran denken müssen, daß auch der kräftigste Körper gegen manche Formen der Ansteckung machtlos ist.

Noch mehr ist eine Vorbeugung möglich bei dem großen Heer der sogenannten inneren Krankheiten.

Ein großer Teil namentlich der Herz-, Nieren-, Darm-, Leberkrankheiten, auch Zuckerkrankheit und andere entstehen tatsächlich bis zu einem gewissen Grade durch „unnatürliche", also vermeidbare Lebensweise. Aber nun wiederum nicht, wie die Naturheilkunde meint, durch Aufnahme von „Giftstoffen", die wir durch Schwitzen austreiben müßten, sondern einfach durch Ueberanstrengung und Abnutzung; die dauernde, Jahre hindurch fortgesetzte Ueberladung des Magens mit zu reichlichem Essen, die dauernde, zu starke Tätigkeit des Herzmuskels, der fortgesetzte Mangel an genügender Nahrung, der Gebrauch des vergiftenden Alkohols, auch dauernde Unregelmäßigkeit in Essen und Schlafen, alles das sind Dinge, die mit der Zeit dieses und jenes Organ krank machen.

Dabei kommt nur noch in Betracht, daß wir vielfach ganz und gar nicht wissen, warum dies oder jenes Organ seine Arbeit einstellt. In vielen Fällen liegt auch hier erbliche Anlage oder angeborene Schwäche vor. Der Einfluß dieser beiden Faktoren ist so stark, daß auch bei vernünftigster Lebensweise nicht alle Krankheiten der Leber oder der Nieren z. B. zu vermeiden sind; die Organe sterben mehrfach früher ab als der übrige Körper, namentlich wenn die betreffenden Menschen durch Kampf um die Existenz gezwungen sind zu arbeiten und sich anzustrengen.

Trotzdem wären viele Fälle frühzeitigen Siechtums zu vermeiden, wenn alle Krankheiten bei ihrem frühesten Auftreten gleich deutlich bemerkt würden. Das geschieht aber leider nicht — sie bereiten sich vielmehr ganz langsam vor, und wenn sie sich deutlich bemerkbar machen, ist vielfach ihr Fortschreiten nicht mehr zu verhindern.

Was folgt aus alledem? Wie weit können wir also einer Krankheit noch vorbeugen?

Am meisten Chancen, gesund zu bleiben, haben diejenigen, die ohne Sorgen ruhig und mäßig leben. Sie haben auch ohne vegetarische Diät und ohne viel Schwitzprozedur eine leidliche Sicherheit gegen die genannten inneren Krankheiten, wenn keine zu starke Familienanlage besteht.

Dagegen, wer Körper und Geist im Kampf ums Dasein stark mitnehmen muß, was soll der tun?

Soll er gleichgültig darauf losleben oder möglichst fortwährend sorgen, ob er gesund bleibt, ob diese oder jene Form der Nahrung kräftiger, diese oder jene Form der Bekleidung gesünder, diese oder jene Wasserprozedur zweckmäßiger sei?

Der gewiesene Weg für die große Mehrzahl der Menschen ist der, daß sie sich nicht zu ängstlich sorgen. Man lebe regelmäßig und vermeide die unnötigen Exzesse; man sei mäßig, im Alkoholgenuß wie auch in der Nahrungsaufnahme; man ruhe nach der Arbeit gehörig aus und vergesse nicht, daß die allzu ängstliche Sorge um die Gesundheit krank macht.

Aber eins müßte mehr wieder Sitte werden, und das ist, daß der Einzelne oder die Familie, wie es früher Sitte war, dauernd Fühlung halten mit einem verständigen Arzt. Die gute alte Sitte des Hausarztes war etwas sehr gutes. Der Laie weiß nicht, wie viel ein am Wohlergehen der Familie interessierter Hausarzt vorbeugen kann, indem er Krankheiten

kommen sieht zu einer Zeit, wo der davon Bedrohte noch nichts ahnt, und rechtzeitig vor leichten Unregelmäßigkeiten der Lebensführung warnen kann, die sonst als harmlos gelten könnten.

Aber auch durch den Hausarzt ist eine Kontrolle für jeden Menschen nötig in gewissen Lebensaltern. Es sind das die Jahre vom 15. bis 22. und vom 40. bis zum 50. Lebensjahre. Es sind ferner Zeiten großer beruflicher Anstrengungen und Zeiten allgemeiner Schwäche ein Grund — oder sollten es für einen verständigen Menschen sein —, sich ärztlich von Zeit zu Zeit untersuchen zu lassen. Nicht oft, aber regelmäßig 3—4 Mal im Jahr. Es würden sehr viele chronische Krankheiten früher erkannt werden, auch ohne daß die Betreffenden durch beständiges Nachdenken, was wohl naturgemäß sei, sich das Leben schwer zu machen brauchten.

Also das wesentliche einer richtigen Vorbeugung ist: Mäßig leben und den Arzt, nicht immer, aber zur rechten Zeit aufsuchen.

(Schweizer Frauen-Zeitung.)

Ist der sogenannte Naturtafelreis wirklich Naturreis?

(Von Zahnarzt Dr. **Kunert**, Breslau.)

In der Beilage zum „Naturarzt" (Nr. 8) ist ein kleiner Artikel „Kauft unpolierten Reis", enthalten, in dem auf die Minderwertigkeit des polierten Reises hingewiesen und dafür eingetreten wird, sogenannten „Naturtafelreis" zu verwenden. Leider nur ist ein wirklicher Naturreis im Handel heut überhaupt nicht zu haben. Auch der sogenannte „Naturreis" unserer Reformgeschäfte ist bereits geschält und damit seiner wertvollsten Schicht, der Kleberschicht, des sogenannten „Silberhäutchens", beraubt. Gerade diese Schicht aber enthält die für die gute Ausbildung des Knochen- und Zahnsystems unentbehrlichen Mineralstoffe und ebenso die für die geistige Spannkraft und Energie so wertvollen organischen Phosphorverbindungen. Wie wichtig gerade diese Kleberschicht ist, beweist unter anderem die Tatsache, daß beim dauernden Genuß von poliertem, sogenannten „weißen" Reis, der des Silberhäutchens beraubt ist, die Erkrankungen Beri-Beri (einer der gefährlichsten Tropenkrankheiten) bei den Eingeborenen sich um fast 50% steigern, während sie bei der Ernährung mit „rotem" Reis, der das Silberhäutchen noch hat, auf ein Minimum sinken. Geschälter Reis hat nur noch 0,8% dieser sogenannten „Nährsalze", während ungeschälter, nur enthülster Reis, 3,33% solcher Salze enthält. Wenn auch bei dem sogenannten Naturreis unserer Reformgeschäfte das schädliche Polieren mit giftigen Säuren wegfällt und dieser Reis darum nicht ganz so schlecht ist, wie der sonst im Handel läufliche, so kann er doch infolge des Schälens als ein vollwertiges Nahrungsmittel nicht anerkannt werden.

Wenn die Japaner und Chinesen, die bekanntlich bislang in der Hauptsache nur von Reis lebten, einen derartig geschälten Reis, wie ihn uns die Reformgeschäfte anbieten, durch all die Jahrhunderte genossen hätten, so wären sie längst völlig degeneriert. Die Unsitte, den Reis zu schälen, hat neuerdings auch in Japan ihren Einzug gehalten; gleichzeitig ist auch dort seit dieser Zeit eine Verschlechterung der Gebisse als augenfälliges Zeichen beginnender Entartung und abnehmender Volkskraft beobachtet worden.

Wir müssen unbedingt durch Aufklärung und Beispiel unser Volk dahin bringen, daß es den Reis, sowie er nach der Enthülsung sich darbietet, also ungeschält, verbraucht. Gerade der