Zeitschrift: Sauter's Annalen für Gesundheitspflege: Monatsschrift des

Sauter'schen Institutes in Genf

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 26 (1916)

Heft: 9

Artikel: Fünfzehn Grundregeln der Gesundheitspflege

Autor: Kraft, Heinrich

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1038087

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: 30.11.2025

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

Von allen Nachahmungsfrantheiten werden gang besonders weichliche Gemüter, hufterisch veranlagte Berfonen, ergriffen. Schon Mitleid und Mitfreude treten bei ihnen in überschwänglicher Weise auf. Der Anblick von Schmerzen ober Rrämpfen ruft oft bei ihnen die gleichen hervor. Dies gilt namentlich von der Epilepfie. In den Wartezimmern ber Nervenkliniken folgen bem Rrampfanfalle eines Ginzelnen fast ftets sofort mehrere. Schon die Römer verboten beshalb Epileptischen den Besuch ber Bolfsversammlungen. Dahin gehört auch die Chorea (veitstanzartige Mustelzuckungen), beren Ueber= tragbarteit so häufig in Madchenpensionaten beobachtet wird. Aehnlich verhält es sich mit den mertwürdigen Krampfepidemien, dem Beitstang im Mittelalter, ben Convulfionaren in England usw.

Die große Empfänglichkeit leicht erregbarer Bersonen für psychische Einflüsse spielt auch eine hervorragende Rolle bei der Entstehung und Verbreitung von Gemüts- und Geisteskranksheiten. Diese traurige Tatsache wird immer wieder wissenschaftlich sestgestellt, muß aber auch einmal öffentlich geschildert werden, weil durch ihre Kenntnis viel Familienunglück vermieden werden kann.

Sehr oft kommt es vor, daß ein gemütsstrankes Familienglied, z. B. der Mann, von den Angehörigen zu Hause in fürsorglicher Liebe gepflegt wird. Aber siehe da, nach Jahr und Tag stellen sich auch bei Frau oder Tochter allmählich ähnliche krankhafte Ideen (z. B. Größenwahn oder Verfolgungswahn) ein. Der Grund liegt wieder in der geistigen Ansteckung, Uebertragung. Den engen Kreis der Familie umschlingt ein mächtiges Band geistiger Sympathie. Die Angehörigen werden ja stets auf die Ansichten und Vorstellungen der irren Person möglichst eingehen, um sie zu bernhigen. Die mit größter Ueberzeugungskraft immer wieder

vorgetragenen irren Vorstellungen finden bei weichen, widerstandslosen Bemütern empfänglichen Boden zur Aufnahme, zur Erzeugung ähnlicher franthafter Seelenftimmungen. Daß bavon hauptfächlich bas weibliche Beschlecht betroffen wird, fann nicht auffallen, wenn man bedenft, um wie viel weicher und empfänglicher bes Beibes Bemut für Gindrucke jeder Urt ift, wieviel leichter und lebhafter in ihm die pfy= chische Mitleidenschaft und Nachahmung erregt wird als beim Manne. Je weniger eng bie Gemütsbeziehungen mit bem Grren find, um fo geringer ift die Gefahr franthafter Unftedung. Daher wird fast nie in Frrenanstalten eine Nachahmung ober Uebertragung irrer Zustände beobachtet, weil dort der eintretende Rrante feiner Umgebung fremd ift und fein ganges Berhalten von Merzten und Wärtern ober Bärterinnen nur unter bem Befichtspuntte einer wirtlichen Krantheit aufgefaßt wird.

Für die tägliche Praxis ergiebt sich hieraus die überaus wichtige Verhaltungsmaßregel, die häusliche Pflege von Gemütse oder Geistese franken nie den Angehörigen oder befreundeten Personen zu überlassen, sondern nur Fremde zur Beaufsichtigung und Wartung anzustellen.



Fünfzehn Grundregeln ==== der Gefundheitspflege.

Bon Professor Dr. Beinrich Rraft.

1. Gesunde Organe sind ein Schatz, der ungestraft nicht mißbraucht werden darf. Jedes llebermaß schadet; jede Einseitigkeit in der Lebensweise, in Ernährung, Arbeit, Erholung, Spiel und Sport ist fehlerhaft. lleberfütterung ist so übel wie Unterernährung, Faulheit so schädlich wie lleberarbeitung. Mißbrauch der Genusmittel bedeutet Bankrottwirtschaft für deinen Körper, deinen Geldbeutel, dein Glück.

- 2. Wasche und bade dich fleißig. Dadurch werden die von der Haut ausgeschiedenen Absuhrstoffe entfernt, ihre Poren für ihre notwendige Tätigkeit offengehalten. Wasch' Deine Hände vor jedem Essen mit Seise und reinem Wasser; du kannst dich so vor Krankheiten bewahren, die als Schmutkrankheiten durch den Verdanungsstanal im Körper sich ansiedeln.
- 3. Bürste beine Zähne täglich, am besten ehe du zu Bette gehst, sonst in der Frühe. Die Ershaltung guter Kauwertzeuge, zu der insbesondere der regelmäßige Genuß gut ausgebackenen Schwarzbrotes viel beiträgt, ist sehr wichtig für die Erhaltung eines gesunden Magens und Darmes.
- 4. Genieße die Speisen und Getränke weder zu heiß noch zu kalt; du schädigst sonst deine Bähne wie deinen Magen, der besonders gesfährdet ist, wenn du ihm in erhitztem Zustand einen kalten Trunk zuführst.
- 5. Trint' nicht zu hastig in großen Zügen; fane die Speisen gut. Zur guten Verdauung ist es erforderlich, daß die Nahrungsmittel gut zerkleinert den Verdauungssäften im Magen und Darm dargeboten werden, daß die Absonberung dieser Säste durch gründliches Kauen vorweg angeregt wird, und daß ihre richtige Einwirkung nicht durch Verdünnung mit allzu viel Flüssigkeit verhindert wird.
- 6. Nicht wie viel dein Magen ertragen fann, muß für deine Ernährung maßgebend sein, sondern welches Kostmaß du eben zur Erhaltung deiner Körperkräfte, zum Ausgleich zwischen Ausgabe und Einnahme in deinem Körperhaushalt benötigst und auch wirklich verwertest. Ueberlaste deine Berdauungsorgane nicht mit unnötigen Nahrungsmengen, deren Bewältigung Kräfte beansprucht, die dir an deiner richtigen Arbeit nutlos abgehen.
- 7. Gewöhne beinen Darm an tägliche Regelmäßigfeit in der Entleerung der Schlacken, die

- er als nicht weiter ausnuthar abzugeben hat. Andauernde Stuhlverhaltung ist ungesund, schafft allerlei Unbehagen und nachhaltige Schäbigung im ganzen Körper. Vielen hilft ein Schluck frischen Wassers morgens nüchtern zur Anregung der Darmtätigkeit.
- 8. Vergiß nie, daß die Luft ein unentbehrliches Lebenselement ist. Du kannst tagelang ohne Nahrung, keine Viertelstunde ohne Luft leben! Sorge darum für gute Lüftung jeglichen Naumes, in dem du dich aufhälst, sei es dein Arbeitstraum oder dein Schlafraum. Je weniger sich deine Arbeit in frischer Luft vollzieht, desto nötiger hast du es, Versäumtes außerhalb nachzuholen. Gewöhne dich, auf dem Weg zu und von der Arbeit im Freien tief Atem zu schöpfen, um den Luftwechsel möglichst vollkommen zu machen.
- 9. Atme stets mit geschlossenem Mund durch die Nase: in ihren gewundenen Gängen soll die Luft vorgewärmt, der mit ihr eingesogene Stand abgefangen werden, ehe sie in die unteren empfindlicheren Luftwege gelangt; der Geruchssinn macht dich dabei auf vermeidenswerte Dünste warnend ausmerksam.
- 10. Wie du für die Reinlichkeit deines Körpers besorgt bist, so sei es auch für die deiner Wäsche, deiner Kleidung; wechste jene oft genug, bürste, klopfe und lüste diese fleißig aus, damit du dir selbst in ihr appetitlich bleibst. Bei schmutzender Arbeit halte Arbeits- und sonstige Kleidung wohl auseinander. Im sauberen Gewand fühlst du dich sogleich als ein anderer Mensch. Achte auch darin auf dich selbst und die Deinen.
- 11. Zieh' dich nicht zu warm an, sonst überhitzt sich bei der Arbeit dein Körper. Wähl' keine undurchlässige Kleidung ohne Zwang durch den Beruf; durch sie verliert der Körper die wichtige Möglichkeit, durch Ausdünstung seine Wärmesabgabe zu regeln, allerlei Stosswechselschlacken durch die Haut loszuwerden. Halte die Füße warm und trocken, den Kopf fühl!

- 12. Je einseitiger die Berufsarbeit ist, um so nötiger hat dein Körper zum Ausgleich eine Nebenbeschäftigung, die seine übrigen, sonst bracheliegenden Kräfte übt. Andere Arbeit beansprucht andere Gehirnteile; in ihrer wechselnden Besnützung liegt entlastende Erholung, befreiende Uebung, ein gesunder Ausgleich auch der seeslischen Stimmung.
- 13. Bist du ein Kopfarbeiter, misachte die dem Körper wohltätige Handarbeit nicht. Mach' bein Brennholz selber klein; mit den Spänen vom Holz sliegen die Mucken aus dem Kopf. Bist du ein Handarbeiter, streng' in des Körpers Erholungszeit deinen Kopf etwas an; jeder von uns hat immer noch etwas zuzulernen. Felde und Gartenarbeit sind der beste Ausgleich für den, der in geschlossenem Arbeitsraum oder unter Tag seine Beschäftigung hat. Turnen ist eine treffliche Betätigung für den, dessen Arbeit den Körper so gut wie nicht oder nur teilweise beansprucht.
- 14. Sieben bis acht Stunden Schlaf sind im Durchschnitt für den Erwachsenen ein voll genügendes Maß der Ruhe. Damit der Schlaf erquickend sei, sorge für Zutritt frischer Luft in
 den Schlafraum. Bedarf dein Körper einer kurzen
 Mittagsruhe, so schalte sie lieber vor als nach
 dem Essen ein. Du kommst ausgeruht zu Tisch,
 das Essen bekommt dir besser. Was von den
 24 Stunden des Tages dir dann deine Erwerbsarbeit noch übrig läßt, davon widme ein
 gut Teil den Deinen zum Leben in seelischer
 und geistiger Gemeinschaft, ein ander Teil deiner
 eigenen Weiterbildung.
- 15. Wirtshausdunst und Tabatsqualm ist nicht die rechte Erholung für den müden Körper. Such' sie mit den Deinen recht oft in der freien Natur: sie gehört allen, sie bekommt allen, sie beglückt alle! Und dann ruh' dich aus im wohlgepflegten, sauberen Heim, zusriedenen Sinnes. Zufriedenheit stählt des Körpers Kraft, Unzufriedenheit zehrt an des Leibes Wohl. (Kneipp-Blätter.)



Klinische Beobachtungen

Bon Dr. 3mfeld.

1. Rajen=Bolypen.

Rasenpolypen sind sehr schwer zu heilen ohne operativen Eingriff. Gin Fall, wobei eine vollständige Beilung erzielt wurde, ift ber eines 14-jährigen Anaben, der in der linken Rafenhöhle einen großen, sehr blutreichen Polypen hatte, ungefähr von ber Form einer etwas länglichen Traubenbeere. Der Polyp war gestielt und hätte dehalb auf operativem Wege sehr leicht entfernt werden können. Da aber ber Knabe sich sehr vor der Operation fürchtete und deshalb auch die Eltern gerne von derfelben Umgang genommen hätten, fo entschloß ich mich die Bucherungen mit unseren Mitteln wegzubringen. Ich sage die Wucherungen, denn in der rechten Rasenhöhle war auch eine solche, aber bedeutend fleiner, etwa von der Form einer Erbfe.

Bunächst verordnete ich Angioitique 2, Arthritique, Lymphatique 5 und Organique 3, je 1 Korn, in dritter Berdünnung zu nehmen, abends, abwechselnd einmal in die eine, einmal in die andere Nasenhöhle, einen mit Grüner Salbe befetteten Tampon von sterilisierter Watte hineinzulegen; morgens, nach Entfernung der Wasenhöhle, die Bucherung mit Blauem Fluid zu betupfen.

Nach 14-tägiger Kur sah man die Polypen schon bedeutend zusammenschrumpfen und kleiner und blutleerer werden.

Ich ließ im Grunde die gleiche Kur fortsetzen, aber die Lösung zum Trinken während Tagen in der zweiten Berdünnung nehmen und zur Bepinselung der Polypen abwechselnd Blaues und Grünes Fluid anwenden. Zehn Tage nachher war von Polypen nichts mehr in der Nase zu bemerken. Um eine Wiederkehr derselben zu vermeiden, welche sogar selbst nach Operationen in den meisten Fällen noch stattsindet, ließ ich während noch 14 Tagen die