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

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 29 (1919)

Heft: 5

Rubrik: Einfluss der Gerüche auf die Organe der Verdauung

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: 09.08.2025

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

leicht beruhigen und ist eilig bereit, verlorene Kräfte durch neue zu ersetzen, sowie ihr die rechte Gelegenheit dazu gegeben ist.

Leider sind aber nicht bei jedem Abiturientenzögling nur vorübergehende gesundheitliche Examenzustände zu beobachten, mancher trägt dadurch, wenn ihm die Natur z. B. eine schwächere Körperkonstitution verliehen hat, lebenslängliche Reizbarkeit, Nervosität, Kränklichkeit, Mangel an Lebenslust und Studienfreude, Geisteszerrüttung davon. Er hat Lebenskraft und Geistesvermögen auf einmal verausgabt und nun nichts mehr für das spätere Leben übrig; er wird mutlos und verliert das Selbstvertrauen. In solchem überreizten Nervenstadium kommen dann auch die traurigen Selbstmorde junger, vor dem Examen stehender Leute vor, oder die unseligen Taten, die in der ersten Verwirrung nach einem examentlichen Mißerfolg, in welcher der Kopf von all den vorhergegangenen Aufregungen und den schlaflosen, halbdurchstudierten Nächten noch nicht klar geworden ist, geschehen und manches junge, hoffnungsvolle Leben vernichten. Warum das alles? Wegen einer Examensleistung; Gesundheitsschaden, von schlimmerem gar nicht zu reden, ist aber ein Examenswissen, das ja in den allermeisten Fällen nicht in Fleisch und Blut übergegangen ist, gar nicht wert; denn was nützt die beste Schulbildung einem siechen, geschwächten Körper, dem das Beste vom Leben in der Jugend geraubt worden ist, nämlich die urkräftige Gesundheitsfülle, die jeder Mensch nur einmal zu verlieren hat.

Je mehr die Hygiene in das Leben selbst eindringt, je mehr werden sich auch hierin die Ansichten and Ideen klären und bei aller Hochschätzung des Geistes und des Wissens doch gegen ein Erringen von Kenntnissen sein auf Kosten der Nerven- und Gesundheitskraft, um so mehr, als dieselben praktischen Studienerfolge, ohne die Examenaufregung erworben werden könnten. Diese Einsicht hat sich in der letzten Zeit immer mehr Bahn gebrochen; durch sie gehen die Jahre der Ueberschätzung des Examens-Nutzens zu Ende und öffnet sich das Tor für die hygienischen Bestrebungen, welche die Abhängigkeit der geistigen Regsamkeit von der körperlichen Gesundheit verfechten und alle Unnatur aus Haus, Schule und Leben vertreiben möchten, um ein neues, gesundes, frohes und tatkräftiges Geschlecht erblühen zu sehen, dem die entnervenden Schäden des modernen Kulturlebens nicht mehr anhaften. Wann wird dieses Ideal Wirklichkeit werden? Nicht mehr, so lange wir auf Erden weilen, aber die vorbereitende Pionierarbeit dazu dürfen wir doch beginnen, und dieses ist auch schon ein Ziel, das nicht ohne Erfolg und Befriedigung bleiben kann.

(„Kneipp-Blätter".)

Einfluß der Gerüche auf die Organe der Verdauung.

Daß die Gerüche einen Einfluß auf die Stimme haben, dieselben in ihrem Ton verändern, Heiserkeit ja selbst vorübergehende (Stimmlosigkeit) verursachen können, ist ziemlich bekannt.

Ebenso sind die nervösen Reflexerscheinungen welche die Gerüche auf die Atmungsorgane haben können und die sich namentlich durch krampfhaftiges Nießen, Nasenbluten und nervöses Asthma äußern, nicht unbekannt.

Die Wirkungen der Molekülen der Riechstoffe auf die Verdauungsorgane sind aber weniger erforscht worden. Diese Art des Einflusses der Gerüche auf unseren Organismus ist aber ebensosehr interessant, ja noch interessanter, als die ihres Einflusses auf die Stimme und

die Atmungsorgane. Uebrigens sind die Störungen der Organe der Verdauung viel häufiger, viel mannigfaltiger und alltäglicher als die andern.

Der Ausdruck von eckelhaften und übelkeiterzeugenden Gerüchen ist ja sprachgeläufig. Dieses auf gewisse Gerüche angewandte Prädikat von eckelhaft und widerlich läßt die Deutung zu daß nur abstoßende, üble und widerliche Gerüche, Widerwillen und Eckel, zum mindesten unangenehme Gefühle, erzeugen können; dem ist aber nicht so, denn selbst wohlriechende Stoffe können dieselbe Wirkung haben.

In der Tat läßt sich das durch Beispiele leicht nachweisen, Beispiele die durch bekannte Autoren uns zukommen.

Boyle führt den Fall an von einem gesunden und solid konstituirten Mann, dem jede Zimperlichkeit fremd war und dem der Geruch einer Tasse Kaffee genügte, um bei ihm Brechreiz zu verursachen.

Cloquet erzählte daß der Geruch von verschiedenen Arten von Magnolia-Blumen, namentlich von der Magnolia tripetala sehr oft, bei solchen die ihren Duft einatmen, Eckel und Brechreiz, ja selbst Erbrechen, erzeugen kann.

Mandl, berühmter Laryngolog, schreibt daß viele nervösen Frauen, infolge längeren Aufenthaltes in einem mit Blumen reichlich geschmückten Zimmer, Migräne, Schwindel, Ohnmachten und Erbrechen bekommen.

Nach Debay soll der Zimmetgeruch bei vielen, namentlich nervenleidenden Personen, Brechreiz verursachen. Der Duft der Pfingstrose, der Haselwurz und der Lobelia sind oft die Ursache von Uebelkeiten.

Schon 1818 hat Guersant, in seinem „Wörterbuch" der medizinischen Wissenschaften, nachgewiesen daß die Blumen, die einen lieblichen, aber stark reizenden und manchmal auch nebenbei einen leicht widerlichen Geruch haben, verschiedene nervöse Störungen herbeiführen können, so z. B. die Lilien, die Narzissen, die Tuberosen, die Nelken, Veilchen, die Rosen, der Hollunder.

Die modernen Physiologen haben alle diese Beobachtungen bestätigt. Die für die meisten Menschen lieblichsten Gerüche können für Andere, so schreibt Béclard, die entgegengesetzte Wirkung der Abstoßung und des Widerwillens haben, die oft bis zur Ohnmacht führen kann; der verlängerte Eindruck dieser Gerüche hat auch meistens Migräne, Eckel und Brechreiz zur Folge.

Bonnier, Verfasser einer Monographie des Schwindels, sagt seinerseits daß der Geruch von gewissen Substanzen durch ihren Einfluß auf die Riechorgane, wie auch auf die Geschmacksorgane, Uebelkeit hervorrufen kann. Wir wissen ja übrigens daß wir sehr oft Geruchsempfindungen mit Geschmacksempfindungen verwechseln. Wenn man über den Einfluß der Gerüche sich etwas Rechenschaft geben will, so wird Jedermann die Gerüche finden die ihn betäuben, beunruhigen und berauschen, und solche hingegen, die eine vorhandene Betäubung und Uebelkeitsgefühl von ihm nehmen.

Gewiß ist es daß die Empfindung die durch die Riechorgane auf die Nervenzentren sich übermittelt die Ursache von verschiedenen Zufällen sein kann. Poinsot berichtet von einer jungen Dame die keinen Wohlgeruch vertragen konnte, ohne sich heftigen Kopfschmerzen, Uebelkeiten und selbst Ohnmachten auszusetzen. Eine andere Person konnte selbst in einem sehr geräumigen Zimmer, die Nähe eines Blumenstraußes nicht ertragen ohne das Opfer der nämlichen Zufälle zu werden.

Sehr oft sind Gerüche die Ursache von wirklichem Erbrechen. Lismé schreibt daß der

Duft von frischer Nieswurzel bei vielen Personen heftige Brechanfälle hervorruft.

Cabanis hatte auf diese Sympathie zwischen der Nase und den Verdauungsorganen aufmerksam gemacht: Jedermann weiß, schreibt er, daß gewisse üble Gerüche den Magen, die Magennerven, angreifen und zu den heftigsten Brechanfällen Veranlassung geben können.

Die Lebensweise im Sommer.

Es ist eigentlich sonderbar, daß die Menschen nicht schon lange darauf verfallen sind, sich ihre Lebensweise im Sommer anders zu gestalten als im Winter; wir kleiden uns im Sommer leichter, weil es der heißen Jahreszeit so besser entspricht; den Küchenzettel lassen wir Sommer und Winter ganz gleichmäßig bestehen, obgleich uns die Natur doch förmlich mit der Nase darauf stößt, ihn zu ändern. Eine Ausspannung, vor allen Dingen eine Veränderung der Lebensweise, d. h. die Zusammensetzung der täglichen Mahlzeiten, einer Regeneration im Sinne der fleischlosen Kost unterziehen. Auf das Allgemeinbefinden übt diese Kur, die in dem berühmten Sanatorium von Professor Lahmann im Weißen Hirsch zu Dresden ganz besonders berücksichtigt wird, wo z. B. ganze Mahlzeiten nur aus Salat und Obst bestehen, durch die gänzlich veränderte Zusammensetzung der Zufuhr von Nahrungsmitteln in den meisten Fällen sofort eine vorzügliche Wirkung aus. Diese vier- bis sechswöchentlichen fleischlosen Kuren, die nur darin bestehen, daß man sich in dieser Zeit des Fleisches vollständig enthält, sonst aber in keiner Beziehung gebunden ist, sollten in jedem Haushalt, wo auf Gesundheitspflege geachtet wird, einmal im Sommer zur Ausfüllung kommen. Sie sind vollständig gefahrlos; dicke Menschen können dabei abnehmen, magere ihr Gewicht erhöhen, je nachdem man die Speisenfolge einteilt; eine solche Kost während der allerheißesten Tage hat aber außerdem noch den Vorzug, daß die Hausfrau nicht ewig in Angst und Sorge zu sein braucht, ob das Fleisch auch wirklich tadellos ist. Für die Kinder und Leckermäuler der Familie bedeuten solche vier Wochen vegetarische Kost, wenn sie auch nicht den Gesetzen des reinen Vegetarismus entspricht, ein ganz besonderes Vergnügen, da naturgemäß Obstkuchen und süße Speisen öfter wie sonst das Menu vervollständigen. Immer wieder bei solchen Vorschlägen hört man die Einwendungen, daß die vegetarische Kost weniger nahrhaft und viel teurer sei. Beides ist irrig. Für die rein vegetarische Kost, wo selbst Fische ausgenommen sind, mag dies zutreffen, nicht so bei der nur fleischlosen Nahrung, die außerdem ja nur als Kur angewendet werden soll. Die Hauptsache ist nur, daß man die Vegetabilien auf ihren Nährwert zu beurteilen vermag und — das ist allerdings nötig dabei — die Mühe einer etwas umständlicheren Kocherei nicht scheut. Aber auch die Zusammensetzung der Speisenfolge ist nicht so schwierig, wie man es sich vorzustellen pflegt. Z. B. Obstsuppe mit Grießklößen, Fischpudding, nachher Gemüsesalat. — Maccaroni (mit Tomaten und Parmesankäse im Ofen gebacken), Obstkuchen oder süße Speise. — Gemüsesuppe, Reiswürstchen mit Kompott, nachher Salat. — Kartoffelsuppe, Spinat mit Setzei, Aepfel im Schlafrock, Salate und Kompotte kann man selbstverständlich noch nach eigenem Gutdünken dazu reichen. Aus dieser Ausführung ersieht man, wie leicht und angenehm ein solcher Küchenzettel zu gestalten ist. Des Abends sind Eierspeisen, rote Grütze, Flammris, Rettiche, Joghurt, Quark, Butterbrot mit Tomaten