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

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 29 (1919)

Heft: 8

Artikel: Ueber Verstopfung

Autor: Maag, P.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1037975

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

dem Spender natürlich nicht zumuten. Da man während der Operation keine Wägung ausführen kann, so ist man auf die Bestimmung des Blutdruckes angewiesen. Der normale Blutdruck entspricht etwa einer Quecksilbersäule von 125 Mm. Höhe. In der ersten Viertelstunde einer Transfusion rinkt der Druck trotz fortwährenden Abfließens nicht merklich. Durch reflektorische Gefäßverängerung gleicht sich der Verlust sofort aus. Dann beobachtet man daß der Druck allmählich von 125 auf 120—115 usw. fällt und nun ist Vorsicht geboten da bei weiterem Blutverlust der Druck plötzlich rasch abfällt.

Unter 100—90 Mm. Quecksilberdruck darf nicht gegangen werden um eine Schädigung des Spenders zu vermeiden. Bestimmt man durch Wägung (Gewichtsverlust beim Spender, Gewichtszunahme beim Empfänger) die Menge des jetzt übergeleiteten Blutes, so findet man Zahlen zwischen 1000 und 1500 Gr. Beim Spender treten als Folge der Transfusion regelmäßig leichte Ohnmacht und Blässe die leicht durch Tieflagerung des Kopfes behoben werden. Außerdem fühlt er während einigen Tagen eine gewisse Schwäche und leichte Ermüdbarkeit. Das muß der Edelmut in Kauf nehmen. Die Genugtuung jedoch einem Mitmenschen das Leben gerettet zu haben, wiegt diese kleinen vorübergehenden Unannehmlichkeiten voll auf.

Mit der Bluttransfusion ist noch ein weiterer Vorteil verbunden welcher von Herrn Prof. Holz mit Recht hervorgehoben wird.

Nach Dr. Bunges Untersuchungen enthält ein Liter Blut ca. 350 Gr. Bluteiweiß. Dieses Material allerdings nicht körpereigener Herkunft wird jedenfalls nicht wieder ausgeschieden, sondern abgebaut und die Kalorienreste kommen dem Organismus zugute. Es ist immer überraschend wie sehr der anämische Schwächezustand durch eine ausgiebige Transfusion innerhalb weniger Stunden behoben wird. Dieser Gewinn an Eiweiß und an anderen Nährstoffen hält im Gegensatz zur Kochsalzlösung für weitere Tage an und ist jedenfalls recht erheblich für Fälle bei denen die Nahrungsaufnahme aus irgend einem Grund ganz darniederliegt. Mit Hilfe einer vorausgeschickten größeren Bluttransfusion wird oft eine eingreifende Operation ermöglicht werden, welche ohne diese Hilfe nicht hätte gewagt werden dürfen.

Dem Arzt ist durch die Bluttransfusion ein souveränes Mittel gegen verschiedenen drohenden Verblutungstod gegeben. Richtig angewendet wird sie nie im Stiche lassen. Freilich darf man von Ihrer Wirkung nicht mehr verlangen als sie geben kann. Man muß vor jenen überschwänglichen Enthusiasten warnen, die die Bluttransfusion gegen die verschiedensten Leiden anwenden möchten. Bei zielbewußter Anwendung jedoch wird die Blutüberleitung ein zuverlässiger Eingriff bleiben.

Ueber Verstopfung.

Von Dr. med. P. Maag, Kuranst. Steinegg (Thurgau).

Die Verstopfung ist bekanntlich ein sehr verbreitetes Uebel. Viele betrachten sie als die Grundursache der Krankheiten überhaupt. Der im Darm liegen bleibende Kot soll sich zersetzen; es sollen sich eine Menge giftiger Gase und Lösungen bilden, die in's Blut gelangen oder direkt im Körper aufwärts steigen und durch Schädigung des Zentralnervensystems und der Blutmischung die verschiedensten Störungen auslösen, wie Unlustgefühle, Kopfdruck, Kopf- und Gelenkschmerz, Appetitlosigkeit, Uebligkeit,

Muskelmüdigkeit, kalte Hände und Füße, Blutandrang nach der Leber, dem Herzen und dem Kopf, geschlechtliche Erregung, große Reizbarkeit, verringerten Schlaf und anderes mehr.

Ich habe nicht die Absicht, diese Theorie zu kritisieren und auszuscheiden, was daran wahr und was falsch oder schief ist, sondern ich erachte es für wertvoller, nach den Ursachen der Verstopfung zu fragen und die Wege zu ihrer Beseitigung aufzuzeigen.

Die Ursache der Verstopfung ist immer ein Mißverhältnis zwischen der lösenden und aufsaugenden Tätigkeit des Darmes einerseits (also der Schleimhautleistung) und der Tätigkeit der Darmmuskulatur. Schuld an diesem Mißverständnis im Sinne einer Verringerung der Muskelleistung ist die falsche Ernährung in erster Linie, zu wenig Bewegung und einiges andere in zweiter Linie.

Der menschliche Darm, der das Hauptverdauungsgeschäft besorgt, ist 8—10 Meter lang und hat mit seinen Hilfsapparaten eine Reihe von sehr wichtigen Funktionen zu besorgen, von denen uns hier nur die eigentliche Verdauungsarbeit beschäftigen soll. Der Darm löst den vom Magen kommenden Speisebrei, saugt ihn auf und schiebt die unverdaulichen Bestandteile in den Enddarm, der sie im Stuhl nach außen schafft. Die Behinderung dieser ausstoßenden Tätigkeit der Verdauungsreste heißen wir Verstopfung.

Diese Tätigkeiten der Lösung, Aufsaugung des Gelösten und Vorwärtsbewegung des Darminhaltes fließen ineinander und vollziehen sich gleichzeitig und ununterbrochen. Die Zellen der Darmschleimhaut sondern tropfenweise die lösenden Säfte ab und saugen die gelösten Verbindungen auf, während die Muskeln des Darmes durch eigenartige Zusammenziehungen, vergleichbar dem Kriechen eines Wurmes, den Darminhalt vorwärts schieben, damit er mit immer neuen Schleimhautflächen in Berührung komme und mit den Darmsekreten gemischt werde.

Die große Länge des Darmes ist nun auf ein Nahrungsgemenge eingestellt, das neben löslichen auch reichlich unlösliche Stoffe enthält d. h. auf eine vorwiegend pflanzliche Kost, deren reicher Gehalt an unverdaulichem Faserstoff die zu rasche Lösung und Aufsaugung verhindert. Vollkommen lösliche Nahrungsmittel beanspruchen eine viel geringere Darmlänge.

Genießen wir also eine Nahrung, die arm ist an unlöslichen Beständen (z. B. Milch, Eier, Fleisch, Mehlspeisen, Weißbrot, Kartoffeln u. dgl.), so wird sie im wesentlichen in den obersten Darmabschnitten aufgelöst und aufgesaugt, während die tieferen fast leer ausgehen und in die Rolle des müßigen Zuschauers versetzt werden.

Das hat drei sehr beachtenswerte, ungünstige Folgezustände:

1. Die zu wenig oder gar nicht beschäftigten untern Darmabschnitte erschlaffen und verlieren zum Teil ihre Muskulatur.

2. Es gelangen zu wenig Rückstände in den Enddarm, um täglich einen genügenden Reiz zur Entleerung auszulösen. Erst im Laufe von zwei oder gar mehreren Tagen wird die Ausschoppung im Enddarm genügend groß, um eine Entleerung zu veranlassen.

3. Das lange Verweilen der Rückstände im Enddarm und der verlangsamte Durchmarsch der in die schlaffen untern Darmpartien gelangenden Speisereste geben Veranlassung zu einer zu starken Zerlegung namentlich der Eiweißverbindungen, was zur Bildung von chemischen Körpern führt, die direkt schädigend auf die Blutmischung und indirekt auf das Zentralnervensystem und andere Organkomplexe einwirken.

Alle diese Uebelstände werden vermieden, wenn die Nahrung, die wir genießen, genügend unverdaulichen Faserstoff enthält. Das wird bei einer vorwiegend pflanzlichen Ernährung immer der Fall sein. Die pflanzlichen Nahrungsmittel enthalten Faserstoff (Zellulose) als Gerüstsubstanz und als Abschlußhülle nach außen. Bei vielen — denken wir an das Obst, die Körnerfrüchte, Hülsenfrüchte, Getreidearten, — ist diese abschließende Hülle (die Schale) so innig mit dem Fruchtkern verwachsen, daß schon daraus ersichtlich ist, wie fest die Naturordnung bestimmt hat, daß die Schale mitgenossen werden soll, eben weil unser Darm der Zellulose bedarf. Sie hält den Speisebrei locker, verhindert eine zu rasche Lösung und Aufsaugung, begünstigt dadurch die Tieferwanderung im Darmrohr, regt außerdem direkt durch mechanischen Reiz Schleimhaut und Muskulatur zu energischer Arbeit an und füllt den Enddarm täglich mit so viel Auswurfmaterial als zur Auflösung einer Darmentleerung nötig ist.

Es blieb unserer Ueberkultur, unserem irregeleiteten Gaumenkitzel und unserer Bazillenfurcht vorbehalten dieses Verhältnis zu lösen und die Zellulose als nutzlos und infektionsgefährlich zu verwerfen. In raffinierten Betrieben wird die Kleie vom Korn getrennt und ein Mehl gemahlen, das allerdings weißer und in gewisser Verwendung auch schmackhafter ist, als das Ganzmehl, aber auf das ganze gesehen, trotzdem minderwertiger ist. Die Früchte zu schälen, ihre Kerngerüste zu entfernen, selbst die Häute und Kernchen von Trauben beiseite zu legen, gilt als Forderung gebildeter Eßweise. Das sind Verirrungen, denn die Zellulose, die dadurch entfernt wird, ist dem Darm unentbehrlich, wenn er auf die Dauer korrekt arbeiten soll. Daß diese Unentbehrlichkeit (oder der hohe Nutzen der Zellulose) angesichts der allgemein verbreiteten verfeinerten Eßweise nicht deutlicher zutage tritt, rührt daher, daß das Nährgemenge, das wir genießen, nicht nur passiv durch das Darmrohr wandert, sondern auch einen aktiven Anteil am Verdauungsprozeß nimmt durch seine Masse und durch seine chemischen Eigenschaften, die die Darmwand reizen und dadurch den beschriebenen Schädlichkeiten entgegenarbeiten, ja sie wohl vielfach und für lange Zeit auszugleichen vermögen.

Der Verstopfung wirkt auch entgegen die gewohnheitsmäßig zu reiche Nahrungszufuhr, die den Enddarm zum Teil mit unverdautem Material füllt, statt lediglich mit den unlöslichen Verbindungen der Nahrung.

Aus dieser Betrachtungsweise der Darmarbeit, erhellt nun ganz von selbst, wie wir vorzugehen haben, um das Uebel der Stuhlverstopfung zu heben. Wir greifen nicht zu Salzen, Pillen, Bitterwässern und Kräutertränken, sondern verordnen den nötigen Zellulosegehalt zur Nahrung. Wir fordern in erster Linie den Genuß von Vollbrot (Grahambrot, Schrotbrot), verbieten den Genuß von poliertem Reis, vor allem auch von geschälten und entkernten Früchten. Ob solche Nahrung gekocht oder roh gegessen wird, ist belanglos, doch ist zuzugeben, daß Rohkost über die Zeit der Anpassung stärker stuhltreibend wirkt als gekochte Nahrung. Das liegt aber nur daran, daß der Darm sie anfänglich zu wenig gut auszunützen versteht und erst lernen muß sie richtig zu lösen. Der springende Punkt bleibt immer die Gegenwart unverdaulichen Materials. Wenn also zur Hebung von Verstopfung gekochtes Obst genossen wird, so soll es die Köchin weder schälen, noch entkernen, denn sie nähme ihm damit den mechanischen Einfluß auf den Darm. Der gewünschte Erfolg würde ausbleiben.

Nicht immer kommt man mit diesem Mittel

zum Ziel. Der entartete Darm reagiert nicht in allen Fällen rasch genug auf diesen einfachen Eingriff in die Art des Nahrungsgemenges. Dann verordne man grobe Kleie, Körner von Gerste, von weißem Senf, Leinsamen, Hanfsamen, ein bis zwei Eßlöffel in die Suppe und helfe äußerlich nach durch kühle Sitzbäder, Leibwickel, kühle Rückenwaschungen und Wasserlaufen. Bei vorwiegend sitzender Lebensweise vermehre man die Bewegung durch Turnen oder Marschieren. Besonders empfehlenswert ist Bauchgymnastik. Allzuviel Bewegung, ebenso alle jene äußern Eingriffe, die das Blut stark nach außen leiten und den Darm anämisieren (blutarm machen, austrocknen), wie Sonnenbäder, Lichtbäder, warme Vollbäder, Schweißbäder, stundenlanges Luftbad ohne energische Auskühlung verschärfen in den meisten Fällen die bestehende Verstopfung oder Neigung zu schwerem Stuhl, was zu wenig beachtet wird.

Es mag noch erwähnt werden, daß die Stuhlverstopfung ein sehr dankbares Objekt ist für Hypnose und Selbstsuggestion. Dadurch, daß man sich bemüht, seinen Darm ganz geregelt und zu bestimmter Zeit zu entleeren (nicht durch künstliche Mittel und durch Pressen, sondern durch energischen Willensvorsatz), gelingt es in sehr vielen Fällen, die gestörte Funktion zu beleben und in das richtige Geleise zu bringen. (Die Lebenskunst.)

Sport- und Körperpflege.

von Theo Walden.

Die Schattenseite der Kultur unserer Tage ist im allgemeinen die einseitige Ausbildung des Menschen in irgendeiner Richtung. Der moderne Fabrikarbeiter, der in seiner maschinenmäßigen, rein mechanischen Arbeit Tag für Tag steht, leidet, als ganzer Mensch genommen, schweren Schaden, ebenso der Geistesarbeiter, dessen Gemüt und Körper bei der einseitigen intellektuellen Schulung nicht selten verkümmert. Zum ganzen Menschen gehört ein frischer Körper, ein frohes Gemüt und ein gesunder Geist. Es ist Pflicht des einzelnen, aus rein persönlichen, wie aus sozialen Gründen, darauf zu achten, gesund zu sein. Betrachten wir den Sport und die Körperpflege unter diesem Gesichtspunkt als eine ernste Pflicht der Selbsterhaltung des einzelnen und des gesamten Volkes und nicht als eine Mode- oder Vergnügungssucht weniger, so eröffnet uns diese Erkenntnis weite Perspektiven.

Der Sinn für körperliche Bewegung liegt in dem gesunden Menschen seit altersher. Das gemeinsame Zusammenleben der Menschen ließ schon in den früheren Zeiten der Entwicklung den friedlichen Wettkampf als Maß für die Kraft des einzelnen entstehen und als Vorbereitung für ernste Kriegszeiten. Die einfachste und älteste Wettkampfart ist der Lauf. Die hinterlassenen Auszeichnungen und Kunstwerke alter Völker belehren uns, daß sie alle den Sport kannten und ihn ausübten. Am bekanntesten ist das Griechenvolk durch seine olympischen Spiele und das Germanenvolk durch seine gymnastischen Wettkämpfe. Mehr oder weniger, je nach dem Geiste der Zeit, tritt der Sinn für körperliche Bestätigung in den Vordergrund, doch immer war ein großes bedeutendes Volk körperlich stark und zehrte oft noch lange Zeit nach seiner Glanzperiode von der Lebenskraft, die es sich im Emporringen zur Führerschaft erworben hatte. In Deutschland wurde durch das Mönchtum der Sinn für Körperschulung zurückgedrängt, durch das Rittertum gefördert, durch die Reformer auf erzieherischem Gebiet, wie Salzmann und Pestalozzi, stark befürwortet und lebte dann im