Zeitschrift: Sauter's Annalen für Gesundheitspflege: Monatsschrift des

Sauter'schen Institutes in Genf

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 30 (1920)

Heft: 2

Artikel: Krampfadern Autor: Bachem, M.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1037809

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: 14.12.2025

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

gelange, gibt es nur einen Weg: das ist, den Staub durch reines Wasser zu binden und ihn so an erneutem Emporwirbeln zu verhindern. Daher gilt für das Reinigen der Schulräume vor allem die Forderung: Die Reinigung der Schuls und Rlassenräume hat nur auf feuchtem Wege zu geschehen.

Diese Forderung erstreckt sich sowohl auf die feuchte Reinigung bes Fußbodens von groben Staubmaffen, als auch auf die Reinigung ber in ber Schule befindlichen Berate von feinem Staub, und zwar ift biefe Reinigung täglich und gründlich vorzunehmen. Man hat der häufigen Unwendung des feuchten Abkehrens des Bodens den Borwurf gemacht, daß der Boden dadurch schmutig, nag und ichlüpferig werde. Das trifft aber bei geölten und gestrichenen Dielen nicht zu, da diese feine Fluffigfeit aufnehmen und bas wenige aufliegende Baffer ichnell verdunftet. Es ericheint alfo gunächft notwendig, daß die lofalen Schulbehörden zu gründlichem, oftmals im Jahre - am beften in den Ferien - ju wiederholendem Delen der Fußboden Auftrag geben und die Rosten im Interesse ber so wichtigen Besundheitspflege von Lehrern und Rindern nicht icheuen. Wie mit dem Fußbodenftaub, fo ift es auch mit dem Staub auf ben Beräten, ben Bulten, Stühlen und bergleichen. Huch hier muß ftets mit nur feuchtem Lappen abgewischt werben.

Bei dieser Behandlung des Schulstaubes wird es gelingen, denselben auf das kleinste Maß zu beschränken, und wenn dazu noch ein tägliches ausgiediges Lüften aller Schulräume hinzustommt, dann wird der Aufenthalt in der Schule für Kinder und Lehrpersonen auch körperlich zum Segen gereichen. (Kneipp-Blätter.)



Military of Artista Breast See Committee of the Section

ingthe glibitation of the land of the child legicles

Krampfadern.

Bon Dir. med. M. Badem, Frantfurt a. M.

Bon allen Körperteilen besinden sich unter den Gesetzen der Zivilisation, wie sie sich nun einmal entwickelt hat, die Beine in der denkbar unnatürlichsten und daher ungesundesten Lage. Sie sind nicht nur von den am sestesten ansliegenden Kleidungsstücken bedeckt, sondern teilweise durch das Material der Umhüllung sast gänzlich von der "Hautatmung" ausgeschlossen. Das nuß sich rächen und rächt sich vor allem bei solchen Personen, die ihre Beine nicht benützen, die wenig gehen und noch weniger laufen und springen.

Das unermüdlich arbeitende Berg treibt bas Blut durch die Schlagadern (vielleicht noch unterstütt durch deren eigene Rräfte) bis zu ben Füßen; der Rückfluß durch die Hohladern aber geschieht bekanntlich zum großen Teil paffiv badurch, daß bei jeder Mustelbewegung die Blutgefäße zusammengedrückt und so die Blutmaffen weitergeschoben werben. Bentile forgen bafür, daß diefer Blutftrom nur nach einer Richtung verläuft. Stauung muß alfo eintreten, wenn die Bewegung zu gering wird; bann aber auch, wenn die Beine und damit auch die Sohlabern unter einem zu ftarten, gleichmäßig einwirfenden Drucke stehen. So finden wir besonbers bei Leuten, die ihr Gewerbe ftebend betreiben, 3. B. bei Baschfrauen, Die Reigung gu Hohladererweiterung als Folge der dauernden Blutftanung im Gebiet ber Beine. Die Wände ber Sohladern geben nicht gleichmäßig nach, fie erscheinen unter ber haut häufig gewunden und mit gahlreichen Ausbuchtungen burchfett. Die Blutftauung führt leicht zu mangelhafter Ernährung ber Merven und Musteln : es enifteben bann Rrämpfe in den Beinen. Bon Rrampf= abern fpricht man aber gang im allgemeinen

bei solchen Folgezuständen der Blutstauung, wenn auch feine Krämpfe vorkommen.

Die schlechte Blutversorgung bewirft weiterhin Hautleiden höchst hartnäckiger Art. Zum Teil sehen sie wie die gewöhnlichen harmlosen Flechten trockener oder nässender Art aus. Häusig aber tommt es zu den gefürchteten Krampfader geschwüren. Im Bolke herrscht vielsach der Glaube, man dürfe den Ausschlag, dessen nässende Form auch Salzfluß genannt wird, wie auch die Beingeschwüre nicht "unterdrücken". Daran mag etwas Richtiges sein, insofern nämlich, als es unzwecknäßig, ja vielleicht geradezu schädlich ist, die Haut äußerlich wiederherzustellen, also ein Symptom zu beseitigen, statt die Krankheitszursache zu bekämpfen.

Das lettere ift nun freilich ichwierig, wenn es fich um eine Berufstrantheit handelt und an ber ftebenden Berufsausübung nichts zu ändern ift. Go erlebt es ber Urgt baufig, bag Frauen mit jahre-, ja jahrzehntelangem Beinleiden gu ihm fommen und von ungähligen Ruren ergählen. Die Beine weisen bann neben Ausschlag und bestehenden Beschmuren gablreiche Rarben und elefantiafifche Dide auf. Soll und fann wirtliche Beilung angestrebt werden, jo muß die Rrante zu einer vernünftigen, naturgemäßen Lebensweise kommen. Sie muß bemnach alle beengende Rleidung, besonders die runden Strumpf= bander, vermeiden, viel Bewegung im Freien suchen und in der Ernährung barauf jeben, bag bas Blut rein und leichtfluffig wird.

Bei fortgeschrittenen Leiden muß allerdings das Abklingen der akuten Entzündung in Ruhesstellung abgewartet werden, und zwar am besten unter Hochlagerung des kranken Beines. Die bekannten naturgemäßen Anwendungen, wie Wicklungen mit Lehm, Ton (Vorsicht wegen starrstrampferregender Keime!) oder Wasser, unterstrampferregender Keime!) oder Wasser, unterstrampferregender Keime!) oder Wasser, unterstrampferregender Keime!) oder Wasser, unterstrampferregender Keime!

verkleinern und das Gesamtleiden bessern. — Der vorsichtige Arzt wird kaum zu sagen wagen: heilen. Denn leider kommt es unter dem Einssluß des Berufes usw. allzu leicht zu Rückfällen, zumal es nicht wenigen Patienten zu schwer wird, für längere Zeit die nötigen Kurvorschriften zu beachten.

Man hat auf mechanische und dirurgische Mittel gesonnen, um die Blutstauung, also bas Grundleiden, zu beseitigen. Sohladern befinden fich nicht nur unter ber Saut, fonbern auch reichlich im Innern bes Beines. Dort ift bie Möglichkeit der Erweiterung viel geringer. Und es spricht nichts dagegen, daß fie die Arbeit ber Außenadern mitübernehmen fonnen. Go empfahl man Gummistrumpfe und ähnliche Bandagen, bie ben Blutumlauf aus ben Augen- gang nach den Innenadern verlegen follen. Dasfelbe be= wirft der Chirurg, wenn er die Abern unterbindet. Diefes Berfahren hat fich nicht als fo einfach erwiesen. Die Sohladern vereinigen fich außerordentlich schnell wieder, felbst bei Unsschaltung eines Stückes. Deshalb liebt es der Chirurg, durch einen mehrmals um den Unterichentel herumgebenden Spiralichnitt alle Bautgefäße zu durchichneiben. Gie werben bann unterbunden, und es bilbet fich eine spiralige Narbe, die dem Gangen Salt gibt und den Blutfreislauf nach innen verlegt.

Diese eingreisende Operation wird neuerdings durch ein Versahren verdrängt, das in seiner Anwendung merkwürdig einsach und in seinem Erfolge ebenso sicher, wenn nicht sicherer ist. Man bringt nämlich das Blut in den Hohladern durch chemische Reize zum Gerinnen. Auf diese Weise wurden in der Tat schon Tausende von Krampfadern erfolgreich behandelt. Dabei ist noch hervorzuheben, daß der Patient ohne Unterbrechung seinem Veruse nachgehen kann. Kurzum, in einer Zeit des Gummimangels und sonstiger Materialknappheit hat dies Versahren vor der

Strumpf= und Bandagenbehandlung, sowie vor operativen Gingriffen viel voraus.

Niemals aber, das sei nochmals betont, sollte die Entlastung des Kreislauses, die Besserung der Gesamtsäste und sträfte vernachlässigt wers den. Und dabei soll man sich nicht damit bes gnügen, daß man einige Wochen Blutreinigungsstee trinkt, sondern in Anbetracht der Schwere des Leidens gehe man dauernd zu einer harnsfäurearmen Kost über und suche seine Erholung im Lusts und Sonnenbade. (Kneipp-Blätter.)



Reis,

ein wichtiges Volksnahrungsmittel.

Bon Bahnargt Dr. Runert in Breslau.

Ganz Asien und damit einige hundert Miltionen Menschen leben vorwiegend von Reis. Bekannt ist, daß diese Leute dabei körperlich außerordentlich leistungsfähig sind. Reis gehört zu den Getreidearten. Auch bei einer unserer heimischen Getreidearten beobachten wir etwas ähnliches, wenn es sich dabei auch um einen tierischen Organismus handelt. Wir sehen, wie das Pferd ausschließlich aus dem Hafer alle die Stoffe entnimmt oder doch entnehmen kann, die es nicht nur zum Ausbau seines Körpers und für dessen Stoffwechsel, sondern auch noch zu einer recht beträchtlichen Kraftentsaltung benötigt.

Diese Tatsachen lehren uns, daß die Getreidesarten all die Stoffe enthalten müssen, die dem menschlichen wie tierischen Organismus mit der Nahrung zugeführt werden sollen. Das ist auch tatsächlich der Fall. Auch unser Brotgetreide, das ganze ungeschälte Roggens, Gerstens und Weizenkorn, führt alle Nährstoffe, deren wir bedürfen.

Auger Waffer braucht ber menschliche wie tierische Organismus noch vier Gruppen von Nahrungsstoffen: Gimeif, Roblebndrate (Stärtemehl), Fette und Mineralfalze. Die Giweifftoffe bilben den Sauptbestandteil jeder Belle unferes Rörpers, sie dienen zu seinem Aufbau und zum Erfat verlorener, verbrauchter Körperbestandteile; die Rohlehndrate dienen den Musteln als Rraftquelle; die Wette liefern in ber Sauptfache die Wärmequelle; die Mineralfalze (Gifen, Ralt, Magnesia, Rali, Natron, Schwefel in Berbindung mit Phosphorfäure, Chlor, Fluor, Rhodanmafferftoff, Riefelfaure) geben uns ben "Rern", das harte Anochengerüft und Gebig, sowie Ausbauer und Energie. All Diefe Stoffe muffen bem Körper täglich zu feinem Stoffwechsel zugeführt werden, und zwar in einem richtigen Mischungsverhältnis. Rein empirisch, durch jahrtausendelangen Gebrauch, hat die Menschheit die Erfahrung gemacht, daß die Rörner ber Betreidearten zu ihrer ausreichenden Ernährung genügen, wenn fie ganz, ohne daß etwas davon abgesonbert wird, genoffen werden, jo bag wir mit vollem Rechte annehmen fonnen, daß das Mischungsverhältnis der Rahrungsstoffe in jenen Getreideförnern bas für den menschlichen Drganismus guträglichfte ift. Die Getreibearten zeigen nun die vier Gruppen von Rahrungsstoffen in folgender Zusammensetzung: Gimeif. 6,5 bis 14 %, Stärkemehl und Bucker (Roble= hydrat) 56 bis 65 %, Fett 1,65 bis 5 %, Mineralsalze (sogen. Asche) 1,78 bis 3,33 %.

Es fällt dabei der geringe Prozentsatz von Eiweiß auf, so daß uns die Natur selbst schon anzeigt, daß eine starke Eiweißzusuhr (Fleisch, Sier) für unsern Körper durchaus nicht erwünscht ist. Ebenso springt der verhältnismäßig große Gehalt an Mineralsalzen in die Augen, der von 1,78 % beim Beizen, 2,06 beim Roggen und 2,24 bei der Gerste auf 3,29 beim Hafer und 3,33 % beim Reis steigt, während Fleisch