**Zeitschrift:** Sauter's Annalen für Gesundheitspflege: Monatsschrift des

Sauter'schen Institutes in Genf

**Herausgeber:** Sauter'sches Institut Genf

**Band:** 32 (1922)

Heft: 6

Artikel: Wunderbare Selbsthilfe unseres Körpers gegen Krankheit und Tod

Autor: Thraenhart

**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-1037713

### 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:** 02.11.2025

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

# Sauter's Annalen für Gesundheitspflege

# Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf

Herausgegeben unter Mitwirhung von Aerzten, Praktikern und geheilten Kranken.

Mr. 6.

32. Jahrgang der deutschen Ausgabe.

Juni 1922.

Inhalt: Wunderbare Selbsthilfe unseres Körpers gegen Krankheit und Tod. — Vitamine. — Das Leben im geschlossenen Raum eine Hauptursache der Tuberkulose. — Korrespondenzen und Heilungen: austeckende Krankheiten; Unterleibsschmerzen; Nervenverzerrung; Herzleiden; Blutunterlaufung.

## v. v.

Wir maden unsere werten Kunden und Freunde darauf aufmerksam, daß wir eine Filiale in

# Tumringen b. Pörrach (Baden)

errichtet haben, woselbst die Tabrikation und der Versand unserer Mittel unter fachmännischer Leitung stattsindet.

Wir bitten, dorthin sämtliche Bestellungen zu richten.

> Mit vorzüglicher Hochachtung Die Direktion.

# Wunderbare Selbsthilfe unseres Körpers gegen Krankheit und Tod.

Bon Dr. Thraenhart, Freiburg i. Br.

Mannigfach sind Wehr und Waffen, die unser Körper besitzt, um gegen Gesundheitsseinde sich schützen zu können. Fast jedes wichtige Organ hat sein eigenes eigenartiges Rüstzeug, welches seinem Bau ganz genau angepaßt ist. Die Kennt-nis desselben und der dabei angewandten Wehrsträfte ist für jeden nicht nur interessant, sondern auch hygienisch höchst wichtig, damit man dieses

Rriegsmaterial in den Friedenszeiten der Besundheit gebrauchsfähig hält, ftets geeignet zum sofortigen Rampfe gegen Gesundheitsschädiger und Krankheitserreger. Allenthalben fliegen ja biese samt viel Staub und Schmutz in der Luft herum. Wir erkennen bas in bem feinen Sonnenftrahl, ber in einen bunteln Raum fällt; wir merten's mit Merger auf Rleibung und Möbeln. Unfere Saut befreien wir bavon regelmäßig burch Abmaschen. Aber wie kommt es, daß jenes edle, frei liegende Organ, ber Spiegel unserer Seele, nicht bald erblindet vom anfliegenden Schmutz wie die Scheiben des Fenfters? Wer schütt bas Auge vor den eindringenden Batterien, die auf. diesem feuchtwarmen Boden fich boch bald millionenfach vermehren müßten? -Die Tränen find es, welche ben Augapfel fort= mährend überspülen und reinigen von allerlei schädlichen Stoffen. Und fommt 'mal ein etwas größeres Rörperchen ins Auge, bann entftebt sofort eine formliche Ueberschwemmung, so baß ber Begenstand im Tranenwasser schwimmt und mit feinen etwaigen scharfen Ranten feine Berletzungen im Auge verursachen fann.

Wo ist nun aber der Rehrichthaufen oder der Schwemmkanal, in welchen Schmutz und Krank-heitserreger aus dem Auge befördert werden?

Das Tränenwaffer fließt, wenn es nicht in gu großer Menge vorhanden ift, burch ben Tränennasengang in die Nasenhöhle ab. Daber muß man beim Weinen immer wieder die Nase schnauben. Dr. van Genderen machte nun folgenden Berfuch: Er träufelte ins Auge Flüffigfeit, Die große Mengen Batterien enthielt. Darauf ent= nahm er in gleichen Zeitabschnitten bem Muge und der Rafe Flüffigkeitsproben und fand in ber Nafe jedesmal ungefähr die gleiche Menge Batterien, welche im Auge burch Wegspülung fehlte. Aller Unrat des Auges war also durch eine natürliche Ranalisation in die Abmässer ber Rase geschwemmt worden, von wo er bann ins Tafchentuch wandert und unschädlich gemacht wird. Die unmerkliche, beständige, reinigende Bespülung des Augapfels durch die Tränen erweift sich demnach als ein höchst wichtiger Schutz gegen parasitische Organismen, welche in Staubform in das Auge gelangen und durch weitere Bermeh= mehrung bort großen Schaben anrichten murbe.

Die Rase bilbet auch für die Ginatmungsluft einen vortrefflichen Staub- und Batterienfänger. Aber ihre Tätigfeit als Biter ber Gesundheit reicht noch weiter; wenn man einem ruhig atmenben Tiere, 3. B. Raninchen, ein icharfes giftiges Gas vor die Rase hält, so verengern sich in bemfelben Augenblicke die Nasenlöcher, die Bruft zieht sich plötlich zusammen, die- Atmung bort auf, die Luftröhre schließt fich fest zu und ber Bergichlag fett aus. Dies alles dauert nur wenige Sefunden. Alsbald treten Atmung und Berg wieder in Tätigfeit, zuerft allerdings fehr vorsichtig. Weshalb geschieht nun bas alles? In bem Augenblick, wo bas giftige Gas mit ber Nafenschleimhaut in Berührung fam, murben von hier aus burch Reflerwirkung gleichsam Warnungsfignale nach dem Rervenzentrum ber Atmung und Bergtätigfeit gegeben, bamit fofort die Luftröhre geschloffen, die Atmung unterbrochen wurde und bas giftige Gas nicht einbringen konnte. Erst ganz allmählich und zaghaft versuchten die Lungen durch langsame Atemzüge, ob die Gefahr vorüber sei.

Also auch in jenen kritischen Momenten, wo uns der Erstickungstod droht, waltet die Nase als Wächter und Hüter ihres Amtes.

Bor dem Eindringen fremder Körperchen wird die Luftröhre nicht gewarnt; da muß sie selbst aufpassen und rechtzeitig die Oeffnung schließen, damit z. B. beim Essen nicht Speiseteilchen in diese "unrechte Kehle" geraten. Ist das verssehentlich aber doch geschehen, dann hilft sie sich sofort durch mächtige Hustenstöße, welche mit explosionsartiger Heftigkeit den Körper heraussschleudern. Würde die Natur auf diese Weise sich nicht selbst helsen, so kämen häusige Ersstickungen vor oder es müßten jedesmal schwere Operationen gemacht werden, um den Fremdskörper zu entsernen.

Auch in Magen und Darm gelangen nicht felten gefährliche Begenftande, wie fpite Anochen, Gräten, fogar Nabeln - lettere burch bie unaustilabare Unfitte ber Damen, die Rahne als Nadelfiffen zu gebrauchen. Da erscheint es nun höchst rätselhaft, wie z. B. eine spitze metallene Nadel ben langen Weg burch Magen und Darm machen tann, ohne die garte Schleimhaut gu burchstechen oder beren bichtes Abernet irgend= wo zu verleten und badurch größere innere Blutungen zu verursachen. Die fürsorgliche Natur hat hiergegen die Verdauungsorgane mit ichütenden Ginrichtungen verseben, um fie bor solchen schweren Schädigungen zu bewahren. Dr. Alfred Erner (Wien) hat darüber genaue Untersuchungen angestellt; über 800 Fälle von verschluckten Nadeln bei Tieren hat er beobachtet und niemals eine innere Berwundung gefunden. Ru erklären ift bies auf folgende Beife: Berührt man die Schleimhaut des Magens ober Darmes mit einer Nadel, so bildet fich an Diefer Stelle durch Zusammenziehung der Saut-

musteln Blutleere und eine Bertiefung. (Auch auf der äußern Körperhaut entsteht ja durch Fingerdruck vorübergebende Bertiefung und Blutleere; die Stelle wird weiß.) Diese Blutleere wird natürlich sogar bei Berletungen etwaige Blutungen auf ein gang geringes Dag beschränken. Durch die Einbuchtung schützt sich auch die Schleimhaut fehr gut vor Berletungen, indem fie bor bem fpigen Begenftande guructweicht. Bei Tieren, benen Glassplitter in ben Berdauungsapparat gebracht maren, fanden sich biefe bei ber Seftion in ben entstandenen Buchten ber Schleimhaut. Bum weitern Schutze pflegen Magen und Darm Stecknadeln, die mit dem spiten Ende nach vorn eingeführt werden, umzudreben, fo daß fie mit dem ftumpfen Ende voraus, also ohne schädigende Wirtung, burch die Verdanungsorgane mandern. Diese mertwürdige Drehung tommt auf folgende Beife zustande: Berührt die Nadelspite die Darmwand, jo bleibt fie in ber entstehenden Bertiefung fast unbeweglich liegen, mährend bas andere, ftumpfe Ende der Radel durch den fich fortbewegenden Speisebrei weitergeschoben und dadurch allmählich herumgebreht wird, so daß dann der ftumpfe unschädliche Nadelknopf vorauswandert.

Wieder ein erstaunliches Beispiel des Selbst= schutzes unseres Körpers vor tödlichen Berletzungen.

Auch gegen andere Fährlichkeiten weiß sich der Magen zu helfen. Wird etwas Giftiges genossen, so stellt sich Erbrechen ein und befördert das Gift möglichst wieder hinaus. Dasselbe geschieht, wenn wir uns den Magen durch zu viel Essen oder Trinken überladen haben, so daß er nicht alles verdauen kann. Dabei benimmt sich der Magen vernünftiger als die begehrliche Sinnenlust.

Gegen eingedrungene Krankheitserreger geht der Magen sogar zum direkten Angriff über. Seine Waffe bildet der saure Magensaft, dessen Sieg aber nur dann sicher ist, wenn er sich in normalem, gesundem Zustande befindet. Die Säure eines nicht krankhast affizierten Magens tötet z. B. Typhusbazillen in 2 bis 3 Stunden, Cholerabazillen in  $2^{1}/_{2}$  Stunden, Milzbrand-bazillen schon in 20 Minuten. Es ist also höchst empfehlenswert, diesen tüchtigen Kämpfer in Krankheitsgefahr durch vernünstige Ernährungs-weise stets in leistungsfähigem Zustande zu ershalten und nicht etwa durch grobe Diätsehler eine Disposition für ansteckende Krankheiten zu schaffen.

Auch außerdem besitzt unser Körper, wenn er gesund ist, mehrsach bakterientötende Stoffe, als da sind die Absonderungen verschiedener Schleimshäute, Gewebssäfte, der Mundspeichel, die Nieren, das Blut.

Bei ben fast allgegenwärtigen Batterien und Bazillen mare es überhaupt schlecht bestellt um unser leben ohne die mächtige Wehrfraft bes Rörpers. Düßte boch eigentlich jede Wunde, die nicht sofort beginfiziert wird, in Giterung übergeben. Aber wieviele Taufende von Kindern, Bausfrauen, Dienstmädchen, Arbeitern, Sandwerfern usw. verleten sich tagtäglich, ohne einen funstgerechten Berband anzulegen. Da hilft sich wieder die Natur felbft. Wenn wir uns in ben Kinger schneiben, fließt sofort aus der Wunde Blut, und dadurch hat der Körper auch schon die Selbsthilfe eingeleitet; benn das ausfließente Blut spült die bei der Verletzung etwa eingedrungenen schmutigen oder schädlichen Stoffe aus der Wunde heraus. Nachher gerinnt das Blut an der Luft und bildet badurch auf der Bunde einen festen Pfropfen, Schorf genannt, ber die Wunde nach außen abschließt und vor Berunreinigung, vor Druck und Stoß ichütt. Durch ben Schnitt find auch viele ber gang feinen Blutgefäße burchtrennt worden, welche unsern Körper in unzähliger Menge als äußerste Bergmeigungen des Blutgefäßsystems wie eine Röhrenleitung durchziehen. Man bedenke nun, welche heillose Unordnung sonst z. B. in einer

ganzen Wafferleitung angerichtet wird, wenn ein einziges Rohr platt. Sofort muß der Haupthahn geschloffen und die ganze Leitung abgestellt werden. Und hier ist durch jenen Schnitt ebenso der Blutfreislauf unterbrochen, der aber keinen Augenblick stille stehen darf, weil sonst bas Leben .überhaupt aufhört. Wie hilft fich ba ber Körper? Durch Blutgerinnsel verstopft sich einfach die verlette Stelle und die Nachbarröhrchen übernehmen die Blutzufuhr. Dabei findet in der Umgebung der Wunde eine bebeutend vermehrte Durchblutung statt (baher Rötung, Anschwellung und Wärme), wodurch neue Gewebszellen, frische haut und neues Fleisch entstehen; benn Blut ift ber "Lebensfaft", aus dem alle andern Gebilde des Rörpers entstehen. Sind endlich die neuen Bewebe fertig und hat fich eine frische Saut barüber gebildet, bann hat der Schorf feine Schulbigfeit als Beichützer getan, ber Schorf fällt ab. Dies alles bewirkt die Ratur gang von selbst ohne unsere Silfe. Beim gelehrteften medizinischen Professor findet die Selbstheilung nicht vollkommener statt als beim unkultiviertesten Hottentotten, aber bei bemienigen am schnellsten und vollkommenften, der das gesundeste Blut hat.

Auf mannigfache Art also schützen sich gessunde innere Organe und die Haut ersolgreich gegen den Ansturm der Schreckgespenster des modernen Menschen, gegen Bakterien und Bazillen als Krankheitserreger. Aber noch andere, keineswegs zu verachtende Gesundheitsseinde umgeben uns. Das sind die Schwankungen und Sprünge der Witterung im Frühjahr und im Herbst, die Kälte des Winters und die Hitze des Sommers. Bei plötzlichem Eintritt kalten Wetters oder bei winterlichem Frost würden wir stets zu viel Körperwärme verlieren und uns erkälten, wenn nicht die Haut einen Schutzpanzer zur Abwehr stets bereit hätte. Beim ersten Kältegefühl zieht sie die obersten Muskelfasern

zur "Gänsehaut" zusammen; die Schweißporen werden geschlossen, dadurch hören Schweißabson» derung und Wasserverdunstung auf, die große Wärmemengen verbrauchen. Die auf den Hügelschen der Gänsehaut hervortretenden Härchen bilden eine warmhaltende Luftschicht. Auch ziehen sich die Blutgefäße der Haut zusammen (sie wird blaß), wodurch eine erheblich geringere Blutmenge an der fühlen Außenfläche erkaltet, es geht viel weniger Körperwärme verloren. Nun bildet die gesamte Hautoberfläche einen tresselichen Schutzpanzer gegen die plötzlich eingetretene Kälte.

In Sommerhise dagegen und Sonnenbrand würde die Temperatur unseres Körpers eine das Leben gefährdende Höhe erreichen, wenn uns nicht die gütige Mutter Natur eine Art Sicherheitsventil verliehen hätte in den Millionen Poren der Haut, welche in der Hitze sich öffnen und starken Schweiß ausbrechen lassen, durch dessen Berdunstung an der Lust die Haut bedeutend abgefühlt wird. Findet aber aus irgend einem Grunde keine genügende Schweißabsonderung statt, so steigt die Temperatur des Körpers bis 42 o C. und darüber, der Herzmuskel wird gelähmt, das Leben kann schlagartig erlöschen (Hitzschlag).

Die unzähligen Hauptporen bilden also ebenso viele Sicherheitsventile gegen Ueberhitzung, und der Schweiß stellt den natürlichen Wärmeregutlator des Körpers dar. Er ist auch noch insofern ein vorzüglicher Gesundheitshüter, als er viele schädliche und gistige Produkte des Stoffswechsels aus dem Körper mit fortnimmt. Bei sieberhaften Krankheiten beweist er sogar sichtbarlich rettende Heilkraft. Sobald im Fieber das Schweißstadium eintritt, nehmen Schmerzen, Kopfdruck, Brustbeklemmung ab, die Atmung wird ruhiger, erquickender Schlaf stellt sich ein: die Krisis ist überstanden. Auch anderer giftiger Stoffe sucht sich der Körper durch Schwizen

zu entledigen. Man denke an den Schweißausbruch nach übermäßigem Rauchen (Nikotin). Als über Nappleon in Rußland das Unglück hereingebrochen war, leerte er in der Nacht vom 13. April 1812, von seinen Getreuen verlassen, den für alle Fälle von Dr. Cabanis bereiteten Giftbecher. Sehr schnell trat Bewußtlosigkeit ein. "Aber", berichtet der Geschichtsschreiber Bötticher, "die starke Natur des Kaisers kämpste glücklich gegen das Gift an. Nach einer langen Betäubung kam reichlicher Schweiß, und auswachend rief er: Gott will es nicht!"

In kranken Tagen ersteht dem Körper noch ein freiwilliger, altbewährter Wächter, der ihn zu schützen sucht vor Verschlimmerung durch uns vorsichtiges Handeln. Das ist der Schmerz. Der Schmerz sagt mit vernehmlicher Stimme, welches Glied erkrankt ist; er gibt aber auch sehr "gefühlvolle" Warnungssignale, wenn man dies kranke Glied nicht schont, sondern unachtsam stößt. Daher die ganz unwillfürliche Ruhesstellung erkrankter Gelenke, der Nichtgebrauch verletzter Arme und Beine, die Schonung entzündeter Augen.

So vielseitig sind unseres Körpers Hüter und Wächter, Wehr und Waffen zum Schutze der Gesundheit, zur Vermeidung von Krankheit. Aber nur gesundes Blut, eine abgehärtete Haut, nur lebenskräftige Organe und gesunde Säste vermögen diese schweren Aufgaben mit Erfolg zu erfüllen. Daher ist es jedes Menschen heilige Pflicht, auf Stählung und Kräftigung seines Körpers stets bedacht zu sein; denn bis zu einem gewissen Grade ist jeder nicht nur seines Glückes, sondern auch seiner Gesundheit Schmied.



# Vitamine.

Bon Dr. med. Reller, Bad Wörishofen.

Die Rost eines Menschen oder eines Tieres ift hinsichtlich ihrer Quantität zureichend, wenn fie Eiweiß, Wett, Roblehydrate, Salze und Waffer in genügender Menge enthält; fie ift aber bennoch qualitativ unzureichend, wenn ihr gemiffe Berbindungen, die ber Organismus nicht selbst aufbauen fann, fehlen. Diefe Rorper nennt man jest Bitamine ober Erganzungsftoffe, von manchen Autoren auch Wachstumsstoffe genannt. Es find Rörper, die bis heute noch nicht rein bargestellt werden konnten und die in der Nahrung in so geringen Mengen vorhanden find, daß fie als Rraftquellen für ben Organismus nicht in Frage fommen, die aber nicht fehlen durfen, da sonst schwere Ausfallserscheinungen eintreten. Bitamine find also unentbehrliche Baufteine bes Organismus.

Bisher hat man drei solcher Vitamine aufsgedeckt, es ist aber sehr wahrscheinlich, daß ihre Zahl eine größere ist.

Die ersten Renntnisse über diese hochwichtigen Nahrungsstoffe verdanken wir einem hollandi= ichen Azte, Dr. Enkmann, der vor etwa zwanzig Jahren in einem Gefängnis in Hollandisch-Indien tätig war und beobachtete, daß Hühner und Tauben, welche mit den Reften der Gefangenenkost gefüttert wurden, an Lähmungen erkrankten, die der Beriberifrantheit, an der die Strafgefangenen litten, fehr ähnlich maren. Diefe Beriberifrankheit ist in Oftasien, Auftralien und Bolynesien babeim, beginnt mit Lähmungen, führt im Verlauf ber Rrantheit zu ichweren Durchfällen und Wafferansammlung im Rörper und schließlich unter bem Bilbe ber schwerften Erschöpfung zum Tode. Man wußte wohl, daß diese Erfrantung von der einseitigen Reisernahrung herrühren mußte, aber man stand boch vor einem Rätsel; benn die dort einheimische