

**Zeitschrift:** Bauen, Wohnen, Leben  
**Herausgeber:** Bauen, Wohnen, Leben  
**Band:** - (1953)  
**Heft:** 13

**Artikel:** Richtige Ernährung als Schutz gegen allergische Krankheiten  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-651488>

### **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:** 26.11.2025

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

## Was ist Sozialmedizin?

Die Sozialmedizin beschäftigt sich mit allen Beziehungen zwischen Medizin und Gesellschaft. Sie ist die Kunst, vorzubeugen und zu heilen, unter Berücksichtigung aller wechselseitigen Beziehungen, die zwischen der Gesundheit der Menschen und ihrer sozialen Lage bestehen, und zwar sowohl hinsichtlich der Erarbeitung der wissenschaftlichen Grundlagen, wie deren Anwendung auf individueller oder kollektiver Basis. Sie ist eine Medizin, die den Menschen mit seiner ganzen Umgebung erfasst, d. h. mit seiner Familie, seinem Heim, seiner Ernährung, seiner Arbeit und seiner Freizeit.

Die Sozialmedizin umfaßt:

die sozialmedizinische Bevölkerungskunde, welche die Geburten, Todes- und Krankheitsfälle, die Invaldität der Bevölkerung in ihren Abweichungen je nach der sozialen Schicht überprüft; die sozialmedizinischen Bevölkerungsmessungen (Anthropometrie), die in den verschiedenen sozialen Schichten die physischen und geistigen Besonderheiten (Größe, Gewicht, Muskelkraft und Intelligenzstufen usw.) eruiert;

die sozialmedizinische Pathologie, die die Bedeutung der verschiedenen sozialen Faktoren (Einkommensverhältnisse, Lohnverhältnisse, Ernährung, Erziehung usw.) in bezug auf Ursprung, Dauer und Schwere von gesundheitlichen Störungen studiert.

Diese drei Zweige bilden die beschreibende oder theoretische Sozialmedizin.

Die angewandte oder praktische Sozialmedizin bemüht sich um individuelle und kollektive Maßnahmen zur Bekämpfung *gesundheitlich ungünstiger sozialer Faktoren*: sie ist eine soziale Hygiene, die die individuelle und öffentliche Hygiene ergänzt. Die individuelle Hygiene stützt sich auf die Ergebnisse der Physiologie und zeigt dem einzelnen, wie er seine Gesundheit erhalten und verbessern kann. Der öffentliche Gesundheitsdienst umfaßt Maßnahmen, die die Gesundheit der gesamten Bevölkerung schützen sollen: Boden-, Wasser- und Luftamelloriationen; Trinkwasserversorgung, Kanalisation, Beseitigung von Abwässern, Kontrolle der Nahrungsmittel, der Wohnungen und Ställe, Bekämpfung der Infektionskrankheiten, von Insekten und Nagetieren, Maßnahmen gegen den Lärm. Die Gegenwart kann keine öffentliche Gesundheitspflege durchführen, ohne sich sehr gründlich mit der gesamten Erscheinung der viel diskutierten Sozialmedizin zu befassen.

F. Sch.

## Richtige Ernährung

als Schutz gegen allergische Krankheiten

Jede Krankheit hat ihre bestimmte Ursachenkette. Immer sind Erbanlagen von Bedeutung, die erklärbar machen, warum unter gleichen äußeren Bedingungen der eine Mensch erkrankt und der andere gesund bleibt, warum der eine frühzeitig seiner Krankheit erliegt, der andere dagegen mit geringen Krankheitserscheinungen davonkommt. Dazu treten die äußeren Bedingungen, die es zu bekämpfen gilt. Die Dinge liegen vielfach recht verwickelt. Dies gilt vor allem auch für die *Krankheiten aus besonderer Empfindlichkeit*, die sogenannten allergischen Krankheiten.

Bei dieser Krankheitsgruppe handelt es sich darum, daß der menschliche Körper gegen bestimmte, ihm fremde Stoffe, die fast immer Eiweißcharakter haben, empfindlich wird, und daß er bei erneuter Berührung mit diesen Stoffen mit Krankheitserscheinungen reagiert. So kann der Bäcker gegen die Bestandteile des zu verarbeitenden Mehles empfindlich werden und mit Asthma oder Hautausschlägen antworten, der Apotheker kann gegen bestimmte Arzneimittel mit heftigen Niesanfällen und Bindehautentzündung reagieren, andere Menschen erkranken nach dem Genuß bestimmter Nahrungsmittel an schwerer Nesselsucht, und die Heufiebererkrankten werden durch die jährlich verstäubenden Gräserpollen von heftigen Niesanfällen und teilweise schwerster Atemnot geplagt.

Zergliedert man die Ursachen dieser Krankheitsgruppe, so steht fest, daß zunächst einmal die Erbanlage entscheidet, ob ein solches Leiden ausbrechen kann. Fehlt die Erbanlage, so fehlt damit nach unserer heutigen Ansicht die Möglichkeit zur Erkrankung, wenn der Mensch auch noch so gesundheitswidrig lebt. Niemand kennt aber seine Erbanlagen im voraus, sondern wird sie erst gewahrt, wenn sich bestimmte Eigenschaften, Merkmale oder Zustände entwickeln. Außerdem sind Erbanlagen für zahlreiche Krankheiten weit verbreitet. So wird geschätzt, daß die

### Erbanlage für die Zuckerkrankheit

bei etwa einem Sechstel aller Menschen und die Erbanlage für die allergischen Krankheiten bei mindestens einem Drittel aller Menschen verbreitet sind.

Weiterhin steht fest, daß nicht alle Träger von krankhaften Erbanlagen wirklich erkranken. So können beispielsweise Menschen mit einer erworbenen Widerstandsschwäche gegen den Erreger der Tuberkulose *noch* erkranken, wenn sie mit diesem Erreger in Berührung kommen; in der Regel müssen aber noch andere Umstände dazu treten, wie Unterernährung, übermäßige Arbeitsleistung und ungenügende Belichtung des Körpers. Bei den allergischen Krankheiten wirken vielfach Stoffe auslösend, mit denen der Mensch täglich in Berührung kommt und die in der Regel nicht aus seiner Umgebung entfernt werden können. Nur bei einer kleinen Zahl derartiger Stoffe gelingt es ihm, sie fernzuhalten. So gibt es beispielsweise Kranke, die beim Eintritt in einen Pferdestall von heftigster Atemnot befallen werden, andere, die durch Anwesenheit von Kaninchenhaaren heftigste Niesanfälle und Bindehautentzündungen bekommen. In beiden Fällen läßt sich die Berührung mit dem die Anfälle auslösenden Stoff (Pferde- und Kaninchenharschuppen) vermeiden. Dasselbe gilt auch für Menschen, die nach dem Genuß bestimm-

ter Fische eine schwere Nesselsucht bekommen. In wieder einem anderen Falle wird ein schweres Asthma bei einer bestimmten Windrichtung ausgelöst; es lassen sich Flugstoffe irgendeiner Fabrik ermitteln, gegen die der Kranke empfindlich wurde und die bei erneutem Anflug die Krankheitserscheinungen auslösen. Hier läßt sich durch die gute Dichtung der Pulvermühlen in der Fabrik, oder durch einen

### Wohnungswechsel

die Einwirkung auf den Kranken abstellen.

Von großer Wichtigkeit ist die Frage, ob sich derartige Krankheiten nicht durch eine besondere Lebensführung verhüten lassen. Man sollte meinen, daß beim Vorliegen einer Erbanlage der Mensch schicksalsmäßig gegen irgendeinen oder mehrere Stoffe seiner Umgebung empfindlich wird und zwangsläufig erkrankt. Dies ist glücklicherweise nur bei wenigen Menschen der Fall, indem bei ihnen die Erbanlage eine besondere Kraft hat, sich durchzusetzen. Im übrigen schieben sich aber zwischen die Erbanlage als Grundbedingung und den zufällig die Krankheit auslösenden Stoff zusätzliche Bedingungen ein, die es zu vermeiden gilt, um dadurch die Krankheit zu verhüten.

Hierher gehört zunächst einmal und wohl als Wichtigstes

### die geeignete Ernährung.

Eine Ernährung, die reich an tierischem Eiweiß und arm an Kalk ist, fördert ohne Zweifel den Ausbruch einer allergischen Krankheit. Da das Eiweiß, wie alle anderen Nahrungsbestandteile, im Verdauungsapparat bis zu einfachen Stoffen abgebaut werden muß, damit vom Darm aus keine Stoffe mit fremdem Eiweißcharakter in den Körper aufgenommen werden, muß der Auswahl der Ernährung und der Art der Aufschlüsselung besondere Beachtung geschenkt werden. Wir wissen,

daß rohes Eiweiß sich viel schlechter in die einzelnen Grundstoffe aufspalten läßt, als gekochtes Eiweiß. Weiterhin gibt nur die gründliche Zerkleinerung und Einspeichelung in der Mundhöhle absolute Gewähr für den ungestörten weiteren Abbau der Eiweißkörper im Magen-Darm-Kanal. Wer an tierischem Eiweiß reiche Mahlzeiten hinunter-schlingt, läuft Gefahr, daß infolge einer ungenügenden Aufspaltung artfremdes Eiweiß vom Darm aus in den Körper aufgenommen wird. Dadurch wird entweder unmittelbar eine Empfindlichkeit gegen das betreffende Eiweiß hervorgerufen, oder der Körper mittelbar, wahrscheinlich über die Schilddrüse, in einen Zustand versetzt, in dem er

### leichter allergisch erkranken

kann. Die Erfahrungen des Zweiten Weltkrieges beweisen, daß die allergischen Krankheiten in den Mangeljahren sehr leicht verliefen oder überhaupt nicht in Erscheinung traten. Wir wissen auch, daß Hungerkuren im gleichen Sinne wirken, was man am Versuchstier beweisen kann. Neben der Einschränkung des tierischen Eiweißes ist eine kalk- und vitaminreiche Nahrung von Vorteil. Kalkarmut der Gewebe läßt dem Gegenspieler Kalium zuviel freie Hand, wodurch die allergischen Erscheinungen verstärkt werden. Zur Verhütung der allergischen Krankheiten ist deshalb eine vielseitige, knappe kalk- und vitaminreiche Ernährung unter Einschränkung des tierischen Eiweißes (Fleisch, Eier) zu empfehlen und gleichzeitig auf

### gründliches Kauen

zu achten. Mehrfach wurde festgestellt, daß das *berühmte Heufieber* im Anschluß an einen starken Sonnenbrand auftrat.

### Während des Winters

hat der zivilisierte Mensch seinen Schutz gegen die Sonnenstrahlen weitgehend eingebüßt und kann

dieses nur durch vorsichtig verlängerte Luftbäder von neuem gewinnen. Er soll brünnen, aber nicht durch die pralle Sonne eine Hautentzündung davontragen, denn dies führt zur Bildung von Stoffen in der entzündeten Haut (Histamin), welche eine verborgene Allergie plötzlich zur schweren Krankheit machen können. Es ist demnach eine planmäßige, vorsichtige Gewöhnung des Körpers an die Sonnenstrahlung durch kürzere, aber möglichst regelmäßige Luftbäder zu empfehlen, denen später auch Sonnenbäder mit wachsender Dauer folgen können.

### Große Vorsicht ist auch gegenüber der künstlichen Höhensonne geboten.

Weiterhin können langdauernde Entzündungen den menschlichen Körper in einen Zustand der Allergiebereitschaft versetzen. Zahnwurzelentzündungen, Kieferhöhlenentzündungen, Entzündungen der Gaumenmandeln und viele andere, an sich gutartig verlaufende Krankheitszustände, können

### den Körper so umstimmen,

daß er eine Allergie erwirbt. Diese kann gegen die im Krankheitsfall vorhandenen Erreger und deren Giftstoffe gerichtet sein (Rheumatismus) oder gegen fremde, von außen an den Körper herangetragene Stoffe. Wenn irgendwelche Schäden der Zähne, Beschwerden an den Gaumenmandeln oder sonstige Krankheitszustände wahrgenommen werden, dann müssen diese unter allen Umständen beseitigt werden, um schwere Erkrankungen zu verhüten.

Die Zahl der Ursachen, welche mittelbar befähigt sind, eine allergische Erkrankung auszulösen, könnte noch vermehrt werden; hier sollten nur die allerwichtigsten geschildert werden, gegen die eine *kluge Lebensführung* viel auszurichten vermag. Hg.

