Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 15 (1958)
Heft: 3

Artikel: Gefährliche Übergänge
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-551724

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: 10.08.2025

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

Die Fettverdauung

Hat nun dieses saure Element seine abbauende Funktion erledigt, dann öffnet sich der Pförtner, also die kräftigen Muskelpartien am Magenausgang, und der Speisebrei wird aus dem Magen herausgeschafft, um nun in den Zwölffingerdarm zu gelangen. Hier wird er von der Galle und den Fermenten der Bauchspeicheldrüse angepackt. Die Galle empfängt das Fett und spaltet es in Fettsäure und Glycerin und zwar mit Hilfe der sogenannten Bauchspeichellipase, was ohne dieses Ferment der Bauchspeicheldrüse nicht möglich wäre. Hierauf wandern Fettsäure und Glycerin auf getrennten Wegen in den Körper, gleich einem Ehepaar, das auf getrennten Wegen nach Italien reist, indem der Mann zu Fuß über den Gotthard klettert, während die Frau mit der Eisenbahn durch den Tunnel fährt. Beide treffen sich dann an der Riviera wieder, wo sie gemeinsam die Badefreuden genießen. Auch Fettsäure und Glycerin können wieder zusammenkommen, wenn das Glycerin zu wenig ausgeschieden wird. Diese Verbindung ist zwar nicht allen Menschen angenehm, da sie an ungewünschten Körperteilen Fettpolster zu bilden vermag, die nicht einmal die geschickteste Schneiderin gänzlich verstecken kann.

Die Stärkeverdauung

Was aber geschieht mit unserem Stücklein Flockenbrot, das wir doch eigentlich auf seiner Verdauungsreise begleiten wollten? Die vorverdaute Stärke wird von dem Ferment Diastase, das nach neuern Bezeichnungen Amylase genannt wird, in Malzzuckermoleküle zerlegt, denn Stärkekörner könnten nicht verdaut oder assimiliert werden. Ein Stärkekorn wäre viel zu groß, um durch die feinen Düsen in den Darmzotten hindurchzukommen. Das Größenverhältnis ist vielleicht so, wie wenn wir einen Kirschenstein durch ein Nadelöhr zu bringen versuchten. Aus diesem Grunde ist es leicht verständlich, daß alle Stärke in Malzzucker, also in einen Zuckersirup umgewandelt werden muß, damit sie aufgenommen werden kann. Bei jenen Menschen, die eine zu geringe Stärkefermentausscheidung haben, wird die Stärke höchstens wie ein Kleister aufgequollen. Dieser Stärkekleister kann aber im Dünndarm nicht aufgenommen werden, weshalb ihn dieser in den Dickdarm abschiebt. Dort wird er eingedickt und bildet eine harte, zähe Masse, die der gefürchteten Verstopfung Vorschub leistet. Es ist nun überaus vorteilhaft, daß die Mundspeicheldrüsen, vor allem die Ohrspeicheldrüsen ungefähr das gleiche stärkelösende Ferment ausscheiden wie die Bauchspeicheldrüse. Das hat zur Folge, daß wir durch gutes Einspeicheln die Bauchspeicheldrüse genügend unterstützen können, um dadurch eine geringe Unterfunktion auszugleichen und verschwinden zu lassen.
Das Ferment Diastase finden wir auch im Weizenkorn. Ein Korn, das in der Erde durch die Feuchtigkeit unter der Einwirkung der Sonne zu keimen beginnt, sondert Diastase ab, verwandelt somit die Stärke in Malzsirup, den der Keimling trinkt, wie ein Säugling die süße Milch, indem er dabei wächst und gedeiht. Zuerst bilden sich nun die Würzelchen wie kleine Zähnchen, dann stößt das zweite Keimblättchen nach oben, und wenn die Würzelchen stark genug sind, dann holt der Keimling seine Nahrung aus der Erde selbst hervor. Auch das Gerstenkorn kann man durch Wärme und Feuchtigkeit zum Keimen bringen, worauf wir es trocknen, mahlen und mit Wasser auslaugen. Wenn dieser sich lösende Malzzucker filtriert ist, kann er unter Vakuum eingedickt werden, und wir haben einen reinen Malzextrakt. Aehnlich wie in der Pflanze, ja sogar oft gleichartig ist das Naturgeschehen in unserem Körper. Schon daraus ersieht man, daß die gleiche Intelligenz, der gleiche schöpferische Geist, alles entworfen und geschaffen hat.

Die Eiweißnahrung

Nun haben wir noch die Verdauung der Eiweißnahrung zu betrachten, was für uns von ganz großer Wichtigkeit ist. Wenn wir an Gewicht nicht ständig abnehmen wollen, dann müssen wir dafür besorgt sein, daß wir das Eiweiß richtig verarbeiten. Dies ist besonders bei Schorfkindern zu beachten, da diese das Kuhmilcheiweiß nicht ertragen und das Nußeiweiß oft nicht aufnehmen.
Im Magen ist das Eiweiß durch das Pepsin bereits schon angegriffen worden und kommt nun in den Dünndarm, wo es im alkalischen Element mit dem Eiweißferment Trypsin zusammentrifft. Durch dieses Ferment, das von der Bauchspeicheldrüse geliefert wird, wird nun das Eiweiß in seine Grundbestandteile, also in die letzten Spaltprodukte, in die Aminosäuren, zerlegt. Aus den Aminosäuren der verschiedenen eingenommenen Eiweißnahrungsmittel muß sich der Körper sein arteigenes Eiweiß aufbauen. Dies ist nicht immer so leicht, denn wir können vielerlei Arten von Eiweiß essen, ohne daß wir zunehmen. Dies ist der Fall, wenn der Körper nicht im Stande ist, aus einer Menge von unvollkommenem Eiweiß die 18 notwendigen Aminosäuren herauszuziehen, um sein arteigenes Körpereiweiß aufzubauen. Aus diesem Grunde ist es doppelt nötig, daß vor allem der Leberleidende ein wertvolles Eiweiß einnimmt. Ein solches ist das Milcheiweiß, das im Quark und Yoghurt vorteilhaft zur Geltung kommt. Auch das Soyaeiweiß kann als wertvoll angesprochen werden. Bei vielerlei Verdauungsstörungen, vor allem auch bei der Erkrankung der Leber, ist die Einnahme von Quark besser bekömmlich als von süßer Milch. Dies ist dem Umstande zuzuschreiben, daß bei Kranken die Produktion der Fermente in der Regel stark reduziert ist. Die Milch benötigt beispielsweise zu ihrer Verdauung Labferment im Magen. Da bei der Zubereitung von Weißkäse, also von Quark, das Labferment vom Käser beigefügt wird, kann es sich bei der Verdauung wirksam erweisen, und es ist nicht nötig, daß der Körper dieses selbst beschafft. Bei Erkrankung und Unterfunktion der Leber und Bauchspeicheldrüse bildet das aus der Papayapflanze gewonnene Papain eine wunderbar unterstützende Hilfe. Dieses rein pflanzliche Ferment, das dem Trypsin verwandt ist, wirkt bekanntlich ebenfalls eiweißabbauend, besonders, wenn es durch die Fruchtsäure aktiviert werden kann, die in der unreifen, frischen Papayafrucht enthalten ist. Der Leberkranke, der immer unter einer gewissen Funktionsstörung der Bauchspeicheldrüse zu leiden hat, sollte unbedingt seiner Verdauung mit einem guten Papaya-Frischpflanzenpräparat, wie das Papayasan eines ist, nachhelfen.

Die Mineralstoffe, auf Nährsalze genannt, werden durch die Speicheldrüse gelöst und gehen so in wässeriger Lösung durch das Pfortadersystem in die Leber und von da mit dem Blut durch die Hohlvene in den Körper.

Nachdem wir nun die Verdauung von Fett, von Stärke und Eiweiß betrachtet haben, konnten wir bestimmt in großen Zügen die wesentlichen Merkmale der Nahrungswanderung verfolgen und manches wird uns sicherlich klarer geworden sein, so daß wir dadurch in Zukunft unsern Körper gewiß besser unterstützen können.

Gefährliche Übergänge

Allgemeine Beobachtungen

Bestimmt gibt es keine interessantere und vielseitigere Lehrmeisterin, als es die Natur selbst ist. Wir müssen allerdings Augen und Ohren offen halten nebst unseren anderen Sinnen, wenn wir ihre Sprache und ihre Belehrungen beachten, verstehen und begreifen wollen. Je besser wir beobachten lernen, umso bessern Nutzen werden wir aus unserm Lerneifer ziehen können.
Ein interessantes Problem ist im Frühling das Erfrieren. Wenn die Natur bereits zu treiben beginnt, aber von

plötzlichen Kälteperioden unterbrochen wird, dann tritt der große Gefahrenmoment des Erfrierens in Erscheinung. Kommt aber die Kälte nur langsam bei bedecktem Himmel, dann können die Pflanzen sehr viel Kälte aushalten. Dies gilt auch für die Früchte im Herbst. Wenn aber die wärmende Sonne plötzlich einer Kälteperiode weichen muß, dann erfriert alles. Das langsame Ansteigen einer Kälteperiode scheint den Zellen die Möglichkeit zu geben, sich auf die Kälte einzustellen. Gewisse Funktionen im Zellplasma werden ruhiger, die steigenden Säfte verhalten sich still, und in dieser Stille können sie der Kälte besser standhalten. Stellt sich nun aber die Sonne mit ihrer belebenden Kraft und ihrer plötzlichen Aenderung von Kälte auf Wärme ein, dann kann sehr viel dadurch zugrunde gehen.

Etwas ganz Interessantes erlebte ich letzten Vorsommer mit Kartoffeln im Engadin. Die Stauden waren bereits schon 20—30 cm hoch, als eine plötzliche Kältewelle hereinbrach. Wer nun seine Kartoffeln spritzte, bevor die Sonne kam, konnte sie vor dem Schwarzwerden bewahren. Wenn man die im Reif glitzernden Kartoffelstauden mit kaltem Wasser bespritzte, indem man die Brause über das Kartoffelfeld richtete, sodaß der Reif trotz dem an und für sich sehr kalten Wasser schmelzen konnte, bildete die nachherige starke Sonnenbestrahlung keine Gefahr mehr. Sie konnte die Stauden nicht verbrennen und dadurch zugrunde richten. Das beweist, daß alle schroffen Uebergänge für die Pflanzen, die Tiere, den Menschen, für alles, was Zellen besitzt, sehr schädlich sein kann. Wenn wir uns diese Tatsache immer vor Augen halten würden, dann könnten wir uns vor manchen Unannehmlichkeiten, ja sogar vor Unglücksfällen bewahren.

Sportliche Schwierigkeiten

Besonders der Sportler hat allen Grund diese Feststellungen zu beachten. Die meisten Unglücksfälle kommen beim Skifahren deshalb vor, weil man die Naturgesetzlichkeit entweder nicht kennt oder übersieht. Obwohl am frühen Morgen der Körper noch nicht angelaufen, also noch nicht mit Sauerstoff bereichert ist, und die Zellen noch nicht ihre normale Elastizität aufweisen, hastet man, vom Frühstück kommend, auf die Bahn oder hängt sich an den Skilift, um ohne jegliche Anstrengung in die Höhe zu gelangen. Weil man auf diese Weise keine Bewegung hat, friert man womöglich schon beim Hinauffahren, kommt dann die Abfahrt, haben die Muskeln immer noch keine Gelegenheit gehabt, sich einzuarbeiten um elastisch zu werden. Obwohl man also noch nicht eingefahren ist, läßt man als guter Fahrer womöglich etwas laufen und bei einem allfälligen Sturz wird man einem Knochenbruch oder sonst einer Schädigung ausgesetzt sein. Hätte man das erste Mal mit den Fellen die Höhe erklommen, dann wäre durch die Tiefatmung und tüchtige Bewegung der ganze Körper in die richtige Form gekommen und die Abfahrt wäre ohne jegliches Risiko erfolgt.

Auch geübte Sportler können in der Begeisterung und Bewegungsfreude unbesonnen und unbedacht handeln. Ich erinnere mich da an ein Erlebnis, das ich nach meiner Rückkehr vom Süden auf einer Skitour hatte. Statt gelassen den Aufstieg zum Piz Nair vorzunehmen, ging es mir zu wenig schnell, und ich nahm die Bahn, um möglichst bald über die schneebedeckten Hänge dahinfliegen zu können. Da ich aber ohne vorherige Bewegung und Atmung nicht eingelaufen und genügend durchwärmt war, empfand ich die Kälte, die mir sonst nicht rasch etwas anhaben kann, überaus empfindlich. Ich bin sonst nicht gewohnt, mich durch eine Kappe vor dem bissigen Nordwind zu schützen, und so waren denn auch diesmal meine Ohren bei der Abfahrt durch das schattige, sonnenlose Tal der unheimlichen Kälte völlig preisgegeben und wurden dadurch so durchfroren, daß sie mich noch zwei Tage lang schmerzten. Hätte ich mich meiner Erkenntnis entsprechend etwas geduldet, dann wäre ich durch beharrliches Laufen schön durchwärmt auf der Höhe angelangt, und die nachherige Kälte durch das verlassene Tal hätte mir nichts anhaben können

Selbst im Sommer kann man sich Unannehmlichkeiten zuziehen, wenn man eine Abkühlung beim Baden zu wenig berücksichtigt. Nach einem etwas kühlen Bad in einem Strandbad lockte mich ein Reck auf dem Badeplatz. Ohne zuvor meine Muskeln etwas vortrainiert und durch die notwendige Bewegung elastisch gestaltet zu haben, stürzte ich mich mit Wucht auf das Turngerät und verspürte infolge der kräftigen, anziehenden Bewegung, die ich unwillkürlich vornahm, einen Muskelriß, der mir nachträglich 6 Wochen lang zu schaffen machte, so daß mein Arm schon bei der kleinsten körperlichen Arbeit versagte. Dies wäre mir erspart geblieben, hätte ich frühzeitig daran gedacht, daß Muskeln nur voll leistungsfähig sein können, wenn sie vortrainiert, also in die richtige Form gebracht worden sind.

Notwendige Uebergänge im Alltag

Dies muß auch beachtet werden, wenn wir längere Zeit der Ruhe pflegten, oder wenn wir einer sitzenden Arbeit oblagen. Wir dürfen uns nicht plötzlich in eine körperliche Arbeit stürzen ohne vorher einen vernünftigen Uebergang zu schaffen, sonst laufen wir Gefahr, unsere inneren Organe, ja sogar das Herz zu schädigen. Wir müssen unbedingt Uebergänge vom Ruhestandpunkt der Entspannung zur Bewegung vornehmen. War ein früherer Wettläufer 2—3 Jahre im Büro tätig, dann muß er zuerst langsam vortrainieren, bevor er wieder an einem Wettlauf efolgreich und ohne Schaden teilnehmen kann. Uebersieht er diese Notwendigkeit, und will er ohne langsames Vortrainieren plötzlich die gewohnten Höchstleistungen erzwingen, dann kann er sich eine Herzerweiterung zuziehen und den Rest seines Lebens unter dem sogenannten Sportherzen zu leiden haben.

Aber nicht nur sportlich eingestellte Menschen, auch Hausfrauen müssen diese Regel beachten. Nach einer längeren Krankheit sollten sie sich niemals plötzlich ohne den notwendigen Uebergang in die Arbeit stürzen, um möglichst rasch alles Rückständige wieder aufzuschaffen, denn dies kann den ganzen Erfolg der Erholung gefährden. Nach einem Spitalaufenthalt, besonders nach einem operativen Eingriff muß unbedingt eine Rekonvaleszenzzeit erfolgen, die nebst der Ruhe auch ein langsames, gemäßigtes Ankurbeln der gesamten Körperfuntionen durch Atmung und steigend zunehmende Bewegung ermöglicht. Jede Anstrengung aber, die die Naturgesetzlichkeit unberücksichtigt läßt, wird mehr schaden als nützen. Dies ist vor allem auch bei Herzschädigungen und nervlicher Schwäche der Fall. Unbedingte Ruhe wird nicht zur Lösung führen, wohl aber ein langsames, behutsames Vorgehen, indem man sich durch sachtes Trainieren wieder stärkt, so daß man allmählich wieder einem leichten Arbeitsrhythmus obliegen kann.

Erdstrahlen

Ein stilles Problem

Schon seit über 30 Jahren hat mich das Problem der Erdstrahlen beschäftigt. Manche Beobachtungen habe ich in dieser Zeit gemacht und bin mit vielen Menschen zusammengekommen, die mir bestätigten, auf diesem Gebiete viel Erfahrungen gesammelt zu haben. Gleichwohl bin ich dieser Angelegenheit stets sehr skeptisch gegenüber gestanden, da ich immer wieder feststellen konnte, wie verschiedene überzeugte Befürworter dieser Sache nicht objektiv geblieben sind, sondern sich ins Okkulte begeben haben, wodurch ihre Ansichten jeglicher Objektivität und Wissenschaftlichkeit ermangelten.

Ich selbst konnte mich zwar im Laufe der Zeit davon überzeugen, daß ein starker Zusammhang zwischen den