Was ist mir gesund?

Autor(en): **Sobotta, E.**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Das Rote Kreuz : offizielles Organ des Schweizerischen Centralvereins vom Roten Kreuz, des Schweiz. Militärsanitätsvereins und des Samariterbundes**

Band (Jahr): **12 (1904)**

Heft 1

PDF erstellt am: **26.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-545278

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Was ist mir gesund?

Von Dr. E. Sobotta.

Es ist gewiß berechtigt, wenn ein Jeder danach strebt, seine Gesundheit, das höchste Gut, zu erhalten. Leider gibt es aber eine ganze Anzahl von Menschen, die in übertriebener Aengstlichkeit überall Gefahren vermuten und sich infolge davon durch die stete Sorge, es könnte ihnen etwas schädlich sein, den Lebensgenuß verbittern. Umgekehrt gibt es wieder andere, die, obschon sie vollständig gesund sind, überall und fortwährend nach etwas suchen, das besonders gesund ist, als ob man des Guten gar nicht zu viel tun könne, als ob man sich durch das Aufspüren solcher Gesundheitsgeheimnisse eine ganz besonders feste Gesundheit verschaffen könne. Man sollte meinen, daß es für den gesunden Menschen ausreicht, wenn er mäßig lebt und alle Schädlichkeiten vermeidet, daß weitere Gesundheitsvorschriften nicht nötig sind, wenigstens nicht für das Organ, auf das sich die Empfehlungen der Gesundheitsangreifer hauptsächlich beziehen, nämlich den Magen.

Es gibt bestimmte Speisen und Nahrungsmittel, die im volkstümlichen Rufe stehen, „gesund" zu sein, obgleich die Ansichten darüber geteilt sind: die einen rühmen den Spargel, die andern trockenes Brot mit Salz; diese erklären Spinat, jene Haferkakao für „gesund"; wieder andere halten viel von Kressensalat, oder Mondamin, oder Austern, oder Buttermilch u. s. w. Es steckt gewiß in all diesen verschiedenartigen Empfehlungen ein Stück Wahrheit. Nur scheint es, daß man den Fehler begeht, bestimmte Heilwirkungen, die diese Nahrungsmittel bei gewissen Krankheiten entfalten, ohne weitere Prüfung auf Gesunde zu übertragen, ganz abgesehen davon, daß die Krankheiten nicht nur, sondern auch die Kranken verschieden sind: Eines schickt sich nicht für alle. Nehmen wir als Beispiel den Spinat, von dem man weiß, daß er Eisen enthält. Natürlich geht daraus hervor, daß der Spinat bei Bleichsucht, Blutarmut u. dgl. eine empfehlenswerte Speise ist, daß er blutarmen Kranken gesund ist. Daraus folgt aber doch noch nicht, daß er auch für andere Kranke gesund ist, — er könnte unter Umständen ja auch geradezu schädlich sein, — daraus folgt nicht, daß der Spinat für Gesunde „gesund" ist. Für Gesunde ist der Spinat weiter nichts als ein ganz gewöhnliches Gemüse, wie Kohl oder grüne Bohnen oder ähnliches, vielleicht mit dem Unterschiede, daß er diesem oder jenem besser schmeckt oder besser bekommt. Aber es ist zweifellos, daß ein gesunder Mensch, der nie Spinat gegessen hat, ebenso widerstandsfähig gegen Krankheiten aller Art ist, wie ein anderer, der jede Woche zwei Mal einen gehäuften Teller voll Spinat zu sich nimmt.

Man wird einwenden: aber Spinat ist doch ein leicht verdauliches Gemüse, und alles Gemüse ist doch gesund. Gewiß, das ist ganz richtig — aber nicht nur Gemüse ist gesund, sondern auch Fleisch, Kartoffeln, Brot, Eier, Obst u. s. w., insofern, als zur richtigen Ernährung unseres Körpers bestimmte Stoffe in einem bestimmten Verhältnisse notwendig sind. Der Mensch ist mit seinen ihm vom Schöpfer verliehenen Verdauungsorganen auf eine gemischte Nahrung angewiesen:

er kann sich daraufhin weder zum einseitigen Vegetarianer noch zum Fleischfresser entwickeln, ohne seiner Natur Gewalt anzutun und seine Gesundheit zu schädigen. Als Vorbild für die Zusammensetzung unserer Nahrung kann uns die Muttermilch dienen, die dem Menschen bei seinem Eintritt ins Leben durch die Weisheit des Schöpfers als natürliche Nahrung zu Gebote steht, die durch kein Surrogat erreicht oder gar übertroffen ist. Die Milch enthält alle zur Erhaltung und zum Aufbau unseres Körpers nötigen Bestandteile. Es gibt Hirtenvölker, die fast ausschließlich von der Milch ihrer Herden leben und dabei groß und stark werden. Wenn irgend etwas, so wäre die Milch als das „gesunde" Nahrungsmittel zu bezeichnen.

Für Kinder im ersten Lebensjahre sollte daher auch die Milch das einzige, in späteren Jahren das hauptsächliche Nahrungsmittel sein. Für größere Kinder wie für Erwachsene ist dies nach äußeren Verhältnissen nicht möglich. Wir müssen daher darauf bedacht sein, unsere Nahrung zweckmäßig zusammenzusetzen, so daß Fleisch, Gemüse, Kartoffeln oder Brot in einem richtigen Verhältnisse zu einander stehen. Dabei ist zu bedenken, daß die wohlhabenden Klassen im allgemeinen mehr Fleisch in der Nahrung zu sich nehmen, als zur Erhaltung des Körpers unbedingt nötig ist. Vielfach herrscht hier das Vorurteil, daß man durch übermäßige Fleischnahrung schwächliche oder erholungsbedürftige Personen zu Kräften bringen will. Liegt, wie so häufig, bei solchen Personen der Appetit danieder, so dringt die Umgebung doch wenigstens auf den Genuß von Fleisch und Eiern, als der nahrhaftesten Bestandteile der Mahlzeit, und führt auf diese Weise eine einseitige Fleischernährung herbei, die durchaus nicht angebracht ist.

Man muß sich vor Uebertreibungen nach der einen wie nach der andern Richtung hüten und stets bedenken, daß eine übertriebene Ernährung mit Fleisch zur Gicht disponiert, daß ein Mangel an Fleisch zur Tuberkulose führen kann. Für den Gesunden ist kein Nahrungsmittel an sich gesund zu nennen, sondern die richtige Zusammensetzung der Mahlzeit kann allein als gesund bezeichnet werden. Unregelmäßige Lebensweise, Unmäßigkeit im Essen und Trinken sind Schädlichkeiten, deren Vermeidung wichtiger ist als die Auswahl bestimmter, für gesund geltender Speisen.

Nun hängt aber unser Wohlergehen nicht allein vom Magen ab, sondern auch von anderen Organen. Wir können die Nahrung stundenlang, tagelang entbehren, ohne Schaden zu nehmen — die Luft aber nicht einmal minutenlang. Die Luft, die wir einatmen, ist für unsere Gesundheit mindestens ebenso wichtig wie die Speisen, die wir in unsern Magen bringen. Und mit Bezug auf die Luft können wir viel klarer und genauer die Frage beantworten: Was ist gesund? Reine Luft ist gesund. Beweis: Aufenthalt in verunreinigter Luft verursacht Krankheiten

Was ist aber reine Luft? Eine Verunreinigung durch Bakterien ist wohl nirgends auszuschließen, das soll aber nicht beunruhigen: denn die Bakterien sind zum großen Teile ganz unschädlich. Anders steht es mit dem Staube: dieser ist oft an sich schädlich; außerdem führt er Bazillen mit sich, denen er das Eindringen erleichtert. Aber wir können uns auch gegen Staub schützen, wir können unsere Wohnräume und Wohnorte staubfrei halten, jede Staubentwicklung unterdrücken;

wir können, wenn wir durch Beruf oder Beschäftigung zum Aufenthalt in staubigen Räumen (Fabriken, Schulstuben u. s. w.) gezwungen sind, die freie Zeit zur Lüftung unserer Atmungsorgane ausnutzen. Außer diesen körperlichen Verunreinigungen haben wir nun aber auch noch mit chemischen Verunreinigungen zu rechnen. Durch unsern Atmungsprozeß, durch Beleuchtungs- und Kochvorrichtungen in unsern Wohnungen wird die chemische Beschaffenheit der Luft derartig verändert, daß sie für die Atmung nicht mehr vollwertig ist.

Daraus ergibt sich: Aufenthalt in frischer Luft ist gesund: Bewegungen aller Art im Freien (Gehen, Rudern, Schlittschuhlaufen, Radfahren u. s. w.) sind gesund, so lange Uebertreibungen vermieden werden: ausgibige Lüftung unserer Wohnräume und Schlafen bei offenem Fenster ist gesund (sofern man sich durch allmähliche Gewöhnung und Abhärtung daran gewöhnt hat, auch bei der kalten Jahreszeit).

Also, lieber Leser, denke nicht immer nur an deinen Magen, wenn du etwas Gesundes suchst, sondern an deine Lungen. Deinem Magen genügt es, wenn du ihn vor Schädlichkeiten bewahrst.

Deine Lungen dagegen sind empfindlicher und vielen schädlichen Einflüssen preisgegeben, wenigstens unter Kulturmenschen, die den größten Teil der Zeit in geschlossenen Räumen zubringen und im Freien durch den Staub belästigt werden. Je mehr dich dein Beruf diesen Schädlichkeiten aussetzt, um so mehr mußt du darauf bedacht sein, deinen Lungen in der freien Zeit gesunde, frische Luft zuzuführen.

(Deutsches Rotes Kreuz.)

Geschäftsreglement für die Direktion des schweiz. Zentralvereins vom Roten Kreuz.

(In der außerordentlichen Delegiertenversammlung des Zentralvereins vom Roten Kreuz, vom 6. Dezember 1903 in Olten, wurde ein neues Geschäftsreglement für die Direktion beschlossen. Da dieses Reglement für die Arbeiten des Roten Kreuzes in den nächsten Jahren maßgebend sein wird, geben wir im Folgenden unsern Lesern davon Kenntnis.)

Allgemeines.

In Vollziehung von § 19, zweitletztes Alinea, der Statuten des schweiz. Roten Kreuzes wählt die Direktion des Zentralvereins vom Roten Kreuz je auf die Dauer von drei Jahren besondere Kommissionen, d. h. Unterabteilungen der Direktion, denen bestimmte Geschäftsgebiete zur Vorberatung oder selbständigen Bearbeitung übertragen werden.

Den Kommissionen soll im Rahmen des Budgets für ihre Arbeit freier Spielraum gelassen werden; immerhin sind sie der Direktion untergeordnet. Für Beschlüsse allgemein verbindlicher Art haben sie durch Vermittlung der Geschäftsleitung die Genehmigung der Direktion einzuholen.

Die einzelnen Kommissionen halten unter sich und mit der Direktion dadurch fortlaufend Fühlung, daß sie den Sekretär der Direktion zu ihren Sitzungen beiziehen.