Die Fettsucht, ihre Behandlung und Heilung

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Annalen der Elektro-Homöopathie und Gesundheitspflege : Monatsschrift des elektro-homöopathischen Instituts in Genf**

Band (Jahr): **3 (1893)**

Heft 1

PDF erstellt am: **04.06.2024**

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

fen ihre meisten Bewohner durchschnittlich viel zu wenig.

Fast alle Abende ist, meist bis tief in die Nacht hinein, zumeist für die Männer, irgend etwas los, Musik, Theater, Gesang, Vereins- und Arbeiterversammlungen ꝛc. ꝛc., wo man per se nicht trocken bei einander sitzt, sondern die Kehle fleißig netzt und oft bis in den Morgen kleben bleibt und dabei wacker Tabak qualmt, wie ein Schornstein, oder Qualm, Rauch und Staub maßenhaft verschluckt, was auch nicht gesundheitsfördernd ist.

Und da dieses Alles, nebst dem sonstigen überhand genommenen, nebenher laufenden, abendlichen beim Schoppen oder Schnapsglassitzen, meist erst um 8 Uhr anfängt und sehr oft bis 12 oder 1 Uhr dauert (besonders seitdem schädlicherweise fast überall die vernünftige Polizeistunde aufgehoben worden ist [1]), so kommen die meisten an solchen Dingen und Vergnügungen Theilnehmenden kaum vor 12, ja 1 Uhr und noch später ins Bett, oft mit einem schweren Kopf oder katerbehaftet (und einem leeren Beutel) und müssen, nach höchstens 4—5 Stunden, oft noch gestörtem und unruhigem, unerquicklichem Schlaf, um 6, 7 oder 8 Uhr wieder an die Tagesarbeit gehen, so daß sie wenig mehr als fünf Stunden im Bett zubringen und meist nur vier Stunden Schlaf genießen können, was viel zu wenig ist um Körper und Geist, wenn sie ermüdet sind, auszuruhen.

Bekanntlich hat aber, wie physiologisch nachgewiesen ist, der normale erwachsene und arbeitende Mensch durchschnittlich acht Stunden Schlaf oder doch wenigstens Bettruhe nöthig, um neue Kräfte zu sammeln. (Forts. folgt.)

[1]) Durch die Polizeistunde wurde die Ruhe der soliden, vernünftig lebenden Bürger und ihr ungestörter Schlaf des Nachts auf wohlthätige Weise gesichert, während jetzt, bis spät in die Nacht und den Morgen hinein, meist Nachtlärm, Wagengerassel, Unruhe, Zank, Geschrei, Streit und viehisches Gebrüll auf den Gassen und in der Nähe von Pinten und Wirthschaften und Vereinslokalen herrscht, was den ruhigen und ehrbaren Bürger, der gern zeitig zu Bette geht, in seiner berechtigten Nachtruhe stört. Ihre Aufhebung ist keine Wohlthat für den ruhigen Bürger, und dient blos den Krakehlern, Spielern und drgl. mehr, sowie den sozialistischen Arbeiter- und sonstigen Allerweltsvereinlern — und den Nachtfaltern (Dirnen, Huren, die das Tageslicht scheuen). Und das nennt man fortschrittlich und weise zum Besten des Volkes regieren. Hierin hat der Gesetzgeber nicht zum Besten des ruhigen, ehrbar und rechtschaffen lebenden steuerzahlenden Bürgers, den besseren Theil des Volkes, gehandelt, der berechtigt ist und es verdient, durch den Staat und seine Polizei in der nächtlichen Ruhe geschützt und nicht den Nachtschwärmern hintangesetzt zu werden.

Die Fettsucht, ihre Behandlung und Heilung.

Die Fettsucht ist nicht nur eine die Körperformen beider Geschlechter entstellende Erscheinung, sondern geradezu ein das Leben verkürzender, ja oft ernstlich bedrohender Krankheitszustand, insofern der Fettansatz die Muskeln, besonders den Herzmuskel, die Herzthätigkeit, und damit den ganzen Blutkreislauf beeinträchtigt und lähmt.

Sie ist ebenso sehr die Folge unzweckmäßiger Ernährung (zu üppiger Nahrung, sowie unrichtiges Verhältniß der Kohlenhydrate zu den Eiweißstoffen bei der Nahrungsaufnahme), als auch einer krankhaften Anlage.

Zur Bekämpfung dieses Leidens stehen uns sowohl arzneiliche als auch diätetische und hygienische Hülfsmittel zu Gebote.

Aber nur die Verbindung aller genannten Faktoren bietet die Aussicht, die Fettsucht mit Sicherheit und ohne schädlichen Einfluß auf die Gesundheit zu heilen.

In medikamentöser Hinsicht sind es nach vieljähriger Erfahrung, zwei — ausschließlich pflanzliche — Mittel, die allen unseren Anforderungen entsprechen und in dem genannten

Sinne zu wirken geeignet sind: der **Fucus vesiculosus** und die **Phytolacca decandra.**

In inniger Mischung vereinigt, unterstützen sich diese beiden Mittel gegenseitig in ihrer Wirkung und ergeben ein vorzügliches Präparat, das in Pastillenform unter dem Namen **Sauter's Fucus-Phytolacca** dargestellt wird.

Bei deren Anwendung soll die Gewichtsabnahme sorgfältig alle 10—12 Tage durch die Waage kontrolirt werden, und wenn die Abnahme innert 12 Tagen mehr als ½—1 Kilo beträgt, so soll die Zahl der Pastillen täglich um 1 oder 2 Stück vermindert werden.

Beim Gebrauch des Medikamentes sollen nun auch, wie erwähnt, die übrigen Heilmittel in Anwendung kommen. Unter ihnen steht obenan die schon für Gesunde überaus wichtige, hier unentbehrliche Körperbewegung. Häufige Spaziergänge zu Fuß oder zu Pferde, 2—3 mal täglich, Landaufenthalt, Bergsteigen, Velocipedfahren, sind zur Hebung des Uebels nothwendige Factoren.

Sehr zweckmäßig ist auch der Gebrauch warmer Bäder. Ganz besonders aber ist die Ernährung auf das sorgfältigste zu überwachen. Man vermeide alle Nahrungsmittel, welche viele Kohlenhydrate und Fette enthalten, als Brot, Mehlspeisen, Zuckerwaaren, Backwerk, Nüsse, Mandeln, Chocolade, Butter, Rahm, Schmalz, Speck und zu viel Getränk.

Dagegen setze man das Mahl zusammen aus gebratenem, mageren Rind-, Kalb- und Schaffleisch.

Wildpret darf im allgemeinen auf den Tisch kommen, ebenso geräuchertes und gepöckeltes Fleisch, dagegen keine Wachteln, Poularden oder Gänse.

Von den Fischen vermeide man Aal, Schleie, überhaupt alle fetten Arten.

Grünes Gemüse ist sehr zu empfehlen, besonders Kohl, ebenso Tomaten, Spinat, Kresse, Salat. — Zu vermeiden sind Kartoffeln, Kastanien, Carotten, süße Rüben, Schwarzwurzeln, Reisgemüse. — Unter den Früchten sind die säuerlichen vorzuziehen: Orangen, Johannisbeeren, Aepfel.

Suppe soll in mäßiger Menge und entfettet, die Milch abgerahmt genossen werden: Eier sind von Zeit zu Zeit erlaubt, Bier, süße Weine und Liqueure streng untersagt. Zum Mahl soll ein Glas Wasser oder Wein, vorzüglich Obstwein, genügen; allzugroßen Durst kann man mit kaltem Kaffeeaufguß löschen.

Ferner ist auf Regelmäßigkeit des Stuhlganges sehr zu achten, wozu Karlsbadersalz oder Wasser oder Hunyadi János in den gebräuchlichsten Gaben zu empfehlen sind.

Wer mit Geduld und Energie diesen Vorschriften nachkommt, wird die Entfettungskur mit größtem Erfolg durchführen, er wird die natürlichen Körperformen wieder gewinnen, die Beschwerden bei der Bewegung und beim Athmen werden verschwinden, körperliche Kraft, Gewandtheit werden zurückkehren und damit das Wohlbefinden, die Gesundheit.

Vor allzu rasch und tief eingreifenden und darum schädlichen Mitteln (die zumeist Jod in Menge enthalten) ist ernstlich zu warnen.

Ob Doppel-, resp. kombinirte Mittel oder nicht.

(Aus einer dreißigjährigen Praxis.)

Von J. P. Moser, Frankfurt a. M.

In den „Annalen für Elektro-Homöop." 1892, Nr. 3 u. 4 ist durch die Veröffentlichung des Aufsatzes von Hrn. A. v. Fellenberg-Ziegler eine Frage angeregt, welche alle, alle Homöopathen, Aerzte, Praktiker und Laien, in hohem Grade interessiren muß. Wer sich nur ein wenig in der