Zeitschrift: Sauter's Annalen für Gesundheitspflege : Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 13 (1903)

Heft: 10

Artikel: Wie schützt man sich vor Krankheiten?

Autor: Szana, Alexander

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1038349

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: 16.07.2025

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

Annalen für Sauter's Homöopathie

und Gesundheitspflege

Monatsschrift des homöopathischen Instituts in Genf

herausgegeben

unter Mitwirkung von Aerzten, Praktikern und geheilten Kranken.

Nr. 10. 13. Jahrgang der deutschen Ausgabe. Oktober 1903.

Inhalt: Wie schützt man sich vor Krankheiten? — Vergeßlichkeit. — Wärme und Farbe der Kleidung. — Korrespondenzen und Heilungen: Epilepsie; Gelenkrheumatismus; Haarschwund; habituelle Verstopfung; Eczema; Schreibekrampf. — Verschiedenes: Schule und Leben. — Anzeigen: Villa Paracelsia.

Wie schützt man sich vor Krankheiten? [1])

Von

Dr. Alexander Szana, prakt. Arzt in Temesvár.

Geehrte Mitbürger!

Es ist eine altbekannte Tatsache, daß des Menschen höchstes Gut die Gesundheit ist. Millionen Menschen streben in aufreibender Hast nach Rang und Reichtum und wenn sie krank werden, dann nützt ihnen weder Geld noch Ansehen und sämmtliche Genüsse des Lebens werden für sie unnütz und wertlos, weil nicht genießbar. Ich sah schon Millionäre, die durch eine Krankheit verbittert und lebensüberdrüssig wurden, und ich sah schon arme Arbeiter, die glücklich und zufrieden waren, wenn sie nach des Tages Mühsal zu den Ihrigen heimkehrten und gesund an Körper und Seele, das einfache Abendbrod verzehrten. Wie oft und wie gern würde der Reiche mit dem Armen tauschen, wenn er dessen Gesundheit, seinen mächtigen Appetit und seinen ruhigen erquickenden Schlaf erhalten könnte.

Wenn nun die Krankheit selbst für den reichen Mann nicht angenehm ist, ist sie unvergleichlich schrecklicher für den Arbeiter, der mit seiner körperlichen Kraft, mit seiner Hände Arbeit sich das tägliche Brod erwirbt, der also gesund und stark sein muß, wenn er überhaupt leben will. In dem Momente, als er krank wird, zieht Hunger und Elend in sein Heim. Und dabei ist die Gesundheit des Arbeiters viel mehr bedroht als die des Reichen, denn abgesehen von den Gefahren, die viele industrielle Arbeiten in sich bergen, hat er keine solch gesunde Wohnung, kann er sich nicht so reichlich nähren und kann bei geringerem Unwohlsein keine solch sorgsame Pflege haben, wie die Mitglieder der besitzenden Klasse. Es ist daher für den Arbeiter in erhöhtem Maße wichtig und wertvoll zu wissen, wie er seine Gesundheit schützen soll und was er zu tun habe, um von sich und seiner Familie Krankheiten fernzuhalten.

Kann man sich vor Krankheiten schützen?

Nun hört man aber sehr oft die Fragen: Ja, kann man sich denn überhaupt vor Krankheiten schützen? Ist es denn nicht im Buche des Schicksals vorgeschrieben, wer krank werden soll und wer nicht? Und dann, waren

[1]) Vortrag, gehalten in Temesvár, abgedruckt in der Zeitschrift „Unsere Gesundheit".

denn nicht immer Krankheiten und werden denn diese je aufhören?

Auf all diese Fragen kann ich nach langem, gewissenhaftem und eingehendem Studium mit der Erklärung antworten, daß man Krankheiten tatsächlich vermeiden kann und wir unter zehn Fällen neunmal durch eigenes Verschulden krank werden. Unter zehn Kranken hätten es neun vermeiden können, krank zu werden, wenn sie gewußt hätten, wie die Krankheiten entstehen und wie wir uns gegen dieselben schützen müssen. Hierüber will ich nun heute kurz Aufschluß erteilen.

Wie entstehen Krankheiten?

Die Krankheiten entstehen — von den Unfällen abgesehen — auf zweierlei Art. Betrachten wir die erste, wenn nämlich die Krankheit von außen her in unseren Körper dringt. Es giebt in der Luft und an den Gegenständen haftend eine Menge winzig kleiner Pilze, die, wenn sie in den menschlichen Körper gelangen, ihn krank machen. Diese, Krankheiten verursachende Pilze sind so klein, daß man sie mit freiem Auge gar nicht sehen kann. Man müßte ihrer viele Millionen auf einen Haufen legen, damit sie auch nur so bemerkbar werden, wie der Kopf einer Stecknadel. Trotz ihrer Kleinheit sind diese winzigen Bestien so fruchtbar, daß sie, einmal in den Menschen hineingekommen, sich dort in solch großem Maße vermehren, daß der Körper krank wird; hierbei muß jedoch vorausgesetzt werden — worauf ich später noch ausführlicher hinweisen werde, — daß die Pilze im Körper günstigen Grund und Boden zur Vermehrung finden. Diese Pilze verursachen die Diphtherie, den Scharlach, Typhus, und noch viele andere Krankheiten, die alle „Infektions- oder Ansteckungs-Krankheiten" genannt werden, weil die Pilze, die Krankheitskeime, in den gesunden Menschen gelangen und auch diesen krank machen.

Die zweite Art der Entstehung von Krankheiten ist dagegen die, daß wir uns leichtfertiger- oder unbewußterweise selbst Schaden zufügen. Entweder wir essen mehr, als wir vertragen, oder wir kleiden uns nicht so, wie es die Jahreszeit, die Witterung erfordert, oder wir wählen Speise und Trank nicht richtig, mit einem Worte, wir sündigen gegen unsere Gesundheit und lernen diese erst dann schätzen, wenn wir krank geworden sind.

Wie schützen wir uns also vor Krankheiten?

Nun will ich auf die Frage antworten, wie wir uns in dem einen und anderen Falle vor Krankheiten schützen sollen. Bei den von außen kommenden Leiden, also gegen die erwähnten Pilze wäre es das einfachste Mittel, wenn wir diese Pilze, respektive all jene Menschen und Gegenstände, von denen wir wissen, daß sie mit diesem Pilze in Berührung kamen, meiden würden. Und dieses bequeme und sichere Mittel wenden wir auch an bei einzelnen seltenen Krankheiten. Ein vernünftiger Mensch wird zum Beispiel zu einem Diphterie- oder Scharlach-Kranken nicht gehen, wenn sein Beruf ihn nicht dazu zwingt; auch wird er seine Kinder nicht in die Nähe eines solchen Kranken lassen.

Leider ist es nicht möglich, dieses einfache Schutzmittel bei allen Krankheiten anzuwenden. So ist es zum Beispiel erwiesen, daß jeder zwanzigste Mensch brustkrank und sein Auswurf voll jener kleinen Pilze ist, die eben die Brustkrankheit (Tuberkulose) verursachen und die unter Umständen auch uns krank machen. „Ja, aber wie sollen wir denn wissen, wer brustkrank ist und wem wir daher ausweichen sollen?" frägt man allgemein. Und tatsächlich giebt es so viele brustkranke Menschen, die fortwährend und überall spucken und husten und der Auswurf enthält so grenzenlos viele Krankheitspilze, daß wir fast stündlich in der größ-

ten Gefahr schweben. Wie sollen wir uns nun gegen diese Krankheit schützen?

Zum Glücke der Menschheit können die Krankheitspilze, die auch Bazillen genannt werden, nicht jedermann ein Leid zufügen. Geradeso wie Schimmel auf einem trockenen, hellen und luftigen Platz sich nicht verbreitet, so kann auch der Bazillus nicht in jedem Menschen festen Fuß fassen und sich vermehren. Und darin steckt nun das große Geheimnis, wie wir uns vor den Krankheiten bewahren können. Es ist so einfach als wahr: um die Bazillen unschädlich zu machen, ist weder Karbol noch Weihwasser nötig. Dem vollkommen gesunden, kräftigen und abgehärteten Menschen schaden die Krankheitspilze nicht. Aber ich verstehe hierunter nur tatsächlich vollkommen gesunde Menschen. Derjenige halte sich nicht hierfür, der mir sagt: „Mir fehlt, Herr Doktor gar nichts, nur des Morgens bin ich sehr „verschleimt", — denn der gesunde Mensch ist weder in der Früh noch am Abend verschleimt. Auch darf sich niemand für vollkommen gesund halten, der erst dann zur Arbeit greifen kann, wenn er vorher mit einem tüchtigen Schluck Schnaps sein Blut aufrüttelte. Aber auch der darf sich nicht mit seiner Gesundheit rühmen, der bald mit Pillen, bald mit Bitterwasser seiner Verdauung nachhelfen muß, der bei dem geringsten Luftzug gleich Husten oder Schnupfen bekommt. Wenn wir das erreichen wollen, daß die Pilze, die Bazillen uns nichts anhaben können, dann müssen wir streben, vollkommen gesund zu sein und müssen strenge darauf achten, daß wir selbst uns keinen Schaden zufügen. Wir müssen vor allem so leben, wie es die Natur von uns fordert.

Hiezu will ich einige Ratschläge erteilen, die umsomehr zu beherzigen sind, als von der Einhaltung derselben unsere Gesundheit, das höchste Gut unseres Lebens, abhängt.

Auf 4 Dinge müssen wir achten, mit 4 Dingen müssen wir umzugehen wissen, wenn wir gesund bleiben wollen. Diese 4 wichtigen Dinge, die Wunder wirken können, sind

Luft, Wasser,
Nahrung und Bewegung.

Befassen wir uns nun mit den Dingen der Reihe nach.

Die Luft und das Lüften!

Die Luft ist für uns am wichtigsten. Speise und Trank kann man auch tagelang entbehren, aber ohne Luft kann der Mensch auch nicht eine Minute existieren. Und trotzdem, wie viel Sorgfalt, wie viel Zeit verwenden wir zur Zubereitung der Speisen und wie wenig kümmern wir uns darum, wie die Luft ist, die wir einatmen. In vielen vornehmen Häusern machte ich die Erfahrung, daß auf meine Mahnung, die Lüftung der Zimmer sorgfältigst durchzuführen, mir die Antwort wurde: „Das Fenster war ja in der Früh eine Stunde lang offen". Also diese eine Stunde soll genügen, das Zimmer für den ganzen Tag mit frischer Luft zu füllen? Welch kolossaler Irrtum! Wenn wir eine gesunde Zimmerluft haben wollen, dann müssen wir wenigstens stündlich Türen und Fenster öffnen, damit die frische Luft die ganze Wohnung durchziehe, oder aber im Sommer Tag und Nacht, im Winter während des Tages wenigstens den obern Teil des Fensters offen lassen. Man fürchte sich nicht vor Erkältung, Lüften ist nur Gewohnheitssache und wer einmal damit begonnen hat, wird es nicht mehr gerne missen wollen. In meinem Schlafzimmer ist das Fenster so konstruirt, daß das Ziehen an einer Schnur genügt, damit sich das obere Fenster öffne. Und trotz der Winterkälte geschieht es häufig, daß mein dreijähriges Söhnchen die Schnur ergreift und das Zimmer selbst lüftet, ihm ist eben nicht mehr jede Luft gut genug.

Die Luft verdirbt der Staub und die durch uns schon verbrauchte und wieder ausgeatmete Luft. Je mehr Leute daher in einem Zimmer sind, um so mehr wird die Luft verdorben. Man prüfte die Luft in den Tabakfabriken und fand, daß in denselben gerade zehnmal mehr ausgeatmete, schlechte Luft ist als in der Straßenluft; Staub sogar 100mal mehr. Wird sich nun noch jemand darüber wundern, daß unter den Tabakfabrikarbeitern so viele brustkrank sind? Der Staub und die schlechte Luft machen unsere Lunge weniger widerstandsfähig, verschleimt, katharralisch und wenn in diesem Zustande die Brustkrankheit erzeugende Pilze hineingeraten, dann ist natürlich das Unglück fertig. (Fortsetzung folgt).

Vergeßlichkeit.

Die deutschen Gelehrten stehen, bei den „Fliegenden Blättern" wenigstens, in dem Rufe, besonders vergeßlich und zerstreut zu sein. Es gibt aber auch in England Leute, die sogar die deutschen Professoren und das, was ihnen von den Witzblättern zugeschrieben wird, noch übertreffen. Das mag die folgende Blütenlese von Beispielen beweisen.

Der viel verschrieene Londoner Grafschafts-Rat steht natürlich an der Spitze der Liste der Vergeßlichen. Diese löbliche Behörde baute vor einigen Jahren ein neues Krankenhaus. Die Pläne wurden beraten und genehmigt, und als das Gebäude fertig war, wurde es feierlich eröffnet, man war mit allem sehr zufrieden, bis am Tage nach der Eröffnung ein Arzt plötzlich entdeckte, daß man das Operationszimmer vollkommen vergessen hatte. Daß jemand seinen Namen und seinen Wohnort vollständig vergißt, kommt bekanntlich verhältnisnäßig häufig vor. Vor kurzem erst mußte sich die Londonerpolizei eines noch jungen Herrn annehmen, der weder seinen Namen noch seine Wohnung angeben konnte und absolut nicht wußte, wie er nach London gekommen war; zufällig kam er dann auf den Namen eines seiner Bekannten, der in Schottland wohnte, und mit Hilfe dieses Herrn wurde seine Identität festgestellt. Als jüngst nach einer Gerichtsverhandlung die Geschworenen ihre Gebühren quittieren sollten, konnte einer der Geschworenen sich nicht auf seinen Namen besinnen; man mußte erst die Geschworenenliste des Tages herbeiholen und ihm die Namen vorlesen; als der seinige an die Reihe kam, rief er freudig überrascht: „Das bin ich!" Amüsant ist die Geschichte eines Bahnhofvorstehers, der aufs Land fuhr, um einen Freund zu besuchen; er wollte mit dem letzten Zuge nach Hause fahren und kam zur Zeit auf die Station, der Zug fuhr ein, unser Stationsvorsteher sah ihn prüfend an und als er bemerkte, daß eine Dame in eine der Abteilungen stieg, eilte er ihr zur Hilfe und schloß die Tür hinter ihr, dann gab er das Zeichen zur Abfahrt, und als der Zug sich in Bewegung setzte, wandte er seine Schritte dem Bureau zu, um erst dort zu merken, daß er sich gar nicht auf seiner eigenen Station befand.

Aerzte behaupten, daß die Vergeßlichkeit, besonders in dieser höchsten Potenz, in den letzten Jahren ganz ungeheuer zugenommen habe und die Polizei bestätigt dies vollkommen. Die Behörden haben in den letzten Jahren wiederholt große Summen daran wenden müssen, um die Identität von Leuten festzustellen, die vergessen hatten, wer sie waren. Man hat sogar schon einmal daran gedacht, eine Bestimmung zu erlassen, derzufolge jedermann die Verpflichtung haben solle, stets seinen Namen und seine Adresse in der Tasche bei sich zu tragen, eine Bestimmung, die natürlich hier so gut wie un-