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

Herausgeber: Sauter'sches Institut Genf

Band: 30 (1920)

Heft: 2

Artikel: Krampfadern

Autor: Bachem, M.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1037809

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: 09.07.2025

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

gelange, gibt es nur einen Weg: das ist, den Staub durch reines Wasser zu binden und ihn so an erneutem Emporwirbeln zu verhindern. Daher gilt für das Reinigen der Schulräume vor allem die Forderung: Die Reinigung der Schul- und Klassenräume hat nur auf feuchtem Wege zu geschehen.

Diese Forderung erstreckt sich sowohl auf die feuchte Reinigung des Fußbodens von groben Staubmassen, als auch auf die Reinigung der in der Schule befindlichen Geräte von feinem Staub, und zwar ist diese Reinigung täglich und gründlich vorzunehmen. Man hat der häufigen Anwendung des feuchten Abkehrens des Bodens den Vorwurf gemacht, daß der Boden dadurch schmutzig, naß und schlüpferig werde. Das trifft aber bei geölten und gestrichenen Dielen nicht zu, da diese keine Flüssigkeit aufnehmen und das wenige aufliegende Wasser schnell verdunstet. Es erscheint also zunächst notwendig, daß die lokalen Schulbehörden zu gründlichem, oftmals im Jahre — am besten in den Ferien — zu wiederholendem Oelen der Fußböden Auftrag geben und die Kosten im Interesse der so wichtigen Gesundheitspflege von Lehrern und Kindern nicht scheuen. Wie mit dem Fußbodenstaub, so ist es auch mit dem Staub auf den Geräten, den Pulten, Stühlen und dergleichen. Auch hier muß stets mit nur feuchtem Lappen abgewischt werden.

Bei dieser Behandlung des Schulstaubes wird es gelingen, denselben auf das kleinste Maß zu beschränken, und wenn dazu noch ein tägliches ausgiebiges Lüften aller Schulräume hinzukommt, dann wird der Aufenthalt in der Schule für Kinder und Lehrpersonen auch körperlich zum Segen gereichen. (Kneipp-Blätter.)

Krampfadern.

Von Dr. med. M. Bachem, Frankfurt a. M.

Von allen Körperteilen befinden sich unter den Gesetzen der Zivilisation, wie sie sich nun einmal entwickelt hat, die Beine in der denkbar unnatürlichsten und daher ungesundesten Lage. Sie sind nicht nur von den am festesten anliegenden Kleidungsstücken bedeckt, sondern teilweise durch das Material der Umhüllung fast gänzlich von der „Hautatmung" ausgeschlossen. Das muß sich rächen und rächt sich vor allem bei solchen Personen, die ihre Beine nicht benützen, die wenig gehen und noch weniger laufen und springen.

Das unermüdlich arbeitende Herz treibt das Blut durch die Schlagadern (vielleicht noch unterstützt durch deren eigene Kräfte) bis zu den Füßen; der Rückfluß durch die Hohladern aber geschieht bekanntlich zum großen Teil passiv dadurch, daß bei jeder Muskelbewegung die Blutgefäße zusammengedrückt und so die Blutmassen weitergeschoben werden. Ventile sorgen dafür, daß dieser Blutstrom nur nach einer Richtung verläuft. Stauung muß also eintreten, wenn die Bewegung zu gering wird; dann aber auch, wenn die Beine und damit auch die Hohladern unter einem zu starken, gleichmäßig einwirkenden Drucke stehen. So finden wir besonders bei Leuten, die ihr Gewerbe stehend betreiben, z. B. bei Waschfrauen, die Neigung zu Hohladererweiterung als Folge der dauernden Blutstauung im Gebiet der Beine. Die Wände der Hohladern geben nicht gleichmäßig nach, sie erscheinen unter der Haut häufig gewunden und mit zahlreichen Ausbuchtungen durchsetzt. Die Blutstauung führt leicht zu mangelhafter Ernährung der Nerven und Muskeln: es entstehen dann Krämpfe in den Beinen. Von Krampfadern spricht man aber ganz im allgemeinen

bei solchen Folgezuständen der Blutstauung, wenn auch keine Krämpfe vorkommen.

Die schlechte Blutversorgung bewirkt weiterhin Hautleiden höchst hartnäckiger Art. Zum Teil sehen sie wie die gewöhnlichen harmlosen Flechten trockener oder nässender Art aus. Häufig aber kommt es zu den gefürchteten Krampfadergeschwüren. Im Volke herrscht vielfach der Glaube, man dürfe den Ausschlag, dessen nässende Form auch Salzfluß genannt wird, wie auch die Beingeschwüre nicht „unterdrücken". Daran mag etwas Richtiges sein, insofern nämlich, als es unzweckmäßig, ja vielleicht geradezu schädlich ist, die Haut äußerlich wiederherzustellen, also ein Symptom zu beseitigen, statt die Krankheitsursache zu bekämpfen.

Das letztere ist nun freilich schwierig, wenn es sich um eine Berufskrankheit handelt und an der stehenden Berufsausübung nichts zu ändern ist. So erlebt es der Arzt häufig, daß Frauen mit jahre-, ja jahrzehntelangem Beinleiden zu ihm kommen und von unzähligen Kuren erzählen. Die Beine weisen dann neben Ausschlag und bestehenden Geschwüren zahlreiche Narben und elefantiasische Dicke auf. Soll und kann wirkliche Heilung angestrebt werden, so muß die Kranke zu einer vernünftigen, naturgemäßen Lebensweise kommen. Sie muß demnach alle beengende Kleidung, besonders die runden Strumpfbänder, vermeiden, viel Bewegung im Freien suchen und in der Ernährung darauf sehen, daß das Blut rein und leichtflüssig wird.

Bei fortgeschrittenen Leiden muß allerdings das Abklingen der akuten Entzündung in Ruhestellung abgewartet werden, und zwar am besten unter Hochlagerung des kranken Beines. Die bekannten naturgemäßen Anwendungen, wie Wicklungen mit Lehm, Ton (Vorsicht wegen starrkrampferregender Keime!) oder Wasser, unterbrochen von heißen Kompressen, Andampfungen, Sonnenbestrahlung, werden die Geschwüre rasch verkleinern und das Gesamtleiden bessern. — Der vorsichtige Arzt wird kaum zu sagen wagen: heilen. Denn leider kommt es unter dem Einfluß des Berufes usw. allzu leicht zu Rückfällen, zumal es nicht wenigen Patienten zu schwer wird, für längere Zeit die nötigen Kurvorschriften zu beachten.

Man hat auf mechanische und chirurgische Mittel gesonnen, um die Blutstauung, also das Grundleiden, zu beseitigen. Hohladern befinden sich nicht nur unter der Haut, sondern auch reichlich im Innern des Beines. Dort ist die Möglichkeit der Erweiterung viel geringer. Und es spricht nichts dagegen, daß sie die Arbeit der Außenadern mitübernehmen können. So empfahl man Gummistrümpfe und ähnliche Bandagen, die den Blutumlauf aus den Außen- ganz nach den Innenadern verlegen sollen. Dasselbe bewirkt der Chirurg, wenn er die Adern unterbindet. Dieses Verfahren hat sich nicht als so einfach erwiesen. Die Hohladern vereinigen sich außerordentlich schnell wieder, selbst bei Ausschaltung eines Stückes. Deshalb liebt es der Chirurg, durch einen mehrmals um den Unterschenkel herumgehenden Spiralschnitt alle Hautgefäße zu durchschneiden. Sie werden dann unterbunden, und es bildet sich eine spiralige Narbe, die dem Ganzen Halt gibt und den Blutkreislauf nach innen verlegt.

Diese eingreifende Operation wird neuerdings durch ein Verfahren verdrängt, das in seiner Anwendung merkwürdig einfach und in seinem Erfolge ebenso sicher, wenn nicht sicherer ist. Man bringt nämlich das Blut in den Hohladern durch chemische Reize zum Gerinnen. Auf diese Weise wurden in der Tat schon Tausende von Krampfadern erfolgreich behandelt. Dabei ist noch hervorzuheben, daß der Patient ohne Unterbrechung seinem Berufe nachgehen kann. Kurzum, in einer Zeit des Gummimangels und sonstiger Materialknappheit hat dies Verfahren vor der

Strumpf- und Bandagenbehandlung, sowie vor operativen Eingriffen viel voraus.

Niemals aber, das sei nochmals betont, sollte die Entlastung des Kreislaufes, die Besserung der Gesamtsäfte und -kräfte vernachlässigt werden. Und dabei soll man sich nicht damit begnügen, daß man einige Wochen Blutreinigungstee trinkt, sondern in Anbetracht der Schwere des Leidens gehe man dauernd zu einer harnsäurearmen Kost über und suche seine Erholung im Luft- und Sonnenbade. (Kneipp-Blätter.)

Reis,

ein wichtiges Volksnahrungsmittel.

Von Zahnarzt Dr. Kunert in Breslau.

Ganz Asien und damit einige hundert Millionen Menschen leben vorwiegend von Reis. Bekannt ist, daß diese Leute dabei körperlich außerordentlich leistungsfähig sind. Reis gehört zu den Getreidearten. Auch bei einer unserer heimischen Getreidearten beobachten wir etwas ähnliches, wenn es sich dabei auch um einen tierischen Organismus handelt. Wir sehen, wie das Pferd ausschließlich aus dem Hafer alle die Stoffe entnimmt oder doch entnehmen kann, die es nicht nur zum Aufbau seines Körpers und für dessen Stoffwechsel, sondern auch noch zu einer recht beträchtlichen Kraftentfaltung benötigt.

Diese Tatsachen lehren uns, daß die Getreidearten all die Stoffe enthalten müssen, die dem menschlichen wie tierischen Organismus mit der Nahrung zugeführt werden sollen. Das ist auch tatsächlich der Fall. Auch unser Brotgetreide, das ganze ungeschälte Roggen-, Gersten- und Weizenkorn, führt alle Nährstoffe, deren wir bedürfen.

Außer Wasser braucht der menschliche wie tierische Organismus noch vier Gruppen von Nahrungsstoffen: Eiweiß, Kohlehydrate (Stärkemehl), Fette und Mineralsalze. Die Eiweißstoffe bilden den Hauptbestandteil jeder Zelle unseres Körpers, sie dienen zu seinem Aufbau und zum Ersatz verlorener, verbrauchter Körperbestandteile; die Kohlehydrate dienen den Muskeln als Kraftquelle; die Fette liefern in der Hauptsache die Wärmequelle; die Mineralsalze (Eisen, Kalk, Magnesia, Kali, Natron, Schwefel in Verbindung mit Phosphorsäure, Chlor, Fluor, Rhodanwasserstoff, Kieselsäure) geben uns den „Kern", das harte Knochengerüst und Gebiß, sowie Ausdauer und Energie. All diese Stoffe müssen dem Körper täglich zu seinem Stoffwechsel zugeführt werden, und zwar in einem richtigen Mischungsverhältnis. Rein empirisch, durch jahrtausendelangen Gebrauch, hat die Menschheit die Erfahrung gemacht, daß die Körner der Getreidearten zu ihrer ausreichenden Ernährung genügen, wenn sie ganz, ohne daß etwas davon abgesondert wird, genossen werden, so daß wir mit vollem Rechte annehmen können, daß das Mischungsverhältnis der Nahrungsstoffe in jenen Getreidekörnern das für den menschlichen Organismus zuträglichste ist. Die Getreidearten zeigen nun die vier Gruppen von Nahrungsstoffen in folgender Zusammensetzung: Eiweiß 6,5 bis 14 %, Stärkemehl und Zucker (Kohlehydrat) 56 bis 65 %, Fett 1,65 bis 5 %, Mineralsalze (sogen. Asche) 1,78 bis 3,33 %.

Es fällt dabei der geringe Prozentsatz von Eiweiß auf, so daß uns die Natur selbst schon anzeigt, daß eine starke Eiweißzufuhr (Fleisch, Eier) für unsern Körper durchaus nicht erwünscht ist. Ebenso springt der verhältnismäßig große Gehalt an Mineralsalzen in die Augen, der von 1,78 % beim Weizen, 2,06 beim Roggen und 2,24 bei der Gerste auf 3,29 beim Hafer und 3,33 % beim Reis steigt, während Fleisch