

# Wesen und Grundlage der Gesundheit

Autor(en): **Simoni, Georg**

Objektyp: **Article**

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

Band (Jahr): **6 (1896)**

Heft 6

PDF erstellt am: **12.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-1038454>

## **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.

# Annalen der Elektro-Homöopathie

und Gesundheitspflege

Monatschrift des elektro-homöopathischen Instituts in Genf

herausgegeben

unter Mitwirkung von Ärzten, Praktikern und geheilten Kranken.

Nr. 6.

6. Jahrgang.

Juni 1896.

**Inhalt:** Wesen und Grundlage der Krankheit. — Gesichtsmassage. — Elektro-homöopathische Aphorismen. — Korrespondenzen und Heilungen: Blutvergiftung; aus dem Spital für krebzkrankte Frauen in St. Petersburg; Nesselauerschlag; Fisches und Coralgie; Mandelentzündung; Schuppenflechte; Influenza; Lumbago, nervöse Herzschwäche. — Verschiedenes: Schweizerische Landesausstellung in Genf; Erbstreit.

## Wesen und Grundlage der Gesundheit.

Von Dr. Georg Simoni. \*)

Ein Erfahrungssatz sagt, daß man die Gesundheit erst zu schätzen wisse, nachdem man sie verloren hat. Aber selbst dies trifft heutzutage in vielen Fällen nicht zu. Unzählige Menschen ermangeln der Gesundheit, ohne sich dessen deutlich bewußt zu sein. Sie haben die echte und rechte Gesundheit, jenen Zustand, der auf Erden jedem Lebewesen ein Stück Paradies zu zaubern vermag, nie kennen, somit auch nie schätzen gelernt. Kommen ihnen gesunde Naturmenschen mit ihrer Leistungsfähigkeit unter die Augen, so sehen sie dieselben wie fremde Geschöpfe an, mit deren Geschlechte sie gemäß ihrer Organisation keine Gemeinschaft haben, mit denen daher auch kein Vergleich zulässig ist. Die sonst in allem so anmaßende Kulturwelt ergibt sich ohne Sträuben einer demüthigen Entfagung auf kraftstrogende Gesundheitsfülle. Als Gesundheitsverlust, nämlich Krankheit, werden nur Zustände angesehen, welche mit physischer Schmerzempfindung oder totaler Gebrauchsunfähigkeit einzelner

Organe verbunden sind. Allgemeine Lebensschwäche oder jegliche andere Gesundheitsstörungen in ihrem Beginne werden nicht als Krankheit, als Gefährdung von Leben, Lebensglück und Leistungsfähigkeit beachtet und den Leuten fällt es nicht ein, solche Zustände durch Verbesserung der Lebensweise zu verbessern. Ja, eine wahre Verbesserung derselben erscheint ihnen als abschreckende Verschlechterung, da sie die Entfagung mancher gewohnter, die geschwächten Organe reizender, doch deren Kräfte aufzehrender Genüsse und das Emporraffen von entnervender Gemächlichkeit bedingt. Sehr treffend sagt J. Rousseau: Die Gesundheitspflege ist nicht so sehr eine Wissenschaft, als eine Tugend“.

Wer nun nicht willens ist, sich dieser Tugend zu befleißigen, den strengen, aber doch wahrhaft wohlwollenden Anforderungen der Natur freiwillig Gehör zu schenken, der möge auch die Folgen: Gesundheitsstörungen aller Art, Untüchtigkeit, Schwäche, Lebensunlust, Schmerzen, frühzeitiges Altern und vorzeitigen Tod ergehen hinnehmen oder aber sich durch Kurversuche beliebiger Art täuschen und täuschen lassen. Geholfen wird ihm doch nicht. Einen Ablass für Sünden wider die Natur gibt es nicht. Daß alle Versuche, solche Sünden auf andere Weise

\*) Aus des Verfassers empfehlenswerthem Buche: „So werdet Ihr alt!“

zu tilgen, als durch die Befolgung einer naturgemäßen, gesundheitsdienlichen Lebensweise, vergeblich sind, beweisen uns jene Stände, denen alle Mittel der Heilkunst, als: gelehrte Aerzte, teure Arzneien, ausgesuchte Nahrungsmittel, Heilquellen u. s. w. vollauf zu Gebote stehen. Die durchschnittliche Lebensdauer dieser bevorzugten Stände ist nicht größer, als die jener Stände, welche unter den ungünstigsten Verhältnissen ihr Leben verbringen. Ebenso ist das allgemeine Wohlbefinden dort kein größeres, als hier, und gewisse lebensbedrohende Krankheiten rafften deren Mitglieder ebenso rettungslos dahin wie jene Personen, welche aller Hilfe und aller Pflege entbehren. Wenn sich unter den wohlhabenden Ständen Personen von vorzüglicher Gesundheit finden, so ist dies nicht die Folge eines besonderen, gemächlichen, genußergebenden Wohllebens, sondern die Frucht einer naturgemäßen, schlichten und strengen Lebensweise, den Verlockungen gegenteiliger Gelegenheiten zum Troste. Und wenn irgend ein Kurverfahren wirklichen Erfolg hat, so ist dieser nicht irgend welchen Kunstmitteln, deren der Arme entbehren muß zu danken, sondern einer naturgemäßen Grundlage des Verfahrens, und diese Grundlage ist, wie schon gesagt worden, eine allgemeine, von Natur aus gebotene.

Das Wesen der Gesundheit beruht auf dem geregelten Stoffwechsel. Störungen im Stoffwechsel sind Krankheit, gleichviel, ob sie sich unangenehm fühlbar machen, oder nicht. Der gesunde Naturmensch hat für solche Störungen ein feines Gefühl und er sucht sie schnell zu beheben, wenn es auch oft ohne bewußte Erkenntniß geschieht. Der Kulturmensch aber wird meist der Gefahr für sein Wohl erst gewahr, wenn die Zerrüttung seiner Gesundheit einen bedenklichen Grad erreicht hat, und dann fehlt ihm der leitende Instinkt für die zweckmäßigen Mittel zur Abhilfe. Es ist daher nötig, daß

er sich wenigstens mit den leicht kennbaren sichereren Zeichen vertraut mache, durch welche sich die Beschaffenheit des Stoffwechsels kund gibt, sowie, daß er die Bedingungen eines geregelten Stoffwechsels kenne und beachte.

Die nächste Bedingung eines normalen Stoffwechsels ist: 1) Das geordnete Kreisen gesunden Blutes; 2) Die Thätigkeit aller Organe ihrer Bestimmung gemäß. Diese beiden Bedingungen stehen gegenseitig in engster Wechselbeziehung. Ohne gesunden Blutkreislauf vermögen die Organe ihrer Aufgabe nicht zur Genüge gerecht zu werden, und wenn deren Thätigkeit eine mangelhafte ist, wird auch die Bildung und der Kreislauf des Blutes nachtheilig beeinflusst.

Unter gesundem Blute ist jene Beschaffenheit desselben zu verstehen, welche die zur Ernährung aller Körpertheile nöthigen Bestandtheile in erforderlicher Menge und Mischung enthält.

Man unterscheidet im Blute einen flüssigen Theil, das Blutwasser, Serum oder Plasma, und festere Theile, die Blutkörperchen, von denen ein Theil und zwar der größere, von rother, ein kleiner Theil von weißer Farbe ist. Diese Bestandtheile finden sich in gesundem Blute in einem bestimmten Verhältnisse, das jedoch kleinen Schwankungen ausgesetzt ist, die sich als Anpassung an die nicht zu jeder Stunde sich gleichbleibenden Bedürfnisse und Zustände des Organismus darstellen. Auch ungewöhnlichen Anforderungen desselben vermag sich die Blutbildung bis zu einem gewissen Maße anzupassen. So lange dies der Fall ist, bleiben abnormale Einflüsse ohne Nachtheile für den Gesundheitszustand, wenn auch mit der erspriesslichen Ausgleichung eine vorschnelle Abnützung der Lebenskraft verbunden sein kann. Entspricht aber die Blutbildung nicht den Erfordernissen des Körpers zur Instandhaltung aller seiner Theile, so ist Schwächung und Entartung einzelner, mehrerer oder aller Organe die Folge.

Je nachdem, welche Organe vorwiegend geschädigt sind, treten als Folgewirkung entweder Stockungen des Blutlaufes oder gesteigerte Entmischung des Blutes auf. Stockungen des Blutlaufes können aber auch bei guter Blutbeschaffenheit eintreten und wirken ebenso bei längerer Dauer auf die Leistungsfähigkeit der Organe und die Blutmischung zurück. Jedoch ist es viel leichter, bei guter Blutbeschaffenheit zufällige (d. h. durch äußere Ursachen bewirkte) Stockungen zu beheben, als wenn es der Lebensquelle, dem Blute, an dem erforderlichen Kräftegehalte mangelt.

Die Blutbildung geht durch Umwandlung des Chylus, der sich aus dem verdauten Speisebrei bildet, unter Zutritt von Sauerstoff vor sich. Durch das Blut werden dem Körper aber nicht nur Ernährungsstoffe zugeführt, sondern auch die durch den Lebensprozeß zu Schlacken, zu unbrauchbaren Abfällen gewordenen Stoffe wieder mitgenommen und an die verschiedenen Ausscheidungsorgane abgegeben. Wenn das Blut fehlerhaft zusammengesetzt ist und nicht regelmäßig und kräftig genug seine Bahnen durchströmt, so wird nicht nur der Körper mangelhaft ernährt, sondern auch noch durch Zurückbleiben von Abfallstoffen geschädigt, indem diese nicht vollständig vom Blute aufgenommen und nicht schnell genug zu den Ausscheidungsorganen gelangen. Diese wieder sind in Folge der mangelhaften Ernährung geschwächt und vermögen daher auch ihrer Aufgabe schon aus diesem Grunde (es walten in der Regel noch andere schädliche Einflüsse vor) nicht vollkommen zu entsprechen. Es verbleiben somit unbrauchbare Stoffe im Körper und lagern sich entweder an einzelnen Körperstellen ab, bewirken in günstigeren Fällen keine weiteren merkbaren Schäden, geben aber bei weniger günstiger Ablagerung Anlaß zu neuen Hemnissen des Stoffwechsels. Es werden entweder einzelne Organe

besonders benachteiligt, die Fremdstoffe hemmen mechanisch die Blutzirkulation, oder gehen in chemische Zersetzung über, rufen an einzelnen Stellen bedenkliche Erscheinungen hervor oder wirken auf das gesammte Blut vergiftend.

Wie tausendfach verschieden kompliziert und vielfach auch für den erfahrensten Fachmann räthselhaft die sich entwickelnden Krankheitsformen sein mögen, es liegt ihre Wurzel allemal in Fehlern der Blutbildung und des Blutkreislaufes. Somit besteht der Kernpunkt aller Gesundheitspflege in gesunden wie in kranken Tagen darin, die Blutbildung und den Blutkreislauf, damit zusammenhängend den gesammten Stoffwechsel durch naturgemäße Mittel (weil es durch andere gar nicht thunlich ist), möglichst günstig zu beeinflussen, beziehungsweise den Körper vor Einflüssen zu wahren, welche auf den Stoffwechsel ungünstig einwirken.

### Gesichtsmassage.

Von Ottomar Richter, Berlin.

*Ver schönere dein Angesicht!* Dieser Aufforderung begegnen wir jetzt oft in den öffentlichen Blättern.

Zu allen Zeiten ist man unter rohen Naturvölkern, wie unter Kulturvölkern bemüht gewesen, Mängel des Teints und der Gesichtsbildung zu verdecken und dem Gesichte besondere Reize zu verleihen. Von einer eigentlichen Gesichtverschönerung konnte dabei keine Rede sein; im Gegentheil wurde dadurch meist der Teint verdorben, mitunter sogar das Gesicht verunstaltet und häufig genug die Gesundheit noch obendrein arg geschädigt. Wirken doch die Gifte und die mineralischen Stoffe, welche zur Bereitung der Verschönerungsmittel verwandt wurden und bis zum heutigen Tage vielfach verwandt werden, auf die Haut ge-