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

Herausgeber: Elektro-Homöopathisches Institut Genf

Band: 11 (1901)

Heft: 9

Artikel: Eine Plauderei über die Verdauung

Autor: Forest, P.A. de

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1038526

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: 13.07.2025

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

Hilfsquellen, Mineralwässer zu Trink- und Badekuren, diätetische Kuranstalten und dergl. besitzen. Viele mit den verschiedensten Quellen versehene Orte gehören hierher und außerdem eine große Menge in den niederen Gebirgsregionen gelegene Orte, die man als „Sommerfrischen" bezeichnet. Ihre Zahl ist groß und fortwährend noch im Steigen begriffen, von einer Aufzählung derselben können wir um so mehr absehen, als bei ihrer Auswahl, sofern nicht, wie eben erwähnt, besondere Indikationen zu erfüllen sind, nur auf die früher genannten allgemeinen und zum Teil äußerlichen Verhältnisse Rücksicht zu nehmen ist. —

Eine Plauderei über die Verdauung.

Von Dr. **P. A. De Forest.**

Die Vergiftung des Magens.

Das Verhältnis zwischen einem vergifteten Zustand des Verdauungskanals und der Krankheit ist seit kurzem zu einem Gegenstand des tieferen Studiums und Erforschens gemacht. Man hat lange Zeit geglaubt, daß Krankheiten, wie Cholera, Typhus, Malaria usw. ausschließlich durch den Verdauungskanal empfangen würden: aber jetzt weiß man, daß nicht nur diese, sondern noch eine Anzahl anderer Krankheiten ihre Entstehung den Giften verdanken, welche sich im Verdauungskanal bilden, wodurch das Wachsen der Bakterien verursacht wird.

Diese lebendigen Organismen werden nach der Bodenbeschaffenheit, welcher sie zu ihrem üppigen Wachstum bedürfen, in zwei Klassen geteilt. Einige wachsen auf totem Material, wie Käse, Fleisch, Milch oder auf irgend einem Gegenstand, in welchem das Zellenleben aufgehört hat. Andere zeigen wieder eine Vorliebe für lebendige Gewebe, welche sich in der Temperatur des Körpers oder etwas niedriger, entwickeln. Zu dieser Klasse gehören die krankheiterregenden Keime, welche besondere Krankheiten, auf die ich bereits hingewiesen habe, erzeugen, und die aus der Nahrung und aus verbrauchten Zellen, welche in dem Verdauungskanal gefunden werden, chemische Gifte von eiweißhaltiger Beschaffenheit hervorrufen. Diese letzte Klasse verursacht eine Reihe von Krankheitssymptomen, wie Kopfschmerz, Benommenheit, Erregbarkeit, Nervosität und alle hin und her ziehende neuralgische Schmerzen, Schwäche, Abnahme der Verstandeskräfte usw.

Bouchard, Admetz, Hayhem, Winter, Briegxer, Vaughan, Kellogg und noch viele andere haben sorgfältige Beobachtungen angestellt, um die Theorie zu beweisen, daß „Selbstvergiftung" jetzt als die Hauptwirkung in der Erzeugung von vielen Krankheiten angesehen wird.

Das Genießen von Reizmitteln, wie gewürzte Fleischspeisen, sowie alle Gewürze, Alkohol und andere Gifte, reizen die zarten Darm- und Magenwände, wodurch die Schleimdrüsen veranlaßt werden, eine erhöhte Menge von Schleim abzusondern, um die Schleimhaut zu schützen. Eine Zeitlang ist die vermehrte Absonderung der Verdauungssäfte die Folge, und wie in allen Fällen der Ueberreizung, tritt eine Reaktion ein, deren Folge eine verminderte Thätigkeit oder Abmagerung ist. Dieser Zustand verursacht wiederum eine Erkrankung des Verdauungskanals.

Der Magensaft und die Galle hindern, solange der Magen gesund ist, jegliche Fäulnis oder Gärung. Es ist nahezu unmöglich, die Aufnahme von Keimen zu verhindern, denn sie finden sich überall vor, außerhalb des Körpers, sowie in zahlreicher Menge im Munde, Halse und in den Gedärmen, sogar bei einem gesunden Menschen. Die Frage ist vielmehr, wie wir die Erkrankung verhüten, indem wir die Schleim-

häute gesund erhalten, so daß die Keime nicht in das Blut gelangen, und die Verdauungssäfte in einem solchen Zustand bewahren, daß sie das Wachsen der Bakterien verhindern können. Deshalb ist es sehr wichtig, daß der Mund gesund erhalten wird und daß die Nahrung, die wir zu uns nehmen, frei von Keimen, nicht reizbar ist und nicht leicht in Gärung übergeht.

Keime sind nicht notwendig zur Verrichtung der Lebensvorgänge; dies ist veranschaulicht worden, indem Meerschweine, welche von ihrer Geburt an mit keimfreier, sterilisierter Nahrung aufgezogen wurden, viel besser gediehen, als diejenigen, welche von der gewöhnlichen, vergifteten Nahrung reichlich genossen. Wir möchten hierdurch zeigen, daß die höchste Stufe der Gesundheit beim Menschen eine Folge von der Aufnahme reiner Nahrung, reiner Getränke und reiner Gewohnheiten ist, insoweit es auf dieser verdorbenen Erde möglich ist.

Die Art und Weise, wie die Keime organische Substanzen in einen unorganischen Zustand verwandeln, ist höchst interessant. Unzählige Keime leben in dem Erdboden, kommen in ihren eigenen Ausscheidungen um und werden von andern Arten verschlungen, welche als Folge davon sterben müssen. Auf diese Art und Weise werden höher organisierte Substanzen in Staub verwandelt, indem sie wieder zur Mutter Erde zurückkehren.

Krankheiterregende Bakterien trachten danach lebende Wesen in Staub zu verwandeln, und es ist ihr Bestreben, dies auch mit unserm Körper zu thun; dies ist die Ursache von den meisten Krankheitserscheinungen.

Unsere einzige Sicherheit besteht darin, daß wir nicht nur die krankheiterregenden Bakterien, sondern alle Bakterien daran verhindern, in dem Verdauungskanal festen Fuß zu fassen. Dies erfordert unsere stete Wachsamkeit. Erstlich muß die Nahrung rein sein. Verdorbene Fleischnahrung ist besonders gefährlich. Bei warmem Wetter hat man in der Untersuchung von Resten, einige Stunden nach dem Kochen, eine große Anzahl von Keimen entdeckt. Deshalb sollte alle Nahrung sofort nach dem Kochen genossen werden und zwar von Geschirr, das zuvor in heißem Wasser abgewaschen worden ist. Wenn rohes Obst genossen wird, sollte es vorher in abgekochtem Wasser sorgfältig gereinigt werden. Es ist besser, das Obst direkt vom Baume zu pflücken, wenn man es haben will. Alle Gemüse, die mit Exkrementen gedüngt worden sind, sollten sorgfältig abgewaschen und gekocht werden. Es ist in der That nicht ratsam, irgend eine Art von Gemüse, welche nicht gründlich gekocht ist, zu genießen. Gemüse, welche durch Düngung mit Exkrementen oder anderm Schmutz eine abnorme Größe erlangt haben, sind für den Gebrauch nicht passend, da die giftigen Eigenschaften der Exkremente sich ihnen mitgeteilt haben. Die Gifte, welche die Fleischspeisen enthalten, sind häufig die Ursache für akute Krankheiten, wenn der Magen schon durch irgend eine Ursache unfähig ist, richtig zu verdauen.

Angegangene Zähne, in Fäulnis übergegangene Nahrung zwischen den Zähnen, entzündeter Gaumen, Schwämmchen, Mandelentzündung, Kehlkopfentzündung und Niederschlucken von mit Schwindsucht behaftetem Speichel, sind die Ursachen einer Vergiftung des Magens, der bereits gereizt und in eine Schleimdecke eingehüllt ist. Der Schleim hindert die Thätigkeit des Magensaftes, aber nicht die Vermehrung der Keime, welche in ihm gedeihen. Früchte, Fruchtsäfte und trockene, frisch gebackene Nahrung desinfizieren den Magen. Diese Diät, in Verbindung mit dem reichlichen Gebrauch von Wasser und pulverisierter Holzkohle, wird einen vergifteten Magen gründlich reinigen und, wenn

mit einer allgemeinen Behandlung genommen, wie erregende Dampfkompressen auf Magen und Leber, wird sie die Erkrankung vertreiben. Wenn der Magen sowohl erweitert als auch vergiftet ist, muß diese Behandlung für eine Zeitlang fortgesetzt werden. (Gute Gesundheit).

Gartenarbeit ist gesund.

Von

Dr. Otto Gotthilf.

„Sie müssen sich mehr Bewegung machen!" ist oft der beste und einzige Rat, den der Arzt vielen Leidenden geben kann. Dazu gehören namentlich die Stubenhocker und Bureaumenschen, welche meist eine sitzende Lebensweise führen, so daß die Atmung allmählich immer oberflächlicher, das Herz schwächer, der Blutkreislauf träger, der ganze Körper schlaff und schlapp wird. Hier kann nur eines durchgreifende Hilfe schaffen: sich einmal recht ausarbeiten durch körperliche Thätigkeit! Denn das gewöhnliche Spazierengehen, welches in der Regel nur ein Schleichen und Schlendern ist, wirkt nur wie eine Art Beruhigungspflaster. Wann und wo gibt es nun eine angenehmere Gelegenheit, sich tüchtig auszuarbeiten, als im Garten, vom ersten Frühlingserwachen an bis zu den letzten schönen Herbsttagen? Da braucht man nicht erst Toilette zu machen wie beim Spazierengehen; nicht Weste oder Korsett erschweren und veroberflächlichen die Atmung; kein gestärktes Vorhemd beeinträchtigt die Ausdünstung, kein steifer Kragen behindert den Blutumlauf zu Kopf und Gehirn. In leichter, lockerer Kleidung, welche allen Muskeln freien Spielraum, allen Organen ungehinderte Bewegung gestattet, gärtnert man gleich früh morgens vor der Berufsarbeit eine Stunde recht fleißig. Dann schmeckt das Frühstück! Abends wieder verschafft man sich durch Gartenarbeit einen gesunden Ausgleich mit der meist einseitig geistigen Berufsthätigkeit des Tages. Wohlig ermüdet legt sich dann selbst der Nervöse, der sonst an Schlaflosigkeit Leidende, zu erquickendem, tiefem Schlaf ins Bett. Gartenarbeit weitet die Brust, bewirkt tiefe ausgiebige Atmung, regt die Herzthätigkeit an, kräftigt die Muskeln, entgiftet den ganzen Organismus, schafft gesundes Blut und gute Säfte. Die Haut wird trainiert für Wetterhaussen und -baissen, für Sprünge und Launen der Atmosphäre; der Körper wird immer wind-, wetter- und seuchenfester. Dabei braucht man sich nie zu überanstrengen, jeden Augenblick kann man aufhören und sich ausruhen. Das ist besonders für Schwächliche und Nervöse von großem Wert. In vielen Nerven-Heilanstalten wird die Gartenarbeit als die wirksamste Heilmethode angesehen und ausgeübt; da sie auch in angenehmer Weise zu geregelter Arbeit erzieht, bildet sie eine unschätzbare Behandlung aller an Willen und Charakter Schwachen, aller Lebensmüden und Daseinsüberdrüssigen.

In seinem Garten ist man geborgen vor der sommerlichen Hitzeausstrahlung der städtischen Häuser und des Pflasters, vor dem Staub der Straße und dem lärmenden Verkehr. Selbst die Gartenmauern sollten mit Spalier- und Schlinggewächsen überzogen werden, damit so viel Grün als irgend möglich dem Auge und der Lunge in dem Mauereinerlei bleibt und recht viel Natur in dieses hineingerettet wird. Das ist nicht nur dem Körper gesund, sondern erhält auch Geist und Gemüt bis ins hohe Alter jung und frisch. Es ist statistisch bewiesen, daß der Stand der Gärtner in Bezug auf Langlebigkeit die Angehörigen aller anderen Gewerbe bedeutend übertrifft und am wenigsten von Nerven- und Geisteskrankheiten heimgesucht wird.