Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 14 (1957)
Heft: 1

Artikel: Ist das Unterbinden bei Frauen ein Risiko?
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-551319

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: 02.07.2025

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

nau so, wie die Indianer den ganzen Mais und die Araber die volle Gerste verwendeten. Sämtliche Naturvölker hatten irgend eine Getreideart als Hauptnahrung, indem sie die Körner so gebrauchten, wie sie die Natur hervorbrachte, entweder ganz gekocht, gemahlen oder als Brei, immer wurde das gesamte Erzeugnis der Natur in seinem vollen Werte verwendet. Nachdem jedoch der weiße Mann das Raffinieren des Reises eingeführt hat, ist das Reiskorn seiner äußern Schichten beraubt worden. Nicht daß man diese weggeworfen hätte, man verwendete sie zum Teil als Viehfutter, teilweise aber bildeten sie auch eine Grundlage für Kräftigungsmittel. Was mit dem Raffinieren aber gewonnen wurde, war die Bekanntschaft mit einer unheimlichen Krankheit, die bei jenen Völkern ausbrach, die sich einseitig von Reis ernähren, denn auch bei ihnen hielt das unheilvolle Geschenk des Raffinierens seinen Einzug.

Beri-Beri wurde diese zuerst unbekannte Krankheit genannt, denn Beri heißt in der Sprache jener Völker Schaf, und weil die Kranken jenen tappenden, schafähnlichen Gang annahmen, diente dieses Merkmal zur Bezeichnung der Krankheit. Dr. Eijkmann, ein holländischer Kolonialarzt, hat nach langen Versuchen und Forschungen die Ursache dieser Erkrankung herausgefunden, daß sie nämlich mit dem Genuß von poliertem Reis in Zusammenhang steht. Nachdem die Kranken Reiskleie oder Naturreis als Heilmittel erhielten, wurden sie verhältnismäßig rasch wieder gesund.

Dies sollte auch uns eine gute Lehre sein, die uns zeigt, welch unschätzbaren Wert die Naturnahrung für uns bedeutet. Auch unsere Ernährung sollte daraus bestehen und auf unserem Tisch sollte der Naturreis seinen Platz behaupten. Wer ihn dem weißen, polierten Reis vorzieht, läßt sich bewußt betrügen, denn in den äußern Schichten des Naturreises, die beim Raffinierungsprozeß weggetan werden, finden sich ungefähr neuneinhalbmal soviel Mineralbestandteile wie im ganzen übrigen Reiskorn vor. Wer also will sich bewußt und leichthin diesen Schaden zufügen, wo man doch sonst so haushälterisch und sparsam mit seinen Rappen umzugehen weiß?

Viele Frauen beanstanden den Geschmack des Naturreises. Sie behaupten, er sei nicht so schmackhaft wie der weiße Reis, auch werde er nicht so schnell weich wie dieser. Allerlei Ausflüchte wissen sie hervorzubringen, um sich nicht mit dem Naturreis befreunden zu müssen. Wer ihn aber einmal richtig kennen lernte, findet am weißen, raffinierten Reis keinen Geschmack mehr. Er kommt einem zu fade vor, denn er hat ja die wichtigsten Bestandteile verloren und daher auch den eigenen, kraftvollen Gehalt, den der Naturreis aufzuweisen vermag. Wer den Naturreis richtig zubereitet, wie dies die Asiaten und Araber besonders gut verstehen, dem wird er auch richtig munden.

Wenn wir den Naturreis morgens 5 Minuten kochen lassen, können wir ihn zur Mittagszeit nur noch kurz aufkochen und entsprechend würzen, was alles nicht länger dauert, als wenn wir weißen Reis zubereiten. Wer Knoblauch liebt, wird solchen in etwas Oel dünsten und den gequollenen Reis darin wenden. Andere ziehen wieder Zwiebeln und Butter vor oder bereiten eine Curry- oder Tomatensauce, um dem Reis jene Würze zu geben, die man besonders liebt. Das ist alles Geschmacksache und kann nach Belieben durchgeführt werden. Es ist auch eine wunderbare Tatsache, daß sich der Gaumen erziehen läßt. Man muß nur die beste Zubereitungsform herausfinden, und schon beginnt er gewissen gesunden Aenderungen zuzustimmen. Auf diese Weise dauert es gar nicht lange, und wir lieben den Naturreis mehr als den weißen Reis und finden ihn viel schmackhafter, ja, wir können überhaupt nicht mehr begreifen, daß wir ihn einst ablehnten.

Ein Versuch wird sich daher lohnen. Mit der Zeit wird der Körper auch den gesundheitlichen Erfolg verspüren, den er durch die Einnahme naturreiner Nahrungsmittel erzielt, und er wird dafür sehr dankbar sein.

Ist das Unterbinden bei Frauen ein Risiko?

Diese Frage wird mir öfters gestellt. Es gibt Frauen, die auf Grund einer praktischen Ueberlegung den Entschluß fassen, sich unterbinden zu lassen, weil sie diesen Eingriff für ihre Verhältnisse als zweckdienlich und günstig betrachten. Meist sind es Frauen, die dem modernen Leben etwas stark Rechnung tragen, oft aber auch solche, die bereits zwei, drei oder vier Kinder haben, die zu solcher Erwägung gelangen. Oft bekomme ich daher folgende Argumente zu hören: «Wir haben genug Kinder und möchten diese recht erziehen. Dies kostet viel Geld, und wir möchten nicht das Risiko eingehen, im ungünstigen Augenblick ein weiteres Kind zu bekommen. Das ist der Grund, warum wir unterbinden wollen.»

Ich konnte nun verschiedene Folgen, die ein solcher Eingriff mit sich brachte, beobachten. Bei einigen gesunden und starken Frauen habe ich keine großen Störungen feststellen können, höchstens kleinere Gleichgewichtsstörungen im Seelischen, die aber nicht von Bedeutung waren. Bei anderen Frauen aber konnte ich starke depressive Zustände wahrnehmen, ja sogar gewisse Funktionsstörungen, die sich auch in der Tätigkeit wichtigster Organe auswirkten. Stauungserscheinungen und allerlei Störungen, die für die Frauen viel schlimmer waren als das vorherige Risiko, traten auf. Wer sich daher zu diesem Eingriff in das natürliche Geschehen entschließt, weiß nie zum voraus, wie er sich auswirken wird. Ich selbst bin grundsätzlich dagegen irgend etwas im Körperhaushalt zu ändern, was nicht naturnotwendig ist. Man greift unwillkürlich in Dinge ein, deren Auswirkungen man nicht übersehen kann. Diese, wie auch die Reaktionen sind verschieden, weshalb kein Arzt ohne weiteres sagen kann, dieser naturwidrige Eingriff werde keine Nachteile zur Folge haben, denn in der Regel melden sich nur jene Frauen wieder, die keine Nachteile verspürten. Die andern sind über den Rat des Arztes verärgert und suchen einen andern auf, um bei ihm zu klagen. Gehen sie aber gleichwohl wieder zum gleichen Arzt, dann beurteilt dieser die Klage oft nur als hysterisch, weil er anderweitig gute Erfolge zu verzeichnen hat. Dadurch ist die Sache für ihn als Ausnahmefall erledigt.

Noch schlimmer als das bloße Unterbinden wirkt sich die Wegnahme der Gebärmutter oder der Eierstöcke aus. Selbst wenn nur ein Eierstock entfernt werden muß, kann dies zu unliebsamen Störungen führen. Bestimmt ist es nicht immer notwendig, alles wegzunehmen. Für den Chirurgen aber mag es aus praktischen Erwägungen heraus einfacher sein, die große Operation durchzuführen, also im Unterleib alles auszuräumen. Es gibt allerdings auch Zustände, die zeigen, daß sich Patienten auch zu spät zur Behandlung begeben, so daß sich im ganzen Unterleib ein Gemenge von Verwachsungen oder gar Krebswucherungen vorfinden. In solchem Falle kann sich der Chirurge selten anders als mit der großen Operation helfen. Ist eine Frau aber ihrer inneren Organe beraubt, dann ist sie gewissermaßen nur noch eine halbe Frau. Es braucht viel Geschicklichkeit und eine geistige Umstellung, um dieser veränderten Lage Rechnung zu tragen. Wenn uns der Körper mit seinen normalen Funktionen nicht mehr zu Hilfe kommt, um das seelische Gleichgewicht zu schaffen, dann muß die Regelung unbedingt durch die geistige Einstellung erlangt werden, denn ohne seelisches Gleichgewicht ist das Leben allzu beschwerlich. Es ist daher unbedingt notwendig, die geistigen Kräfte zu aktivieren, damit nicht Schwierigkeiten mit starken Depressionen, mit Minderwertigkeitsgefühlen auftreten, begleitet mit allerlei Trübseligkeiten, die das Leben unerträglich gestalten.

Solch tragische Zustände könnten leicht vermieden werden, indem man stets daran denkt, daß Vorbeugen besser ist als Heilen. Die Frauen sollten ihren Unterleib unbedingt besser pflegen, damit aus leichten Reizungen und Entzündungen nicht umfassende Verwachsungen entste-

hen können. Mit Sitzbädern kann man in solchen Fällen sehr viel erreichen. Auch Gymnastik und Massage und andere natürliche Anwendungen vermögen die Stauungserscheinungen im Unterleib zu beseitigen. Regelmäßiges Schwitzen in der Sauna oder im Schlenzbad ist vorzüglich und gehört zu all jenen natürlichen Anwendungen, die dazu beitragen, um eine tragische Lage zu verhindern. — Mit der Pflege des Unterleibs sollten schon die jungen Mädchen beginnen. Ja, sogar im Kindesalter sollte die Mutter strenge darauf achten, daß allfällige Erkältungen gut ausgeheilt werden. Auch kleinere Störungen sollten ernst genommen und richtig gepflegt werden. Mädchen im schulpflichtigen Alter sind oft unachtsam, sitzen zur Unzeit auf kalten Steinen, sind bei kühlem Wetter zu wenig warm angezogen und melden sich nicht, wenn sie frieren oder durchfroren sind. Diese ungünstigen Umstände schaffen dann die Voraussetzungen für spätere Leiden. Wenn man daher diesen wichtigen Ursachen keine oder zu späte Beachtung schenkt, dann kann diese Nachlässigkeit oder Unwissenheit schließlich dazu führen, daß man sich vor die Entscheidung einer Gesamtoperation gestellt sieht. In solchem Falle heißt es dann wenigstens noch gut zu machen, was möglich ist und sich mit dem abzufinden, was unter Berücksichtigung der besten Therapie noch erreicht werden kann.

Herkunft und Wirkung des Papayins

In den Wäldern Süd-Foridas finden wir nicht nur Tausende von Kabispalmen und anderen tropischen Pflanzen, sondern wir bemerken im Unterholz auch eine Menge wilder Papaya. Diese Pflanze diente den Indianern stets als Nahrungsmittel, denn ihre reifen Früchte sind nicht nur köstlich, sondern auch gesundheitlich von großem Wert. Aber auch in der Küchentechnik verwendeten sie die Pflanze als vorzügliches Hilfsmittel. Schon vor Jahrhunderten, besser gesagt, vor nicht mehr feststellbaren, undenklichen Zeiten haben diese Naturvölker erkannt, daß in den Blättern, den Stengeln und der Frucht dieser eigenartigen Pflanze, die man als eine Baummelone bezeichnen könnte, ein Stoff enthalten ist, der Eiweiß abbaut. Erlegten die Jäger ein älteres Tier, dessen Fleisch etwas zäh zum Essen war, dann wickelten sie dieses Fleisch in Papayablätter ein, um es so über Nacht liegen zu lassen. Tags darauf konnten sie es dann am Spieß braten, denn es war inzwischen so zart geworden, wie das Fleisch eines jungen Tieres. Heute nennen wir diesen eigenartigen Stoff, der das Eiweiß zerlegt, man möchte fast sagen, vorverdaut, Papayin.

Auch in Zentralamerika, in Guatemala, in San Salvador und in den Urwäldern Brasiliens treffen wir diese schöne Pflanze an, die mit ihren großen, dem Feigenbaum ähnlichen Blättern wie eine kleine Palme aussieht. Könnten wir einmal in Brasilien beim Holzfällen im Urwald zugegen sein, dann würde uns dabei eine interessante Beobachtung wie ein Wunder anmuten. Im dichten Urwald können wir nämlich nirgends eine Papayapflanze antreffen, kurz nachdem aber die Waldbäume gefällt sind, sehen wir auch schon Papayapflanzen aus dem Boden hochschießen. Schweizer, die dort kolonisierten, wunderten sich sehr darüber, daß so ganz plötzlich Papayapflanzen zum Vorschein kamen, obwohl im Umkreis von 100 bis 200 Kilometern keine einzige Papayapflanze im dichten Urwald zu beobachten war. Woher konnten also diese Pflanzen kommen? War ihr Auftauchen nicht ein eigenartiges Naturphänomen? Lange suchte ich nach der Antwort, um sie denn auch zu finden. Sie ist im Grunde genommen recht einfach. Die Vögel genießen nämlich die Papayafrüchte auch sehr gern. Wenn sie daher solche in den Lichtungen, wo die Sonne noch genügend hinkommt, vorfinden, verspeisen sie sie mitsamt den Kernen. Diese lassen sie dann mit ihrem Dung irgendwo weit im Urwald zu Boden fallen, wo sie 10, 20, vielleicht sogar 100 oder womöglich noch mehr Jahre erhalten bleiben, da der dichte Urwald praktisch genommen kein direktes Sonnenlicht zum Keimen auf die Erde dringen läßt. Wird nun aber eine Lichtung geschlagen, dann beginnen die Kerne zu keimen und das eigenartige Wunder ersteht, denn die Papayapflanzen sind überaus schnellwüchsig, so daß sie in einem Jahr schon über mannshoch werden. Die Indianer essen viel Papaya in den Gegenden, in denen sie vorkommen. Auch die Weißen haben sich dies gemerkt. Wenn man die Früchte besonders nach dem Essen genießt, dann verdaut man gut. Auch bei eiweißreicher Nahrung wird man keine Beschwerden feststellen, da das Eiweiß durch das Papayin schön abgebaut wird. Nach und nach beobachtet man auch, daß alle jene, die viel Papaya essen, von der Wurmplage verschont bleiben. Alle Würmer, diese unliebsamen Bewohner von Dünn- und Dickdarm, verschwinden nämlich, sobald man längere Zeit Papaya einnimmt. Womit mag dies wohl zusammenhängen? Forschungen haben gezeigt, daß das in der Papaya enthaltene Papayin auch die eiweißreiche Zelle dieser Kaltblütler, dieser lästigen Parasiten, auflöst. Es werden daher im Darm nicht nur der Quark, das Fleisch, die Eier und andere Eiweißstoffe verdaut, sondern eben auch die Würmer. Da auch ihre eiweißreichen Zellen aufgelöst werden, verschwinden diese Parasiten auf eine ganz harmlose, einfache Art und Weise. Man hat dadurch also in einem denkbar einfachen Nahrungsmittel das vorzüglichste Wurmmittel gefunden.

Leider sind die Papayafrüchte nicht oder nur ganz schwer transportierbar, denn in reifem Zustand sind sie nicht haltbar. Erfreulicherweise konnte aber festgestellt werden, daß das wichtige Papayin viel reichlicher in der unreifen Frucht, in den Blättern und den Stengeln vorkommt, als wie erwartet in den reifen Früchten. Dadurch sah man sich also der größten Schwierigkeit enthoben, denn die unreifen Früchte, die Blätter und Stengel können weit besser transportiert werden. Es war also naheliegend, daß man aus ihrem papayinhaltigen Milchsaft Präparate herstellte, die sowohl verdauungsfördernd sind, als auch zur Beseitigung der so viel verbreiteten Wurmplage dienen.

Papayasan enthält das Papayin, verbunden mit dem gesamten Komplex der ganzen Pflanze und wirkt auf diese Weise in dem von der Natur gegebenen Medium, genau wie der Genuß der papayinhaltigen, noch unreifen Früchte wirken würde.

Bestimmt ist jeder Arzt, jeder Heilkundige, jeder Apotheker und Drogist, nicht aber zuletzt auch jede besorgte Mutter froh in solch aktiven Papayapräparaten endlich ein Wurmmittel zu besitzen, das ungefährlich ist. Studieren wir nämlich einmal die dritte Auflage der Pharmakologie von Prof. Eichholz, dann können wir daraus ersehen, daß sogar Fachleute die üblichen Wurmmittel nicht als ungefährlich bezeichnen. Wir können dort wörtlich lesen: «Bei allen Wurmmitteln muß die drohende Vergiftungsgefahr berücksichtigt werden. Es kann besser sein, die Parasiten unbehandelt zu lassen, als das Risiko einer Wurmkur auf sich zu nehmen. «Wenn Fachleute, also Pharmakologen schon so schreiben, wieviel mehr muß dies dem einfachen Menschen zu denken geben! All jene, die wegen dieser Vergiftungsgefahr besorgt sind, sehen sich dieser Sorge enthoben, wenn sie ein gut wirkendes Papayapräparat in Anwendung bringen, denn ein solches ist nicht nur harmlos, sondern sogar vorteilhaft, da es zugleich die Verdaulichkeit, d. h. die Assimilation der Eiweißstoffe fördert. Es ist ein Mittel, das ohne Gefahr schwächlichen Personen, Frauen während der Schwangerschaft, ja jedem Menschen ohne irgendwelches Risiko gegeben werden kann.

Papayasan hat schon innert kurzer Zeit Hunderten und Aberhunderten geholfen. Es wird in der nahen Zukunft noch Tausenden helfen, die von den großen Nachteilen und Gefahren der Verwurmung risikolos befreit werden möchten.

Die Wurmkrankheit ist keine harmlose Angelegenheit. Handle es sich dabei um die Oxyuren, diese kleinen, gefürchteten Madenwürmer, die das unangenehme Beißen